

Ruhsal Zekamızla Bağlantı Kurmak

SOQ

**Danah Zohar
Dr. Ian Marshall**

S Q

S Q

**Ruhsal Zekamızla
Bağlantı Kurmak**

Danah Zohar & Dr. Ian Marshall

Çeviren:

Burak Erdemli - Kemal Budak



S Q Connecting with our Spiritual Intelligence
Copyright © 2000, Danah Zohar ve Dr. Ian Marshall
Bloomsbury Publishing, New York, ABD.

Bu kitabın Türkçe yayın hakkı
Meta Basım Yayım Sanayi ve Ticaret Ttd. Şti.'ne aittir.
Meta Basım Yayım Sanayi ve Ticaret Ttd. Şti.'nden
yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz ©

İstanbul, Şubat 2004

ISBN 975-8584-13-8

Kapak: Ferda Gürsoy

Baskı

Kurtiş Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi
No: 12/74-75 Topkapı / İstanbul
Tel: (0.212) 613 68 94 - 613 68 95

Yayın

Meta Basım Yayım Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No: 4, D: 9
80060 Beyoğlu/İSTANBUL
Tel: (0.212) 243 18 14 - 249 34 45 • Faks: (0.212) 252 07 18

SUNUŞ

Halk arasında bilinen adıyla zeka oranı (IQ) yani rasyonel zeka, psikologlar tarafından geçerliliği tartışılmasına rağmen öncül varsayımlarla kişinin zeka düzeyini tespit etmeyi sağlayan bir araç vazifesini görmektedir.

Geçen yüzyılın başlarından itibaren kullanılan IQ oldukça popüler bir şekilde yaklaşık yüzyıl kadar kendi sahasında işlevini muhafaza ederek kullanılmaktadır.

Yakın zamanlarda en az IQ kadar önemli olan EQ'nun (duygusal zeka) da önemi kavrandı fakat gerek IQ gerekse EQ'yu da idare eden ve onların etkin bir şekilde işlemlerini sağlayan temel zeka birimimiz olan SQ'yu (ruhsal zekayı) da görmezlikten gelemediler.

Aslında insanın fiziksel, duygusal ve ruhsal yapısının veya değişik ekollerce başka adlarla da adlandırılan bu iç içe geçmiş bedenlerin yönlendiricisi olan zeka ile ilgili çağdaş araştırmacıların varlık hakkında bulacağı, keşfedeceği daha pek çok hakikat vardır. Daha yolun başındayız. Değişim devresinin değişen bilimine, değiştirici bilimciler gerekmektedir. Değiştirici araştırmacılardan olan Danah Zohar ve Dr. Ian Marshall da bu önemli işlevi gayet güzel bir şekilde ortaya koyuyorlar. Artık yüzyıl önceki gibi kişilik testlerini IQ ile yakalamaya çalışarak rahatça tespit yaptığını zanneden araştırmacılar artık duygusal ve ruhsal zekayı da hesaba katmaya mecbur oluyorlar.

İnsan varlığını testlerle ölçülerle belirlemek gittikçe imkansızlaşıyor. Daha özgür, daha yenilikçi, daha değiştirici bilim adamlarına ve bilgilere ihtiyaç da gittikçe büyüyor.

Meta Yayınları olarak, büyük bir açığı kapatan bu araştırmayı dilimize kazandıran Sayın Burak Erdemli ve Sayın Kemal Budak'a teşekkür ediyoruz.

Meta Basım Yayın

**Babam Donald E. Logan anısına
Toledo, Ohio, 1919-81**

TEŞEKKÜR

Quentin Baer ve Cambridge Yönetim Danışmanlarına bu kitabın yazılması ve araştırılması için verdikleri cömert katkılarından dolayı minnettarlıkla teşekkür ederim.

D. H. Lawrence tarafından yazılan, V. de Sola Pinto, F.W. Roberts tarafından editörlüğü yapılan *The Complete Poems of D. H. Lawrence*'dan "Şifa"; Angelo Ravagli ve C. M. Weekley tarafından yazılan 1971 baskısından Viking Penguin'in izniyle kullanılmıştır.

Stephen Spender tarafından yazılan *The Collected Poems* (Toplu Şiirler)'den alıntı yapılan "Mükemmel olanlar hakkında sürekli düşünüyorum" dizesi ve ayrıca T. S. Eliot tarafından yazılan *Four Quartets* (Dört Kuartet) adlı kitaptan alıntı yapılan "Little Gidding" adlı şiir Faber and Faber Ltd.nin izniyle kullanılmıştır.

Rainer Maria Rilke tarafından yazılan, C. F. MacIntyre tarafından editörlüğü ve çevirisi yapılan *Sonnets to Orpheus* (Orfe'ye Soneler)'den alıntı yapılan sonet 4, California Üniversitesi Yayınevinin izniyle basılmıştır.

J. R. R. Tolkien tarafından yazılan *The Lord of the Rings* (Yüzüklerin Efendisi)'nden alıntı yapılan satırlar, Harper-Collins Publishers'ın izniyle kullanılmıştır.

Rainer Maria Rilke tarafından yazılan *The Duino Elegies* (Duino Ağıtları)'ndan dizeler, Stephen Cohn çevirisi ile yapılan basımdan, Carcanet Yayınevi Ltd.nin izniyle kullanılmıştır.

Rabindranath Tagore tarafından yazılan *Gitanjali*'den alıntı yapılan dizeler, Kalküta'daki Visva-Bharati Üniversitesi Yayın Departmanının izniyle kullanılmıştır.

Rainer Maria Rilke tarafından yazılan *Rilke on Love and Other Difficulties* (*Aşk ve Diğer Zorluklar Üzerine*)'den alıntı yapılan dizeler, J. J. L. Mood çevirisiyle basılan 1975 yılı baskısından New York'taki W. W. Norton & Co.nun izniyle kullanılmıştı.

YAZARIN NOTU

Bu kitap aslen Danah Zohar tarafından yazılmış olup içeriği her iki yazarın ortak çalışmasıdır.

İÇİNDEKİLER

1. Kısım: Ruhsal Zeka Nedir?

1. Ruhsal Zeka'ya (SQ) Giriş15
2. Anlam Krizi34

2. Kısım: Ruhsal Zeka İçin Bilimsel Kanıtlar

3. Üç Düşünüş Tipi, Üç Zeka Tipi59
4. 40 Hz'lik Sinir Salınımları, Şuur ve
Ruhsal Zeka Hakkında Daha Fazlası92
5. Beyindeki "Tanrı Noktası"119

3. Kısım: Yeni Bir Benlik Modeli

- Kısa Bir Ara: İnsanlığın Kısa Tarihi147
6. Benlik Nilüferi I : Ego Katmanı156
7. Benlik Nilüferi II : İlişkilendirici Orta171
8. Benlik Nilüferi III : Merkez188

4. Kısım: Ruhsal Zekayı Kullanmak

9. Ruhsal Açından Nasıl Köreldik205
10. Ruhsal Zeka ile Kendimizi İyileştirmek228

11. Kıyıdaki Pusulamız: Yeni Bir Ahlak Sistemi Oluşturmada Ruhsal Zekayı Kullanmak	247
12. Kişilik Tipim Hangisi?	268

5. Kısım: Ruhsal Zekamızı Geliştirebilir miyiz?

13. Daha Geniş Bir Ruhsal Zekaya Doğru Altı Yol	279
14. Ruhsal Zekamızı Değerlendirmek	339
15. Ruhsal Bakımdan Sağır Bir Kültürde Ruhsal Bakımdan Zeki Olmak	347

Ek	366
---------------------	------------

Kaynakça	369
---------------------------	------------

Notlar	379
-------------------------	------------

İndeks	388
-------------------------	------------

Hayatını kazanmak için ne yaptığın beni ilgilendirmez.

Senin ne için can attığını ve kalbinin özlemiyle buluşma cesaretinin olup olmadığını bilmek istiyorum.

Kaç yaşında olduğun beni ilgilendirmez.

Aşk adına, düşler adına, yaşıyor olma macerası adına aptal gibi görünmeyi göze alabilip alamayacağını bilmek istiyorum.

Hangi gezegenlerin senin Ay'ın ile dik açısı yaptığı beni ilgilendirmez.

Senin kendi acının tam merkezine dokunup dokunmadığını, hayatın ihanetleriyle yarılıp yarılmadığını veya daha fazla acı çekmek korkusuyla büzülüp de kapanıp kapanmadığını bilmek istiyorum!

Benim acımla ya da kendi acınla onu saklamaya, zayıflatmaya ya da tamir etmeye kalkışmadan kalıp kalamayacağını bilmek istiyorum.

Benim sevincimle ya da senin sevincinle olup olamayacağını bilmek istiyorum.

Vahşilikle dans edip edemeyeceğini ve

Coşkunun; dikkatli olmaya, gerçekçi olmaya ya da insan olmanın sınırlarını hatırlamaya doğru bizi uyarmaksızın, parmak uçlarına kadar ulaşip ulaşmayacağını bilmek istiyorum.

Anlattığın hikayenin gerçekliği beni ilgilendirmez.

Kendine ihanet etmeyerek bir başkasını hayal kırıklığına uğratarıp uğratamayacağını bilmek istiyorum,

Kendi ruhuna ihanet etmediğin için hainlikle suçlanmayı kaldırıp kaldıramayacağını.

Sadık olup olmadığını ve bundan dolayı güvenilir olup olma-

diğını bilmek istiyorum.

Gelen her yeni gün güzel olmasa da bunun güzelliğini görüp göremeyeceğini ve kendi yaşam gücünü Tanrı'nın varlığından alıp alamadığını bilmek istiyorum.

Hem benim hatalarımla ve hem de kendi hatalarıyla yaşayıp yaşayamayacağını ve yine de bir gölün kıyısında oturup dolunaya bakarak "Evet!" diye bağırıp bağıramayacağını bilmek istiyorum.

Nerede yaşadığın ya da kaç para kazandığın beni ilgilendirmez.

Kemiklerine kadar acılı, ümitsiz, yorgun, incinmiş bir gecenin ardından uyanıp da çocukların ihtiyaçları için yapılması gerekenleri yapıp yapamayacağını bilmek istiyorum.

Kim olduğun ve buraya nasıl geldiğin beni ilgilendirmez;

Benimle birlikte ateşin ortasında durup duramayacağını, geri çekilip çekilmeyeceğini bilmek istiyorum.

Nerede, ne ile ya da kiminle olduğun beni ilgilendirmez;

Geri kalan her şey ortadan kalktığında seni içeriden destekleyenin ne olduğunu merak ediyorum.

Kendinle yalnız kalıp kalamadığını ve o boş anlar içindeki bu arkadaşlıktan gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek istiyorum.

*Davetiye, Oriah Dağ Düşçüsü
Native American Elder Dergisi, Mayıs 1994'*

1. Kısım

RUHSAL ZEKA NEDİR?

1. RUHSAL ZEKA'YA (SQ*) GİRİŞ

Yirminci yüzyılın başlarında IQ büyük bir mesele haline geldi. Mantıksal veya stratejik problemlerimizi çözmek için kullandığımız şeyler entelektüelliğimiz ve rasyonel zekamızdır. Psikologlar bunu ölçmek için testler icat ettiler ve bu testler, zeka bölümü (intelligence quotient) veya IQ diye bilinen ve varsayımlara göre insanların bu konudaki yeteneklerini işaret eden derecelerine göre, zeka oranlarına göre sınıflandırır hale geldi. Bir kişinin IQ'su ne kadar yüksekse, teoriye göre, o kişinin zekası da o kadar yüksek demektir.

1990'lı yıllarda Daniel Goleman¹, pek çok nöroloğun ve psikoloğun araştırmalarının gösterdiği gibi, duygusal zekanın (emotional intelligence) da eşit derecede önemli olduğu (duygusal zeka oranını EQ olarak kısaltacağım) bilgisini popüler hale getirdi. EQ bize kendimizin ve diğer insanların hislerine dair farkındalık sağlar. Acıya ve zevke

* Her ne kadar Ruhsal Zeka anlamında RZ kısaltmasını kullanmak en doğrusu idiyse de, gerekli ve kullanılabilir karşılıkları zamanında türetemediğimiz için günlük dilimize artık orijinal halleriyle yerleşmiş olan IQ (zeka oranı) ve EQ (duygusal zeka oranı) düşünüldüğünde, bunları tamamlayan SQ kısaltmasını da aynen kullanmaya karar verdik. (Me'a)

uygun bir şekilde cevap verme yetisi kazandırır; empati, merhamet ve motivasyon verir. Goleman'ın da gösterdiği gibi EQ, IQ'nun etkin bir şekilde kullanılması için temel gereksinimdir. Beyinde bulunan ve sayesinde hissettiğimiz bölgeler hasar görürse bizler daha az etkin düşünerüz.

Bu yüzyılın sonunda, en son ama şu ana dek kolay anlaşılabılır bir hale getirilememiş olan bilimsel veriler gösteriyor ki, artık üçüncü bir 'Q' daha var. İnsan zekasının fotoğrafı, ruhsal zekamıza dair bir tartışma ile tamamlanabilir; kısaltmasıyla söylersek: SQ (spiritual intelligence).

Ruhsal zeka ile kastetmek istediğim, mana ve değerlerle ilgili problemlerin çözümünde kullandığımız zekadır; eylemlerimizi ve yaşamlarımızı daha geniş, daha zengin bir anlam kazandıran bağlama yerleştirmekte kullanabileceğimiz zekadır. SQ, hem IQ ve hem de EQ'nun etkin biçimde işlev görebilmesi için şart olan temeldir. Ruhsal zeka, bizim nihai zekamızdır.

Harvard'lı Howard Gardner, *Multiple Intelligences* (Çoğul Zekalar) adlı kitabında en az yedi çeşit zekayı tartışır; bunların içinde müzikal, uzaysal (mekansal), sportif kadar rasyonel ve duygusal zeka da vardır. Ama ben bu kitapta, bizim muhtemelen sonsuz olan tüm olası zekalarımızın beyindeki üç temel sinir sistemimizden biriyle bağlantılı olabileceğini ve de Gardner'ın tanımladığı bütün zekaların aslında IQ, EQ ve SQ'nun varyasyonları ve de bunların ilişkili sinir düzenlenişleri olduklarını ele almak istiyorum.

Webster's sözlüğü, ruhu "can verici veya yaşamsal ilke; fiziksel organizmaya onun maddesel unsurlarının tersine yaşam veren; yaşam nefesi" diye tanımlar. İnsanlar aslında ruhsal yaratıklardır çünkü "temel" ve "nihai" soruları

sorma ihtiyacı ile güdülenmişlerdir. Niçin doğdum? Hayatımın anlamı nedir? Neden yorgunken, depresyundayken veya kendimi yenilmiş hissederken bile devam etmeliyim? "Tüm bunlara değer" hissini veren nedir? Bizler yaptıklarımızda ve deneyimlediklerimizde özellikle anlam ve değer bulmaya yönelik insani bir özlem ile güdülenmişizdir, hatta böyle tanımlanmışızdır. Bizler hayatlarımızı ister aile, içinde yaşadığımız toplum, futbol kulübü, işimiz, dini çevremiz veya ister evrenin ta kendisi olsun daha geniş, anlam kazandıran bir bağlam içinde görmeye özlem duyarız. Bizler amaç edinebileceğimiz, kendimizin ve şimdiki zamanın ötesine geçebileceğimiz, kendimize ve hareketlerimize anlam katabileceğimiz bir şeyler doğrultusunda özlem duymaktayızdır. Bazı antropologlar ve nörobiyologlar, iki milyon yıl kadar önce ilk insanları ağaçlardan aşağıya indiren şeyin işte, anlama duyulan bu özlem olduğunu ve bunun bağışladığı evrimsel değeri tartışmaktadırlar. Anlam ihtiyacının sembolik hayal gücünün yükselmesine, dilin evrimleşmesine ve insan beyninin sıra dışı bir şekilde büyümesine yol açtığını söylemek-teler.²

IQ ve EQ, ister birlikte ister ayrı ayrı, ne insan zekasının karmaşıklığının ölçeğini ne de insan ruhunun ve hayal gücünün engin zenginliğini açıklamaya yeterlidir. Bilgisayarlar yüksek IQ'ya sahipler: Kuralların ne olduğunu biliyorlar ve hata yapmadan onları takip edebiliyorlar. Hayvanlar genelde yüksek EQ'ya sahipler: İçinde bulundukları duruma dair bir hisleri var ve buna nasıl uygun cevap verebileceklerini biliyorlar. Ama ne bilgisayarlar ne de hayvanlar "Bu kurallar veya durumlar niçin var? "veya" Bunlar farklı ya da daha iyi olamaz mı?" diye sorular sormazlar. Sınırlar içinde yaşarlar, bir "sonlu oyun" oynarlar.

Ruhsal zeka ise insanların yaratıcı olmalarına, kuralları değiştirmelerine ve durumları farklı düzenlemelerine izin verir. Bizim sınırlar ile bir “sonsuz oyun” oynamamıza izin verir.³ Ruhsal zeka bize ayırt (tefrik) etme yeteneği verir. Bize ahlak duygumuzu, katı kuralları anlayış ve merhamet ile yumuşatma yeteneğini ve de merhamet ile anlayışın sınırının olduğunu da eşit derecede görme yeteneğini verir. Bizler ruhsal zekayı, iyi ve kötü meselesiyle güreşmek ve gerçekleştirilmemiş olasılıkları -düşlemek, arzulamak ve kendimizi çamurdan çekip çıkarmak- planlamak için kullanırız.

SQ’yu esasen EQ’dan temel olarak ayıran şey, onun dönüştürücü gücünde yatar. Daniel Goleman’ın tanımladığı gibi, duygusal zekam içinde bulunduğum durumu tartmama izin verir ve o duruma uygun şekilde davranmamı sağlar. Bu, o durumun sınırları içinde çalışmak, o durumun bana rehberlik etmesine izin vermektir. Ama ruhsal zekam, en başta bu özel durumun içinde olmayı isteyip istemediğim sorusunu sormama izin verir. Durumu değiştirmeli ve daha iyisini mi yaratmalıyım? Bu, o durumunun sınırları ile çalışmamdır, benim duruma rehberlik etmeme izin vermektir.

Son olarak, ruhsal zekanın nörolojik temellerine baktığımızda, onun kelimenin tam anlamıyla beyin merkezinden yani beynin nörolojik birleştirici işlevlerinden kaynaklanarak çalıştığını görürüz. Ruhsal zeka bütün zekalarımızı entegre eder. Ruhsal zeka bizi, gerçekte olduğumuza uygun olarak, bütünüyle entelektüel, duygusal ve ruhsal yaratıklar yapar.

İdeal olan bu üç temel zekamızın birlikte ve birbirlerini destekleyerek çalışmalarıdır. Beyinlerimiz, onların bunu yapabileceği şekilde tasarlanmıştır. Ama her birinin

–IQ, EQ ve SQ- kendi güç bölgeleri vardır ve ayrı ayrı işlev görebilirler. Demek ki, bizlerin aynı anda bu üç zeka bakımından düşük veya yüksek olmamız şart değildir. Bir kişinin EQ'sunun yüksek olabilmesi için IQ'sunun ya da SQ'sunun yüksek olması şart değildir. Kişinin IQ'su yüksek ama hem EQ'su hem SQ'su düşük olabilir vs.

Üç Psikolojik Süreç

Bütün Batı psikoloji bilimi iki süreç üzerinde durur. Ruh-sal zeka üçüncü bir süreci sunmaktadır ve böylece, bilim olarak psikolojide bir genişleme için ve insan benliğinin daha genişletilmiş bir şekilde anlaşılması için çağrıda bulunmaktadır.

Freud esasen birincil ve ikincil olan iki psikolojik süreci tanımlamıştı. Birincil süreci id ile ilişkilendirdi, yani iç-güdüyle, bedenle, duygularla ve şuur dışıyla. İkincil süreci ise ego'yla, yani şuurla, rasyonel düşünceyle ilişkilendirmişti. Freud'a göre ikincil süreç daha yüksek ve üstündü: "İd'in olduğu yerde ego da olacaktır." Freud'dan sonra gelen diğerleri bazen birincil sürecin daha önemli olduğuna dikkat çektiler. Ama Freud sonrasındaki bütün psikoloji, bilişsel bilimi de dahil olmak üzere, bu iki süreç yapısını kullanmaya devam etti. Birincil süreç (beyindeki "ilişkilendirici sinir tesisatı"na dayanarak) EQ olarak adlandırılabilir, ikincil süreç ise (beyindeki "seri sinir tesisatı"na dayanarak) IQ olarak adlandırılabilir.

Bu iki süreç üstüne kurulu olan Batı psikoloji bilimi, böylece benliğin tam merkezine bir delik açıyor diyebiliriz. Birincil ve ikincil süreçler kontrol ve ifade bakımından birbirleriyle rekabet içindedirler. Ne akıl ne de duygular

kendilerinin ötesindeki bir şeye başvurabilirler. Sayesinde entegre olabilecekleri ya da dönüştürülebilecekleri daha ileri ve ortaklaşa bir kaynağa sahip değildirler. Bunların kişilik ötesi boyutu yoktur. Jungçu “benlik”* veya Jungçu “aşkın işlev” bu bölünmüşlüğe köprü olmaya çalışmıştır ama nöroloji, Jung henüz yaşarken (1961’de öldü) onun daha ileri psikoloji teorileri için bilimsel temeller sunmaya yetecek derecede gelişmiş bir bilim değildi.

Ruhsal zeka (beyindeki üçüncü sinir sistemine, tüm beyin boyunca verileri birleştiren eşzamanlı sinir salınımlarına dayanarak) bizlere ilk defa pratik bir üçüncü süreç sunar. Bu süreç, diğer iki süreçten doğan malzemeyi birleştirir, entegre eder ve bunları dönüştürme potansiyeli taşır. Bu süreç akıl ile duygu, zihin ile beden arasındaki diyalogu kolaylaştırır. Büyüme ile dönüşüm için bir denge noktası oluşturur. Benliğe aktif, birleştirici, anlam kazandıran bir merkez sağlar.

Benlik Nilüferi

Ruhsal zekanın psikolojiye bir üçüncü süreç sağladığının keşfi, insan benliği ve kişiliği için yeni bir psikolojik modelin geliştirilmesini gerektirmektedir. Önceki modellerin iki katmanı vardı: dışsal, şuurlu, rasyonel kişilik ve içsel, büyük ölçüde şuurdışı çağrışımlar, motivasyonlar, nevrozlar vb. Üçüncü süreç, üçüncü bir katmanı yani bir merkezi çekirdek sunmaktadır.

Benlik bu kitapta altı taç yaprağı olan bir nilüfer olarak

* Benlik kelimesi bu kitapta İngilizce “self” kelimesinin karşılığı olarak “kendimiz olma, biz olma” anlamında kullanılmıştır. Bazen egoist olma anlamında kullanılan benlik sahibi olma terimiyle ilişkili değildir. Ç.N.

sunulmuştur. Her bir taç yaprağın dış katmanı ego'yu temsil eder; pek çok psikolog tarafından kabul edilen altı olası kişilik tipi ve işlevi bu yapraklara dağıtılmıştır. Ben esasen çok geniş kapsamlı üç araştırma kaynağına dayanıyorum: J.F. Holland'ın kariyer rehberi ve altı kişilik tipi üstündeki çalışmaları; Myers-Briggs'de kullanıldığı haliyle Jung'un 6 tipi (içe dönüklük, dışa dönüklük, düşünme, hissetme, duyarlılık, sezgi) ve Cattell'in motivasyon hakkındaki çalışmaları.

Her birimiz, şuurlu kişiliklerimizin ana unsurlarının nilüferin taç yapraklarına dağılmış bir halde olduğunu göreceğiz. Daha derinde, her bir taç yaprağı kendi birincil süreç katmanına, yani şuur dışı ve kısmen bedensel çağrışımlarına, motivasyonlarına vb. sahiptir. Bu şuur dışı katmanın en derininde, Jung tarafından tanımlanan kolektif şuur dışı yatmaktadır. Nilüferin merkezinde üçüncü katman, yani dönüştürme potansiyelini ve enerjisini aldığımız benliğin çekirdeği bulunur. Nilüferin altı taç yaprağı ve merkezi aynı zamanda Hinduizmin Kundalini yogası tarafından tasvir edilen yedi şakraya ve de Budizm, eski Yunan, Yahudi kabalizm düşüncesi ve Hristiyan papazları tarafından yapılan törenlerde bulunan diğer pek çok mistik ve mitolojik yapılara karşılık gelmektedir.

Altı taç yapraklı/kişilik tipli nilüfer modelini kullanarak ruhsal gelişmenin ve ruhsal zekanın altı farklı yolunu tartışabiliriz. Bu model okuyuculara kendi kişiliklerini, kendi güçlerini ve zayıflıklarını belirlemeleri, büyümek ve gelişmek için kendileri için en iyi yolu bulmaları bakımından bir harita sağlar.

Ruhsal Zeka, Dindar Olmak Anlamına Gelmez

Günümüzde insanların zihinlerindeki en büyük problem anlam ile ilgilidir. Pek çok yazarın söylediği gibi çağımızın ana bunalımı, daha büyük bir anlama duyulan ihtiyaçtır. Her ay yurtdışına gidip de dünyanın dört bir yanındaki ülkelerden ve kültürlerden insanlara seslenirken bunu hissediyorum. Nereye gidersem gideyim, insanlar bir içki içmek veya yemek yemek üzere biraraya geldiklerinde, konu daima Tanrı'ya, anlam, vizyon, değerler, ruhsal özleme geliyor. Pek çok insan bugün hatırı sayılır bir maddi seviyeye ulaşmıştır, yine de daha fazlasını istemektedirler. Pek çoğu karınlarını göstererek "orada" boşluk olduğundan konuşuyorlar. Bu boşluğu dolduracak olan o "daha fazlası"nın resmi dinle nadiren ilgisi vardır. Aslında, bir tür ruhsal doyum aramakta olan insanların çoğu kendi özellikleriyle resmi din arasında hiçbir ilişki görmemektedir.

Ruhsal zekanın dinle bağlantılı olması gerekmez. Bazı insanlar için ruhsal zeka resmi din aracılığıyla bir ifade biçimi bulabilir ama dindar olmak yüksek ruhsal zekayı garanti etmez. Pek çok hümanist ve ateist çok yüksek ruhsal zekaya sahipken, dindarlığını yüksek sesle ilan eden pek çok aktif inananın ruhsal zekası çok düşüktür. Psikolog Gordon Allport tarafından elli yıl önce yapılan çalışmalar göstermiştir ki, dinsel deneyimler yaşayan ve genelgeçer dinsel kurumların sınırları dışında kalan insanların sayısı, bu dinsel kurumların sınırları içinde olup da dinsel deneyimler yaşayanlardan daha fazladır.

Geleneksel din, dışsal olarak dayatılmış bir kurallar ve inançlar takımıdır. Tepeden inmedir, din adamlarından, peygamberlerden ve kutsal kitaplardan miras alınmış ya

da aileden ve geleneklerden özümsemiştir. Bu kitapta tarif edildiği haliyle ruhsal zeka ise insan beyninin ve psişesinin içsel, doğuştan gelen bir yeteneğidir ve en derin kaynaklarını evrenin kalbinden çekip çıkartmaktadır. Bu milyonlarca yıl içinde gelişen ve beynin problemlerin çözümünde anlam bulmasını ve anlamı kullanmasını sağlayan bir yetenektir. Batı dünyasındaki hızlı değişimler, geleneksel dinleri son üç yüz yıldır anlamlı olmak için çabalamakla baş başa bırakmıştır. Bizler şimdi, yeni yollarda ilerlemek, anlamın yeni ifadelerini bulmak, bize dokunan ve bize içeriden rehberlik edebilecek bir şey bulmak üzere doğuştan bizim olan ruhsal zekamızı kullanmak zorundayız.

Ruhsal zeka, ruhun (canın) zekasıdır. Bu zeka, kendimize şifa vermek, kendimizi bütün haline getirmek için kullandığımız zekadır. Bugün pek çoğumuz yaralı bir parçalanmışlık yaşıyoruz. Şair T. S. Eliot'un "yeni bir birleşme, daha derin bir birlik"⁴ dediğine özlem duyuyoruz ama ego'ya bağlanmış benliklerimiz içinde veya geçerli semboller içinde veya kültürümüzün kurumları içinde pek az kaynak buluyoruz. Ruhsal zeka egonun veya şuurlu zihnin ötesindeki bilgeliğe bağlı olan, benliğin o en derindeki parçasında yatan zekadır; yalnızca geçerli değerleri tanımakla kalmayan, sayesinde yaratıcı bir biçimde yeni değerleri de keşfetmemize yarayan zekadır. Geçerli değerlerden yola çıkmaz, daha ilk başta, değerlere sahip olma olasılığının ta kendisini yaratır. Belirli değerler kültürden kültüre değişiyor olsa da insanlık tarihi boyunca bilinen her kültür bazı değerler takımına sahip olmuştur. Demek ki ruhsal zeka aslında tüm bu belirli değerlerden ve herhangi bir kültürden önce gelmektedir. Dolayısıyla o, edinebileceği herhangi bir dinsel ifade formundan önce de

vardır. Ruhsal zeka dinleri mümkün (belki de gerekli) kılar ama ruhsal zeka dine bağlı değildir.

On üçüncü yüzyılda yaşamış olan Mevlana Celaleddin Rumi aşağıdaki sözleri söylerken ruhsal zeka, değerler ve din arasındaki ilişkiyi düşünmüş olabilir:

Bir ülkeye, bilinen ya da bilinmeyen bir denize
ait değilim.

Doğa bana sahip olamaz, gökler de.

Ne Hind, ne Çin, ne de Bulgar'dır
doğum yerim.

Sen benim ağzımı, kulaklarımı, burnumu
gördüğünü söylüyorsun; onlar benim değil.

Ben hayatın hayatıyım.

Ben şu kedi, bu taş ve hiç kimseyim.

Ben ikiliği attım, eski bir paçavra gibi.

Ben bütün zamanları ve dünyaları
görüyorum ve biliyorum.

Bir olarak bir, daima bir.

Peki, sana kimin seslendiğini kabul ettirmek için
ne yapmalıyım?

Kabul et ve her şeyi değiştir!

Bu senin kendi sesin,

Tanrı'nın duvarlarında yankılanan.⁵

Benim SQ veya ruhsal zeka diye adlandırdığım şey, Mevlana Celaleddin Rumi'nin Tanrı'sının duvarından yankılanan sestir. Bu kitapta ilerledikçe arada pek az fark olduğu görülecektir.

Ruhsal Zeka İçin Bilimsel Kanıt

Ruhsal zeka insanlık kadar eski bir yetenektir ama bu kavram ancak bu kitapta ilk defa tamamıyla gelişti. Şimdiye kadar, bilim veya bilimsel psikoloji anlamı ve onun hayatımızdaki yerini tartışma konusunda tam bir şaşkınlık içerisindeyler. Ruhsal zeka kavramı akademisyenlere garip gelmiştir çünkü geçerli olan bilim, objektif olarak ölçülemeyen durumlar için hazırlıksızdır.

Halbuki, insan zekası üstüne yapılan en son nörolojik, psikolojik ve antropolojik incelemelerde ve de insanın düşünce ve dilsel işlemleriyle ilgili çalışmalarda ruhsal zeka için çok miktarda bilimsel kanıt mevcuttur. Bilim adamları ruhsal zekanın beyindeki sinirsel temellerini aşikar hale getiren temel araştırmaların çoğunu yapmışlardır ama baskın olan IQ paradigması onların kendi verileriyle ilgili daha ileri sorgulamalarını gölgede bırakmıştır. Bu kitap, mevcut bilimin aşırı özelleşmiş doğası yüzünden şu ana dek birbirinden ayrı kalan dört belirli araştırma akımını bir araya getirecektir.

İlk olarak 1990'lı yılların başlarında nöropsikolog Michael Persinger ve daha yakın bir zamanda, 1997'de nörolog V. S. Ramachandran ve California Üniversitesindeki ekibi insan beynindeki "Tanrı noktası" üzerine araştırmalar yapmıştır. Doğuştan mevcut olan bu ruhsal merkez, beynin şakak loblarındaki sinir bağlantıları arasında konuşlanmıştır. Pozitron emüsyon topografisi* ile tarandığında, bu sinir alanları, denekler ruhsal veya dinsel konulardaki bir tartışmaya maruz bırakıldığı her defasında aydınlatmaktadır. Bu konular kültürden kültüre değişiklik

* Pozitron emüsyon topografisi: Özellikle beyinde, değişik dokulardaki metabolik aktiviteyi incelemek için kullanılan radyografik teknik. Ç.N.

göstermektedir; Batılılar Tanrı'dan bahsedildiğinde, Budistler ve diğerleri de onlara anlamlı gelen semboller söz konusu olduğunda tepki vermişlerdir. Böyle şakak lobu aktiviteleri, yıllardan beri sara (epilepsi) hastalarının mistik vizyonlarıyla ve LSD alan insanlarla bağlantılandırılmıştır. Ramanchandran'ın çalışması ise bunun normal insanlarda aktif olduğunu gösteren ilk çalışmadır. "Tanrı noktası", Tanrı'nın varlığını ispatlamaz ama şunu göstermektedir ki, beyin "nihai soruları"nı soracak, daha geniş bir anlam ve değere yönelik duyarlılığa sahip olacak ve bu duyarlılığı kullanacak kadar evrimleşmiştir.

İkincisi, Avusturyalı nörolog Wolf Singer'i 1990'lardaki çalışması olan "bağlayıcı sorunu" göstermektedir ki, beyinde, deneyimlerimizi birleştirmeye ve anlamlandırmaya ayrılmış bir sinirsel işlem vardır –kelimenin tam anlamıyla deneyimlerimizi "bağlayan" bir sinirsel işlem. Singer'in beynin tümü boyunca iş gören birleştirici, eşzamanlı sinir salınımları hakkındaki çalışmasından önce nörologlar ve bilişsel bilimciler beynin sinirsel organizasyonlarının yalnızca iki formunu tanımaktaydılar.

Bu formlardan biri olan seri sinir bağlantıları IQ'umuzun temelidir. Seri bağlanmış sinir alanları, beynin kuraları takip etmesine, mantıklı ve akılcı biçimde adım adım düşünmesine izin verir. İkinci form olan sinir ağı organizasyonu, yüz binlerce sinir demetini karmakarışık bir tarzda diğer büyük demetlere bağlar. Bu sinir ağları ise EQ'nun, yani bizim duygularla dürtülen, örüntüleri tanıyan, alışkanlık oluşturan zekamızın temelidir. Hem seri hem paralel bilgisayarlar mevcuttur ve farklı yetenekleri vardır ama hiçbirisi anlam ile işleyemez. Hiçbir bilgisayar "Niçin?" sorusunu soramaz. Singer'in birleştirici sinir salınımları üzerine yaptığı çalışması bize düşünmenin üçün-

cü bir çeşidine yani birleştirici düşünceye ve de buna eşlik eden, bu türden sorularla başa çıkabilen bir zeka moduna yani ruhsal zekaya dair bir ipucu sunmaktadır.

Üçüncüsü, Rodolfo Llinas'ın, Singer'ın çalışmasının gelişmiş bir versiyonu olan ve 90'lı yılların ortalarında gerçekleştirdiği uyku ve uyanıklık hal şuuru ve de beyindeki bilişsel olayların bağlanması hakkındaki çalışmasıdır; yeni MEG (Manyetoensefalografi) teknolojisi sayesinde beyin salınımlı elektriksel alanlarının ve bunlarla ilişkili manyetik alanları tüm kafatasında görmemiz mümkün hale gelmiştir.

Dördüncüsü, Harvard'dan nörolog ve biyoantropolog Terrance Deacon'un [*The Symbolic Species, (Sembolik Türler)*, 1997] insanın kullandığı dilin kökenine ilişkin çalışmasıdır. Deacon'un çalışması insan lisanının eşsiz şekilde insani, tamamıyla sembolik, anlamı merkez alan ve beyin ön loblarının hızlı gelişimiyle birlikte evrimleşen bir aktivite olduğunu göstermiştir. Ne mevcut bilgisayarlar ne de üst düzey maymunlar (az ve sınırlı, özel olanlar dahil) lisan kullanabilirler çünkü anlamla ilgili olan ön lobtan yoksundurlar. Bu kitap, Deacon'un beyindeki sembolik hayal gücünün evrimiyle ve bunun beyindeki ve sosyal evrimleşmedeki rolü hakkındaki bütün araştırma programının, bizim ruhsal zeka olarak adlandırdığımız zeka melekesinin temelini oluşturduğunu gösterecektir.

Ruhsal Zekayı Kullanmak

Evrin açısından bakıldığında, Deacon'un lisan ve sembolik temsiller üzerine yaptığı çalışması göstermiştir ki bizler ruhsal zekayı kelimenin tam anlamıyla insan beyinleri-

mizi büyütüp geliştirmek için kullanmışız. Ruhsal zeka bize şu an olduğumuz insanlar olabilmemiz için “tesisat döşemiştir” ve de büyüme ve dönüşüm için, insani potansiyelimizin daha da ileriye doğru gelişmesi için daha ileri ve “yeni tesisat bağlantıları” potansiyeli de vermektedir.

Bizler ruhsal zekayı yaratıcı olmak için kullanıyoruz. Daha esnek, daha hayalperest ya da yaratıcı biçimde kendiliğinden olma ihtiyacı hissettiğimizde onu çağırıyoruz.

Ruhsal zekayı varlıksal problemlerimizle başa çıkmak için kullanırız; yani kişisel olarak kilitlendiğimizi, geçmiş alışkanlıklarımız veya nevrozlarımız tarafından tuzaga düşürüldüğümüzü hissettiğimizde ya da hastalık ve kederle ilgili problemlerimiz olduğunda. Ruhsal zeka varlıksal problemlerimiz olduğunu fark etmemizi sağlar ve bunları çözmemizi veya en azından onlarla ilgili huzur bulmamızı sağlar. Hayatın uğraşlarının ne ile ilgili olduğuna dair bize “derin” bir his verir.

Ruhsal zeka, bizim “kıyıdaki” pusulamızdır. Hayatın en çok mücadele gerektiren varlıksal sorunları, beklenen ve tanıdık olan şeylerin dışında, belirlenmiş kuralların dışında, geçmiş deneyimlerin ötesinde ve nasıl başa çıkacağımızı bildiklerimizin ötesinde mevcuttur. Kaos teorisinde “kıyı”, düzen ile kaos arasındaki, ne olduğumuzu bilişimiz ile tam anlamıyla şaşkınlık hali içinde oluşumuz arasındaki sınırdır. Burası en fazla yaratıcı olabileceğimiz yerdir. Ruhsal zeka anlam ve değere dair bizim en derindeki sezgisel hissimizdir; kıyıdaki rehberimizdir. Ruhsal zeka, vicdanımızdır (“vicdan”, “pusula” ve “ruhun gizli, içsel gerçeği” anlamına gelen İbranca kelimeler hep aynı köke sahiptir).

Bizler din hakkında ruhsal bakımdan daha zeki olmak için ruhsal zekayı kullanabiliriz. Ruhsal zeka bizi her şe-

yin kalbine, farklılığın ardındaki birliğe, herhangi bir aktüel ifadenin ötesindeki potansiyele götürür. Ruhsal zeka bizi tüm dinlerin ardındaki anlam ve köklü ruh ile temasa geçirir. Ruhsal zekası yüksek bir kişi herhangi bir dine mensup olabilir ama bunu dar kafalılıktan, ayrımcılıktan, bağnazlıktan ve önyargılardan uzak yapar. Aynı şekilde, ruhsal zekası yüksek bir kimse dindar olmadan da çok yüksek ruhsal niteliklere sahip olabilir.

Ruhsal zeka kişilik içi olanı ve kişilikler arası olanla bütünleştirmemize, ben ve diğeri arasındaki uçurumu aşmamıza izin verir. Daniel Goleman, kişilik içi veya benlik içi hisler ve kişilikler arası hislerle ilgili olarak bunları diğerleriyle paylaştığımızı veya diğerleriyle ilişkiye geçmek için kullandığımızı yazar. Ama EQ tek başına bu uçurumda köprü olamaz. Kim olduğumuza, etrafımızdaki şeylerin bizim için ne anlam ifade ettiğine ve bunların başkalarına ve onların anlamlarına kendi dünyamızda verdikleri yere dair bir anlayışa sahip olmamız için ruhsal zeka gerekir.

Ruhsal zekayı içimizde yatan ve daha gelişmiş insanlar olma potansiyelimize daha çok ulaşabilmek için kullanırız. Her birimiz deneyimlerimiz ve görüşlerimizin kombinasyonundan, yaptıklarımız ile yapabileceğimiz daha iyi, daha büyük şeylerin arasındaki gerilimden bir kişilik şekillendiririz. Saf ego düzeyinde, bizler benmerkezci, bençil ve hırslıyızdır. Ama iyilik, güzellik, mükemmeliyet, eli açıklık ve fedakarlık gibi kişilikler arası vizyonlara da sahibiz. Ruhsal zeka en yakınımızda olan ego benliklerimizi geçip gitmemize ve içimizde saklı olan o derindeki potansiyel katmanlarının ötesine uzanmamıza yardım eder. Hayatı daha derin bir anlam düzeyinden yaşamamızı sağlar.

Ve son olarak, ruhsal zekayı insan ıstırapının ve sıklık-

la çaresizliğinin en derin kökeni olan iyilik ve kötülük problemleriyle, yaşam ve ölüm problemleriyle başa çıkmak için kullanabiliriz. Gereğinden fazla bir sıklıkla bizler bu problemleri akılcı hale getirerek uzaklaştırmaya çalışırız, aksi halde duygusal olarak batağa saplanır veya harap oluruz. Ruhsal zekamıza tam olarak sahiplenmek için bazen cehennemin ta kendisini görmek, ümitsizliğin, acının, kaybın olası olduğunu bilmek ve bunlarla barışmak zorunda kalırız. *Tao Te Ching* olarak bilinen bir Çin metni "Kayıpla bir olduğunuzda, bu kayıp isteyerek deneyimlenir" der. Bize dokunacak bir anlam için taze, saf, canlandıran bir şeylerin içten yakınlığı için, varlığımızın en derinlerinde bir özlem duymalıyız. Ancak böyle bir özlem içinde, özlemini duyduğumuz şeyin ne olduğunu bulabilmeyi ve bu yaratıcı keşfin meyvelerini diğer insanlarla paylaşabilmeyi ümit edebiliriz. 20. yüzyıl Yahudi mistiği Haham Abraham Heschel'in söylediği gibi: "Biz Tanrı'ya cevapları bildiğimizi sandığımız zaman değil, sorular sorduğumuz zaman yakınız."⁶ Aynı temayı 17. yy Fransız filozofu ve mistiği Blaise Pascal da Tanrı adına şöyle yazmıştır: "Beni zaten bulmuş olmasaydınız, beni arıyor olmazdınız."

Ruhsal Zeka Testi

Oldukça yüksek seviyede gelişmiş ruhsal zekanın göstergeleri şunları içerir:

- Esnek olma kapasitesi (aktif ve kendiliğinden adapte olabilme)
- Kendine dair farkındalığın yüksek derecede olması
- Acıyla yüzleşme ve acıyı aşma kapasitesi

- Vizyonlardan ve değerlerden ilham alma kapasitesi
- Gereksiz yere incinmeye sebep olmaktan çekinme
- Farklı şeyler arasındaki bağlantıları görme eğilimi ("holistik" olma)
- "Niçin?" ve "Ya şöyleyse?" sorularını sorma ve "temel" cevapları arama eğilimi
- Psikologların deyimiyle "alandan bağımsız" olma, geleneklere karşı çalışma yeteneğine sahip olma

Ruhsal zekası yüksek bir insan muhtemelen bir hizmet edici lider olabilir, yani başkalarına daha yüksek vizyonları ve değerleri getirmekten, onlara bunları nasıl kullanacaklarını göstermekten sorumlu olan biri; diğer bir deyişle insanlara ilham verebilen bir kimse... Bu kitap sorduğu sorularla, okuyucunun kendi ruhsal zekasını ölçebilmesine olanak verecek ve de ruhsal zekası düşük ve yüksek ünlü insanları ele alacaktır.

Ruhsal Zekayı Geliştirmek

Modern toplumda kolektif ruhsal zeka çok düşüktür. Materyalizmle, ahlaki yönü düşünülmeyen ve yalnızca uygun olduğu için yapılan davranışlarla, dar benmerkezcilikle, anlam eksikliğiyle ve bir şeylere söz verme yoksunluğuyla karakterize edilebilecek ve ruhsal bakımdan sağır bir kültür içinde yaşıyoruz. Ama bireyler olarak kendi ruhsal zekamızı yükseltebilecek şekilde hareket edebiliriz. Aslında toplumun daha ileriye doğru evrimleşmesi, bunu yapacak olan yeteri sayıdaki bireye bağlıdır. Genel olarak ruhsal zekamızı, üçüncü süreci kullanma kapasitemizi yani niçin sorusunu sorma, olaylar arasındaki bağlantıları

arama, olayların içindeki ve ötesindeki anlamlarla ilgili tahminleri yüzeye çıkarma, kendimizin biraz ötesine geçme, daha yansıtıcı olma, kendimizin daha fazla farkında olma, kendimize karşı daha dürüst ve cesur olma eğilimimizi artırarak yükseltebiliriz.

Bu kitap ruhsal bakımdan sağır bir kültür içinde, ruhsal bakımdan nasıl zeki olabileceğimiz üzerine bir bölümle sona ermektedir. Batı tipi kültür, yerkürenin neresinde görülürse görülsün şeylerin, deneyimlerin ve başkalarının çabuk, maddesel, bencil manipölasyonlarıyla doludur. En derindeki insani anlamı yanlış kullandığımız gibi, ilişkilerimizi ve çevremizi de yanlış kullanıyoruz. Sembolik imajınasyon bakımından korkunç bir yoksunluğun açısını çekiyoruz. İnsani nitelikleri yok sayıp gittikçe daha çılgınca bir yapma, kazanma ve harcama eylemi üzerine konsantre oluyoruz. İçimizdeki, başkalarındaki ve dünyadaki yüce ve kutsal şeyleri korkunç bir şekilde ihmal ediyoruz. Amerikan oyun yazarı John Guare'nin *Six Degrees of Separation* (Ayrılmanın Altı Derecesi) adlı eserinde yazdığı gibi:

Zamanımızın en büyük trajedilerinden biri hayal gücünün ölmesidir. Yoksa bu felç niye?

Hayal gücünün, bizi gerçek dünyaya götürmesi için yarattığımız bir pasaport olduğuna inanıyorum.

O, en yegane türünden bize ait olan için bir başka isim o kadar.

Kendimizle yüzleşmek. Zor olan bu. Hayal gücü, kendini inceleyebilme eylemini katlanabilir kılmak için Tanrı'nın verdiği bir armağan. Hayal gücü bize sınırlarımızı ve sınırlarımızın ötesine nasıl geçeceğini öğretir... hayal gücü hepimizin ulaşmaya çalıştığı yerdir...⁷

Ruhsal zekamızın daha gelişmiş kullanımıyla ve kişisel dürüstlük ve cesaretle, içimizdeki daha derin kaynaklarla ve anlamlarla tekrar bağlantıya geçebiliriz ve bu bağlantıları kendimizden çok daha büyük olan davaların ve süreçlerin hizmetine sunabiliriz. Böyle bir hizmet görüyorken kurtuluşumuzu bulabiliriz. En derindeki kurtuluşumuz, kendi en derin hayal gücümüze hizmette yatıyor olabilir.

2. ANLAM KRİZİ

İnsanın anlam arayışı, onun hayatının birincil motivasyonudur, yoksa içgüdüsel dürtülerin “ikincil gerçekleştirilişi” değildir. Bu anlam, sadece o kişi tarafından ve tamamen erdirilmesi bakımından tektir ve özeldir; bu anlam, ancak bu şekilde o kişinin anlam arzusunu tatmin edecek bir öneme kavuşur.

Victor Frankl, Man's Search for Meaning

Yirminci yüzyıl biliminin yeni içgörülerinin en büyüklerinden biri; bütünlerin, onları oluşturan parçaların toplamından büyük olduklarının keşfidir. Bütün, parçalarının sahip olmadığı bir zenginlik, bir görüş açısı, bir boyutluluk içerir. Öyleyse bütün yalnızca daha büyük bir miktar değildir, ek niteliklere de sahiptir.

Bu noktada bilim, ruhsal olanı anlamamızda bize yardım eder. Bu kitapta kullanıldığı haliyle bu kavramı açıklayalım; “ruhsal” olanı yani spiritüel olanı deneyimlemek mevcut sınırlı durumumuzu yeni bir görüş açısına yerleştiren daha büyük, daha derin, daha zengin bir bütünle temasa geçmek demektir. Bu, şu anda bulunduğumuz yere

ek anlam ve değer bağışlayan “ötesinde olan bir şey”e, “daha fazlası olan bir şey”e dair bir duyguya sahip olmak demektir. Bu ruhsal “daha fazla” anlamın daha derin sosyal gerçekliği veya sosyal ağı olabilir. Bu, durumumuzun mitolojik, arşetipik veya dinsel boyutlarına dair bir farkındalık ya da uyumlanmak olabilir. Hakikatin veya güzelliğin çok daha derin bir duygusu olabilir. Ve/veya bu daha derin, kozmik bir bütünlük duygusu, hareketlerimizin daha büyük bir evrensel sürecin parçaları olduğunda dair bir duygu olabilir.

Spiritüel olana dair kendimize has duygumuz ne olursa olsun, o olmadan vizyonumuz bulutlanır, hayatlarımız düzleşir, amaçlarımız korkunç bir şekilde sonludur. Şair William Blake’in yazdığı gibi: “Algının kapıları temizlenmiş olaydı, bize her şey sonsuz görünürdü.”

Viktor Frankl’ın da söylediği gibi, anlam arayışımız hayatlarımızın birincil motivasyonudur. Bizi şu an olduğumuz ruhsal yaratıklar haline getiren de işte bu araştırmadır. Ve anlam için duyulan bu derin ihtiyaç karşılanmazsa hayatlarımız sığ ve boş hissedilir. Günümüzde pek çoğumuz için bu ihtiyaç karşılanmamış haldedir ve zamanımızın temel sorunu ruhsal bir sorundur.

Kısa süre önce, İsveç’ten bir üst düzey yöneticiden acil bir e-posta aldım, bir sonraki İsveç ziyaretimde benimle buluşmak istiyordu. Kendi hayatı ile ilgili çok önemli bir karar arifesinde olduğunu ve bunu birlikte tartışabileceğimizi umduğunu söylüyordu. Buluştuğumuzda sinirli, hiddetli ve doğrudan konuya girmek ister bir hali vardı.

“Anders” –adı bu olsun- bana otuzlu yaşlarının ortalarında olduğunu söyledi. “Ben,” dedi, “burada İsveç’te çok büyük ve başarılı bir şirketi yönetiyorum. Sağlıklıyım, harika bir ailem ve toplumda saygın bir yerim var. Sanırım

‘nüfuz’ sahibiyim. Ama hayatım hakkında hala emin değilim.” Dünyanın durumundan, özellikle küresel çevre sorunlarından, toplumun parçalanışından memnun olmadığını, insanların gerçek problemlerle yüzleşmekten kaçındığını söyledi. Kendisinininki gibi büyük şirketlerin bu problemlerle yüzleşme bakımından özellikle suçlu olduklarını hissetmekteydi. “Bununla ilgili bir şeyler yapmak istiyorum,” dedi ve devam etti: “Hayatımı buna hizmet etmek için kullanmak istiyorum ama nasıl yapacağımı bilmiyorum. Tek bildiğim çözümün bir parçası olmak istediğim; problemin değil.”

Anders kendi rahatsızlığını bir “spiritüel sorun” olarak tanımladı, kendisi bir “manevi kriz” geçirmekteydi. Günümüzde duyarlı genç insanlar arasında tipik bir durum. Ertesi gün Anders’in hikayesini konuşma yapmam için beni davet eden bir grup üst düzey yöneticiye anlattığımda, toplantı sonrasında ayrı ayrı gelip bana kendi hikayelerini nereden bildiğimi sordular. O gün daha sonra bir grup İsveçli lise öğrencisi benimle röportaj yaparken kendi gelecekleri ile ilgili olarak aynı soruyu sordular: “Biz hizmet etmek istiyoruz. Biz dünyayı değiştirmek istiyoruz. Sizin neslinizin üstümüze yıktığınız saçmalıkları tekrarlamak istemiyoruz. Ne yapabiliriz? Sisteme mi katılalım, yoksa dışarıda mı kalalım?” Bunun inançla ya da dinle bir alakası yoktur, bu genç insanlar kendilerini bir ruhsal sorunumuz var diye tanımlıyorlar çünkü onlar anlamlı bir hayata nasıl yöneleceklerini merak ediyorlar. Onlar hayatlarını daha geniş bir anlam ve değer bütünü içinde yaşama özlemi duyuyorlar. Onlarda Victor Frankl’ın “anlama isteği” diye tanımladığı şey var ama bu isteğin bugünün dünyasında hayal kırıklığına uğradığını da düşünüyorlar.

Anlam arayışı, hayatlarımızın pek çok yönünde belirgindir. Yaşamımın amacı nedir? İşimin anlamı nedir? Bulduğum ve çalıştığım bu şirketin...? Bu ilişkinin...? Neden bu dalda eğitim görüyorum? Ben olmanın anlamı nedir? Bir gün ölecek olmamın anlamı nedir? Neden bir şeyden öbürüne, bir kişiden diğerine sözler veriyorum? Batı dünyasında ilk on ölüm nedenlerinden olan intihar ve alkolizm, sıklıkla bu çeşit anlam krizleriyle bağlantılıdır.

Daha önceki toplumlarda yaşamış insanlar bu tür soruları sormamışlar bile. Onların hayatları kültürel olarak bir çerçeve içine iyice oturtulmuştu. Onların yaşayan gelenekleri, yaşayan tanrıları, yaşayan toplumları, işleyen ahlak kuralları, sınırları ve sabit hedefleri olan problemleri vardı. Ama modern zamanlarda bizler, bazı filozofların hayatın "kanıksanması" dediği şeyi kaybettik. Bizler varlıksal veya spiritüel problemlerle ve de onlarla başa çıkabilecek bir tür zekayı geliştirme ihtiyacıyla ortada kaldık. Tek başına IQ veya rasyonel zeka yeterli gelmiyor. İnsanların hayatlarını uğrunda yaşamak için aradıkları nedenler rasyonel olanlar değil, elbette sadece duygusal olanlar da değil. Var olan çerçeveleri içinde mutluluğu bulmak insanlara yetmiyor. İnsanlar çerçevenin ta kendisini sorgulamak, yaşamlarını uğrunda yaşadıkları değeri sorgulamak ve yeni bir değer bulmak, o tanımlanması zor olan "daha fazlası"nı bulmak istiyorlar. Yalnızca bu soruların sorulması dahi gösteriyor ki, insanların ruhsal zekalarını kullanmaya ihtiyaçları var.

İnsanların aradığı bu "daha fazlası" nedir ve onu bulmak için niçin ruhsal zekaya ihtiyacımız var? Niçin günümüzün en temel meselesinin anlam olduğunu söylüyoruz? Zaman mı değişti ya da insanların ihtiyaçları mı büyüdü veya zekanın ta kendisi yeni bir evrim safhasına mı

girdi? Bunlar acilen üstünde düşünmemiz gereken sorular.

Kendi hayatımda anlam her zaman için yakıcı bir mesele olmuştu çünkü herhangi bir bariz, belirli anlam asla olmamıştı. Annem ve babam, ben üç yaşındayken ayrılmıştı ve ben beş yaşındayken tamamen boşandılar. Ben babamı ve onun işçi sınıfından olan Polonya göçmeni ailesini hiçbir zaman tanımadım. İlk gençlik yıllarımı, zamanın durmuş olduğu kırsal kültür ve geleneksel din içinde, büyükannem ve büyükbabamla ile geçirdim ama bunlar, annem ve onun yaşlıları için “komşuları etkilemek” üzere yapışılın anlamsız formlardı. Annem bana kendisinin uygulamadığı kurallar öğretti, inanmadığı sebepler verdi. Ben, McCarthyci dönemden geçip Vietnam’a doğru ilerleyen bir Amerika’nın içinde büyüdüm. Benim kahramanlarım olan, ideallerden ve değerlerden bahseden ulusal liderler öldürüldüler: J. F. Kennedy, Martin Luther King ve Bobby Kennedy.

Biz rahatlık içinde orta sınıftan bir aileydik ama üvey babam işten işe ve pek çok evlilik dışı ilişkiden diğerine sürüklenmekteyken, çok zeki olan annem “böylece fazla düşünmek zorunda kalmam” diyerek haplar almaktaydı. Daha sonra annem intihar etti, böylece artık hiç mi hiç düşünmek zorunda kalmadı. Daha sonraki çocukluk dönemimde, çoğu başka şehirlere ya da eyaletlere taşınan birkaç akrabamız oldu, komşularımız da aynı derecede hareketliydi. Altı farklı okula gittim. Köklerimi önce büyükanne ve büyükbabamın dinlerinde aradım, sonra diğerlerinin de ama yaşam boyu süren bu arayışta, resmi dinlerden hiçbirisi beni tatmin etmedi. Anders gibi ben de bütün yetişkin hayatım boyunca uğruna yaşanacak bir anlamı, hareketlerimi, ebeveynlerimi, işimi daha büyük bir çerçeve

içine yerleştirecek bir yol ya da vizyonu aramıştım.

Benim hikayem diğerlerinden çok farklı değil. Modern çağımız ailelerin, toplumların ve geleneksel dinin yıkılmasıyla, kahramanların kaybı ya da yokluğuyla ve bunlardan anlam çıkarmaya çalışan genç insanlarla tanımlanmaktadır. Biz artık net hedeflerin, net kuralların, net değerlerin, büyümek için net yolların ve sorumluluğa dair net bir vizyonun olmadığı bir zamanda yaşıyoruz.

Hayatlarımız için bir genel bağlamın, parçası olabileceğimiz bir doğal anlam akışının yoksunluğunu çekiyoruz. Aslında bu ruhsal çöl, birçok bakımdan bizim yüksek insan IQ'muzun bir ürünü olarak oraya çıktı. Doğadan ve etrafımızdaki dost yaratıklardan uzaklaşmak için akıl yürüttük ve kendimizi dinlerin ötesine geçirmek için akıl yürüttük. Kocaman teknolojik sıçrayışımızla geleneksel kültürümüzü ve onun yerleşik değerlerini ardımıza bıraktık. IQ'muz işçiliği azalttı, zenginliği artırdı, insan ömrünü uzattı ve hem bizi, hem de çevremizi yok etmekle tehdit eden sayısız oyuncaklar icat etti. Ama bunların hepsini değerli kılacak bir yol bulamadık.

Modern kültür ruhsal bakımdan sağırdır ama yalnızca Batı'da değil, Batı'dan etkilenen diğer Asya ülkelerinde de artmaktadır. "Ruhsal olarak sağır" terimiyle, temel değerlerimize yani yeryüzüne ve onun mevsimlerine, güne ve onun geçen saatlerine, hayatlarımızın günlük ritüellerine, vücuda ve onun değişimlerine, sekse, çalışmaya ve ve onun meyvelerine, hayatın safhalarına ve doğal bir son olan ölüme dair duyumsayışımızı kaybetmiş olduğumuzu anlatmak istiyorum. Biz yalnızca görünürde, elimizin altında, çabuk ve pragmatik olanı görüyor ve kullanıyoruz. Hedeflerimizi, eylemlerimizi ve bizleri daha geniş bir varlıksal çerçeve içine oturtacak olan sembol ve anlamın

daha derindeki seviyelerine körüz. Bizler renk körü değil, anlam körüyüz. Nasıl oldu da bu yola girdik?

Kayıp Orta

Bu kitabı yazma sürecim boyunca, ailemiz her yılbaşı tatili için Nepal’de bir ay kaldı. Modernlik öncesi Hindu ve Budist kültürü içinde geçirdiğimiz bu sihirli süre renk, ses, koku ve anlam bakımından çok zengindi ve hepimizi derinden etkiledi. Bu yolculuklar, bu kitapta açıkladığım pek çok düşüncemi kesinlikle çok etkilemiştir. Genç ve romantik olan ergenlik çağındaki çocuklarımız, Batı’nın zenginlik ve konforunu Nepal’in fakirliğiyle değiş tokuş etmeye hazırıldılar: “Eve hiç gitmeyelim, burada kalalım!” diye her ziyaretin ardından yalvardılar. Benim ve kocamın tepkileri ise daha karmaşıktı.

Nepal toplumu kendi ülkemde eksik olan şeyleri kucaklıyor; güçlü yerel toplumlar, geniş aileler, bütün kültür tarafından paylaşılan yaşayan ruhsal gelenekler, günlük yaşamın doğallığı ve aciliyeti, günlük giyinmenin, yaşamının ve ölmenin sembolik zenginliği, günlük hayatın basit, tekrarlayan desenleri, yemek kapları ve çekçekler gibi aletlerin tasarımlarına hasredilen ilgi ve huşu, mevsimsel ürünler ve festivaller. Nepal, sonuna kadar ruhsal bir ülke (üstüne bir tak * gibi kurulan anlamla dolu) çünkü günlük hayatı, kültürel ve spiritüel zenginliğin içine yerleştirilmiş. Ama bu bizim kültürümüz değil ve muhtemelen geleceğin kültürü de olmayacak.

Nepal’deki gibi yaşayan geleneksel birkaç kültür, insan

* Tak: Eski Roma’da zafer kazanan komutan ve imparatorlar adına inşa edilen, üzeri tonoz kemerle örtülü bir ya da üç gözlü geçitlere sahip olan yapı. Ç.N.

şuurunun daha erken safhalarına aittir. Ben bunlara "ilişkilendirici kültürler" diyorum çünkü onların alışkanlıkları ve değerleri "ilişkilendirici düşünce" denilen, alışkanlığa ve geleneğe bağlı olan, bilinen modellerin veya örüntülerin tanınması ve tekrarlanmasıyla yaşayan düşünce tarzını temel almaktadır. Ben aynı zamanda bunlara "sağlıklı orta"nın kültürleri diyorum çünkü bu kültürlerin güçlü ve zayıf yanları, benliğin orta katmanındakilerden oluşmaktadır; Freud'un "birincil süreç" veya Ken Wilber'in "kişilik öncesi" diye isimlendirdikleri ve benim de Benlik Nilüferi'nin orta katmanına, mitolojik imgelerin ve Jung'un şuur dışı arşetiplerinin yanına yerleştirdiğim katmandakilerden.

Bu kitap boyunca kullanılan nilüfer imgesinde benlik, bir egosal (akılcı) kenara, bir ilişkilendirici (duygusal) orta kısma ve bir birleşik (ruhsal) merkeze sahiptir. Dengeli, ruhsal bakımdan zeki bir ben'in her katmandan bir şeye ihtiyacı vardır. Ama, Descartes'dan ve 17. yy. daki Akıl Çağından önce Batı'daki ve günümüzde az gelişmiş diye anılan Nepal gibi ülkelerdeki geleneksel toplumlarda merkez, yani varoluşun ilham veren, enerji veren, anlam veren, birleştirici ruhsal düzeyi orta katmanda yer alır. Toplumsal gelenekler daha derin ruhsal anlamları ve değerleri de içine alır, böylece birey ruhsal merkeze kendi gelenekleri ve değerleri aracılığı ile ulaşır. Kişi doğrudan, bir birey olarak, kendi başına merkeze ulaşmak zorunda değildir.

Örneğin, Avrupa'da, Orta Çağın birkaç olağanüstü katedralini inşa eden ustaların pek azı kutsal mimarının prensiplerini şuurulu olarak biliyordu ama bunları zanaatlarını öğrenirken özümsemişlerdi. Pek az Orta Çağ köylüsü hayatın anlamı veya işlerinin anlamı üzerine düşün-

mek zorundaydılar çünkü bunlar günlük hayatın gelenekleri ve ihtiyaçları içine gömülmüştü. Nijerya'daki bir geleneksel aşiretin genç üyesinin bana kişisel değerlerini tanımlarken söylediği gibi: "Onlar, annem ve babam tarafından bana verilen şeyler. Ben bunları geliştiririm ama zleri değişmez." Bu geleneksel toplumlardaki bütün hayat, bizim bugünkü hayatımızdan daha az şuurluydu ya da daha az şuurludur, en azından daha az öz şuurluydu ya da daha az öz şuurludur. Aynen, araba kullandığımızda ya da bisiklete bindiğimizde her hareketimizi düşünmeden yaptiğımız gibi sağlıklı orta katmana sahip toplumlarda insanlar, o toplumun toplum becerileri olan ruhsal değerlere, anlam ağına ve ilişki alışkanlıklarına güvenirler.

Bu paylaşılan toplum günümüz dünyasında pek çok şehirli insan için mevcut değildir. Benliğin o bütün, ilişkilendirici orta katmanında çok az beslenmiş haldeyiz. Bizi daha derinlerdeki kkenimizde, toplumsal anlama ve bunların içindeki hayatımıza kklendiren ve hayatın her günkü düzeyinin ötesini işaret eden pek az kolektif geleneğimiz var. Hayatları insani olasılıklar ve arzuların biraz daha derin katlarında bize örnek oluşturabilecek ve bizim hayatlarımıza bir lütuf duygusuyla dokunan pek az "tanrı" ve "tanrıça"mız var. Galler Prensesi Diana'nın ölümünün ardından gelen küresel yas, bizi böyle figürler için duyduğumuz ihtiyaın derinliği ve genişliği ile yzleştirdi. Onun hayatı bir doğallık, bir sıcaklık, bir kırılğanlık, bir sevgi niteliğiyle bizim özlemini duyduğumuz bir tür kolektif sembol veya ikon rneği olacak düzeydeydi.

Bu sağlıklı ilişkilendirici orta'nın yokluğu ya da yoksunluğunda, kendi anlamımızı bulmak veya kendi anlamlarımızı yaratmak ya da onların kaybını hissetmek üzere

ortada kaldık. Çoğunlukla bireysel benliklerimizi, hayatlarımızı, hırslarımızı ve sözüm ona ihtiyaçlarımızı aşırı önemseyerek bunu telafi etmeyi amaçladık. Sahip olmadığı kaynakları benliğimizin ego katmanında aradık. Orta'nın tuttuğu ve üstünde düşündüğü o derin ve anlamlı merkezden yoksun olan bizler hayatın parçalanmış kenarına takılı kalmış, Nilüferin dış taç yapraklarında izole edilmiş durumdayız. Sonuç olarak, bizler çoğunlukla anlamı materyalizm, rasgele seks, amaçsız isyan, şiddet, uyuşturucu kullanımı veya Yeni Çağ okültizmi gibi bozunmuş ya da dışlanmış aktivitelerde arıyoruz.

Bilimin Rolü

Batı'da, geleneksel kültürün ve onun koruduğu bütün anlamların ve değerlerin çözülüşü 17. yy. daki bilimsel devrim ve ona eşlik eden akılcılığın ve bireyseliğin yükselmesinin bir sonucu olarak başladı. Isaac Newton ve meslektaşlarının düşüncesi, yalnızca Endüstri Devrimine önderlik eden teknolojinin doğmasına sebep olmakla kalmamış, bu zamana dek toplumun destekleyici olan dinsel inançların ve felsefi manzaranın daha derinden erozyona uğramasına da neden olmuştur. Yeni teknoloji pek çok lütf yaratmıştı ama aynı zamanda, insanları topraklarından koparıp büyük şehirlere taşıttı, toplulukları ve aileleri bozdu, geleneklerin ve zanaatın yerini aldı, ve alışkanlıklara ve tekrarlanışa güven duymayı neredeyse imkansız kıldı. İlişkilendirici anlamlar ve değerlerin kökleri yitistikleri topraklardan söküldü. Buna eşlik eden felsefi devrim de insan ruhunun kökünü söktü çıkardı.

Newton felsefesinin en temel ilkeleri "atomizm", "de-

terminizm" ve "nesnellik" tir. Bunlar kulağa biraz soyut ve uzak geliyorsa da bu sözcüklerin temsil ettikleri kavramlar, varlığımızın merkezinde bizlere dokundu.

Atomizm, dünyanın nihayetinde parçalar içerdiği görüşüdür; her biri uzayda ve zamanda ayrı durumda olan parçacıklar. Atomlar sert, geçirgen olmayan, katı ve sağlam sınırları olan şeylerdir: Atomlar iç içe geçemezler, etki tepki yoluyla ilişkiye geçebilirler. Ya birbirlerini iterler ya da birbirlerinden kaçınmanın yollarını ararlar. 18. yy.da liberal demokrasinin kurucusu olan John Locke atomları, bireylerin yani toplumun temel birimlerinin modeli olarak kullandı. Onun öne sürdüğü sosyal bütün, bir göz yanılmasıydı; bireyin hakları ve ihtiyaçları önce geliyordu. Atomizm ayrıca Freud'un psikolojik bakış açısı ve "Nesne İlişkileri Teorisi"nin* de köşe taşıydı.

Bu teoriye göre, her birimiz egonun geçirgen olmayan alanları içinde yalıtılmışızdır. Sen benim için bir nesnesin ve ben senin için bir nesneyim. Birbirimizi asla herhangi bir temel yoldan tanıyamayız. Sevgi ve yakınlık imkansızdır. "Komşunu kendin gibi sev emri," der Freud, "bugüne dek yazılmış en imkansız emirdir." Freud bütün değerler dünyasının, süperegoun ve ebeveynlerin, toplumun beklentilerinin bir projeksiyonu olduğuna inandı. Böyle değerler ego üzerine imkansız bir yük yükledi ve bizi hasta etti; o buna "nevrotik" adını verdi. Freud'a göre bütünüyle modern bir insan, bu mantıksız beklentilerden tamamı ile soyutlanacak ve bir insanın takip etmesi gereken prensipleri yani en uygun ve en hızlı olanın hayatta kalması ve benzeri ilkeleri takip edecekti.

* Nesne İlişkileri Teorisi: Freud'tan köken alan, insanın psikolojik gelişiminde tarihsel geçmiş ve şimdiki davranış arasında dinamik bir ilişkinin temel olduğunu varsayan yaklaşım. Ç.N.

Newtoncu determinizm, fizik dünyanın sert kanunlarla yönetildiğini öğretmişti: Üç hareket kanunu ve yerçekimi kanunu. Fizik dünyadaki her şey tahmin edilebilir ve nihayetinde kontrol edilebilirdi. B her şart altında A'yı takip eder. Sürprizlere yer olamaz. Freud determinizmi de aldı ve kendi "bilimsel psikolojisi"nin içine kattı; çaresiz ego, id'deki saldırganlık ve içgüdünün karanlık güçleri aracılığı ile aşağıdan itilmekteyken süpregonun tatmin edilemez beklentileri tarafından da üstten baskı uygulanır. Hayat içinde edindiğimiz deneyimler ve davranışlar tamamıyla bu çatışan güçler ve hayatımızın ilk 5 yılındaki deneyimler tarafından belirlenir. Bizler deneyimlerimizin kurbanlarıyız, başkaları tarafından yazılmış senaryolarda şanssız, kenarda duran figüranlarız. Sosyoloji ve modern hukuk sistemi de bu duyguyu kuvvetlendirdi.

Nüfusun çoğunluğunun Newtoncu determinizm ve Freud'un id ve süpregonu hakkındaki bilgisi pek az olsa da, bizlerden daha büyük kudretlerin yalıtılmış, pasif kurbanları olduğumuz fikri, bırakın dünyayı kendi yaşamlarımızı bile değiştiremeyecek kadar zavallı olduğumuz fikri salgın gibi yayıldı. Kaygı duyuyoruz ama nasıl sorumluluk alacağımızı bilmiyoruz. Yirmili yaşlarının başında olan bir genç bana şunu söyledi: "Dünyanın kafa karıştıran parçalanmasından, bunlardan anlam çıkaramamaktan ya da bir şey yapamıyor olmaktan dolayı bunaldım. Apatiye* ve depresyona girdim."

Newtoncu nesnellik veya benim tercih ettiğim terimle "nesnelcilik" bu yalıtılmışlığı ve çaresizliği körükledi. Newton yeni bilimsel metodunu kurarken gözlemciyi (bilim adamı) ve onun gözlemlediği nesneyi çok keskin çiz-

* Apati: Çevre ile patolojik ilgisizlik, lakaytlık, duygusuzluk, hissizlik, kayıtsızlık. Ç.N.

gilerle ayırmıştı. Dünya nesneler ve öznelere olarak ikiye ayrılır: Özne "burada"dır, nesne "dışarıda"dır. Newtoncu bilim adamı kendi dünyasına sadece bakan uzak bir gözlemcidir; onu tartar, ölçer ve üstünde deneyler yapar. Doğayı değiştirir ve kontrol eder.

Ortalama modern insan kendisini yalnızca dünyada gibi deneyimler, dünyalı gibi değil. Bu bağlamda "dünya" sözcüğü diğer insanları, hatta müstakbel yakın ilişkileri olduğu kadar kurumları, toplumu, nesneleri, doğayı ve çevreyi de içerir. Newton'un gözlemci/gözlenen ayırımı, bizi "sadece yapabileceğimizin en iyisini yapmak için buradayız" duygusuyla başbaşa bıraktı. Yine, nasıl sorumluluk alacağımızı bilmez, ne için ve kim için sorumluluk alacağımıza dair pek az bir anlayışa sahip bir halde bizleri ortada bıraktı. Bizler ilişkilerimize sahip çıkmıyoruz, olası etkililiğimizi nasıl sahipleneceğimizi bilmiyoruz.

Son olarak da, Newtoncu biliminin tarif ettiği kozmos soğuk, ölü ve mekaniktir. Newton'un fiziğinde zihne veya şuura, insanın çabalayışının herhangi bir unsuruna yer yoktur. Paradoksal olarak, 19. ve 20. yy.larda gelişen biyolojik ve sosyal bilimler de bu mekanizmanın içinde oluştular; insana, insan düşüncesine ve vücuduna dair ana hatları aynı mekanik paradigma içinde çizdiler. Bizler zihin-makinesi ya da gen-makinesiyizdir, bedenlerimiz bir parçalar topluluğudur, davranışlarımız şartlanmıştır ve tahmin edilebilirler, ruhlarımız antika dinsel dilin bir göz yanılmasıdır, düşünüşümüz ise beynimizdeki hücrelerin faaliyetidir sadece. İnsani deneyimlerimizin anlamını bu tablonun neresinde bulabiliriz ki?

“Anlam Hastalıkları”

Anlam yoksunu biz insanların bütünlüğü arayışının en bilinen yollarından biri sağlık takıntımızdır. İngilizcede sağlık ve bütünsellik kelimeleri aynı kelime kökünden gelmektedir; sağlıklı olmak, bütün olmaktır. Böylece yoğun hayatlarımızın içine sıkıştırabileceğimiz tüm popüler sağlık modasını, vitamin diyetlerini ve rejimleri kullanıyoruz. Yine de genelde kabul gören modern tıp fazlasıyla Newtoncudur. Bu tıp vücudu bir mekanizma, iyi yağlanmış bir gen-makinesi olarak, hastalıkları yok edilmesi ya da “çare bulunması” gereken bir şey olarak, yaşlanmayı ve ölümü ise sistemin “hatası” veya “düşmanları” olarak görmektedir.

Halbuki bazı doktorlar ve sağlık bakım uzmanları hastalıklara farklı bir açıdan bakmaya başlamışlardır. Onlar hastalığa hayatlarımızdaki bir şeye, ilgilenilmeden bıraktığı takdirde durdurulamayacak zararlara veya kalıcı fiziksel, duygusal ve/veya ruhsal rahatsızlığa, hatta ölüme bile yol açabilecek bir şeylere dikkat çekmek için o kişinin vücudunun bir çığlığı diye bakıyorlar. Sorunlara neden olan kimyasal dengesizliklerden çok, kendi tutumlarımız veya hayat biçimimiz olabilir. 1999 Haziran ayında, bu konuları incelemek üzere İngiltere’de düzenlenen uluslararası toplantıya katılan doktorların, hastaların, bilim adamlarının ve politika üretenlerin sözleriyle, çektiğimiz acıların çoğu, hatta kronik fiziksel hastalıklar dahi “anlam hastalıkları” içermektedirler. Kanser, kalp hastalıkları, Alzheimer ve depresyon, yorgunluk, alkolizm veya uyuşturucu kullanımı gibi öncülleri olan diğer akıl hastalıkları, anlamsızlık bunalımının vücut hücrelerimize dek girdiğinin kanıtıdır. Son nokta olan ölüm deneyimi bile

acıyla, dehşetle yaşıyor çünkü bu hayatın doğal sonucunu içine yerleştirebileceğimiz anlamlı bir bağlam yok; huzurla, lütufla ölmenin bir yolu yok.

Konferans delegeleri, tıbbi ve bilimsel kuruluşların hastalıkların daha karmaşık kökenlerini önemsemeyerek anlam hastalıklarının etkinliğini artırdıklarını da savunmaktalar. Bunun yerine, bu kuruluşlar kendilerini “hastalığın ilaçla tedavisi”ne, “doğru” geni bulmaya, rahatsızlığı engelleyecek veya ortadan kaldıracak “doğru” ilacı üretmeye kaptırmaktadırlar ve bu arada rahatsızlıklarımızın çoğunun esasen fiziksel olmayıp ruhsal ve psiko-fiziksel olduğunu gözden kaçırmaktadırlar. D. H. Lawrence “Şifa” şiirinde şöyle yazar:²

Çeşitli bölümlerin biraraya geldiği bir
mekanizma değilim ki ben,
Mekanizma yanlış çalıştığı için hasta
olmuş da değilim.
Hastayım çünkü ruhum, derindeki duygusal
benliğim yaralı
Ve ruhun yaraların iyileşmesi çok ama
çok uzun zaman alır,
ancak zaman yardım edebilir,
ve sabır ve kesin, zorlu bir tövbe;
uzun, zorlu tövbe; hayattaki hatalarımızı
anlamak
ve kendimizi özgürleştirmek için
bitmek bilmez sonsuzca tekrardan,
insanlığın kutsallaştırmayı
seçtiği o hatanın.

Neslimizin Tükenebileceği Tehditi

20. yy. teknolojisi bir başka anlam bunalımı daha yarattı. Daha önceleri, insanlar felaketleri ve doğal afetleri biliyordu ama bizler bir tür olarak insan hayatının ya da genelde yaşamın milyonlarca yıl devam edeceğini düşünürdük. Her kuşağın kişisel draması daha geniş bir sürecin ve zaman akışının bir parçasıydı. Ama 1940'larda ilk kez nükleer silahlar içeren savaşlar nedeniyle kitlesel yok oluş olasılığı ile karşılaştık, daha yakın zamanlarda ise buna bir de ekolojik felaket tehditleri eklendi.

Bu kitap boyunca giderek artan bir şekilde görülecektir ki anlamın anlam olabilmesi için bir çerçeveye, bir sınıra ihtiyacı vardır. Sınırlarımız ne zaman ihlal edilse, zulme uğradığımızı hissedip harekete geçeriz. Ama ne zamanki sınırlarımız varlığını yitirir, düpedüz korkuyu hissederiz: Deneyimlerimiz bütün anlamlarını kaybeder ve biz açığı başa çıkamayız. 2. Dünya Savaşı'nın Nazi ölüm makineleri, insanoğlunun birbirine karşı işlemeye istekli olduğu kötülüğün ölçüsündeki bütün sınırları kaldırdı ve bunun sonucunda, bizler aslında Soykırım'ın gerçek ölçüsünü idrak edemedik veya onunla mutabakata varamadık. Bu, insani değerlerinin ve beklentilerinin bağlamının dışındaydı. Tahmin edilebilir bir gelecekte tüm yaşamın sona ermesinin gerçek olasılığı haydi haydi bunun dışındadır.

Çoğumuz bu soruların üzerinde fazla düşünmeyiz çünkü bunu kaldıramayız. Ama küresel ölçekte nesil tükenmesi tehditleri düşünce ve davranış biçimlerimizi etkilemektedir, bize daha yakın kaygılarımızın üzerine kendimizi daha fazla atmamıza neden olmaktadır: "Bugünü ya-

şa, başka bir yarın olmayabilir.” Son Şans Bar’ında içer gibi zevk ve tatmini arıyoruz, kendi hemcinslerimizi sömürüyoruz ve bugünün kazancı, bugünün konforu için dünyanın daha fazla ırzına geçiyoruz. Tüm zaman çerçevemiz büzüşüp daralıyor, onunla birlikte hayatlarımızı onlara göre yaşadığımız anlam ve değer de çekip küçülüyor.

Batı Hümanizmasının Yoksulluğu

Kendimizi hızlı zevklerin ve tatminlerin içine atmamızın bir nedeni de daha başka şeylerin hayal kurma kapasitemizi kaybetmiş olmamızdır. Son iki veya üç yüz yıldan beri kendimizi geniş olan anlamdan ve daha açık olan perspektiften koparan, tamamıyla insan merkezli ve bencilliğe merkezlenmiş bir ufukla sınırladık. 18.yy. Aydınlanmacı düşünürleri insanın, her şeyin ölçüsü olduğu ileri sürdüler. Kendi içinde, bu görüş Tanrı’nın her şeyi bizim yararımız için yarattığını düşünen kutsal metinlerdeki fikre çok da yabancı değildir. İnsanın ben merkezliliği, Batı geleneklerinin en temel ilkesidir. Ama aydınlanmacı düşünüş, bizi gittikçe daralan bir hümanizmin en derinine itti çünkü onun kendi insan kavramı çok daha sınırlıydı.

Başlangıç noktaları Aristo’nun felsefesi olan Aydınlanmacı düşünürler, insanı düşünen hayvan diye tanımladılar. Gerçek insanın kökleri akılda (modern terminolojide, IQ’muzda) ve aklın ürünlerinde, yani bilim, teknoloji, mantık ve pragmatizmde uzanır. Sosyal ve siyasi filozoflar da bunun peşinden gidip insanın haklarının hizmetten veya vazifeden üstün olduğunu vurguladılar. Newtoncu düşünüşün genel yayılışı sayesinde büyük şehirlere göç ederken doğaya yabancılaştık, Batı’nın dinsel gelenekleri-

nin yavaş yavaş ölümüyle Tanrı'ya yabancılaştık, indirgemeci bilimsel düşünüşten dolayı sihir ve gizeme yabancılaştık, Frued ve onun takipçileri sayesinde egonun ve onun küçük kendini beğenmişliklerini gerçeğin ta kendisi gibi görmeye teşvik edildik, Batı hümanizmi kibir ve ümitsizliğin bir karışımı haline geldi. Bizler en iyiydik, bizler evrim ağacının en tepesindeydik, peki ya sonrası?

Doğu'da hümanizm gerçek ruhsallığın temelidir. Budistler ve Hindular, batı dinlerini yeterince hümanist olmamakla ve tanrıları insanın üstüne çıkartmakla eleştiriyorlar. Ne zaman hümanizmin bizim ana problemimizin kökü olduğu tartışmasını açsam Asyalılar inanmayarak başlarını sallıyorlar. Bu yanlış anlamamanın temeli, onlarınkinin daha yüksek bir "bencillik" olması, bu hümanizmanın güç ve akılcılıktan çok daha fazlasına dayanıyor olmasıdır. Geleneksel Doğu düşüncesinde bir hümanist hayatın ve onun tüm teşebbüslerinin karşılıklı bağlantılı oluşuna dair derin bir duyguya sahiptir. O tüm dünyayla ve onun içindeki her şeyle bir bağlantı içinde olduğuna ve bunun sorumluluğunu taşımaya dair bir hisse sahiptir. O iş hayatında, sanatta ya da dindeki bütün insani çabaların, bütün bir evrenin daha geniş ve zengin bir dokusunun bir parçası olduklarının farkındadır. Ve Asyalı hümanistler kibirli değiller. Onların gerçek benlik ve onun varoluşun en derinindeki köklerine ilişkin görüşleri, bu insanları bir alçakgönüllülük ve minnettarlık hissiyle doldurmaktadır. Onlar benliğin, anlamın ve değerlerin ortaya çıktığı kaynağın her zaman farkındadırlar. Bu kitabın diliyle söylersek, on sekizinci yüz yıl sonrası Batı hümanizminin ruhsal bakımdan sağır ve Asya hümanizminin ise ruhsal bakımdan zeki olduğunu dile getirebilirim.

Hizmet Edici Lider Kavramı

Maddi zenginliğimize ve teknolojik uzmanlığımıza rağmen, hayatlarımızda temel bir şeylerin eksikliği var. Bu, bazıları için sıradan bir işi, bir vazifeye dönüştürebilme yeteneğidir. Ama böyle bir görev duygusu iş dünyasının var olan değerler yapısında bulunamaz. Pek çoğumuz bunu ne herhangi bir mesleğin ne de daha geniş bir kültürün var olan değerler yapısında bulabilir. Öyleyse biz de kendi kültürümüzde olmayan, sunulanın ötesindeki bir şeyleri kendimiz keşfetmek ya da icat etmek zorundayız. Anlam için kişisel sorumluluğumuzu üstlenmeliyiz, ona ulaşmak için yeni bir erişim yolu yaratmalı ve bunu da zekice kullanmalıyız. Genellikle, içinde bulunduğumuz durumu dönüştürmek ya da en iyi şekilde değerlendirmek yoluyla bunu yapmak zorundayızdır.

İş hayatında ve hayatın pek çok diğer alanlarında, hizmet edici lider kavramı, hizmeti ve anlamı biraraya getirir. Bu konudaki ilk fikir, 1980'lerde Amerikalı Robert Greenleaf tarafından ortaya atıldı. Amerikalı düşünürler bu terimi, derin değerler duygusuna sahip olan ve bu değerlere kendi liderlik stilleri ile bilinçli olarak hizmet eden bir lideri anlatmak için kullanmaktaydılar. Ancak Amerikan iş dünyasının terminolojisinde derin değerler mükemmelleşmek, kişinin potansiyelini gerçekleştirmesi, başkalarına da bunu yapma izni vermesi, başarı, ürünlerin ve hizmetlerin kalitesi ve de asla sonu gelmez bir büyüme anlamına gelmektedir. Tam tersine, Doğu hümanizmine uygun olan geleneksel Doğu değerleri söz konusu olduğunda, derin değerler deyince akla şefkat, alçakgönüllülük, minnettarlık, kişinin ailesine ve bizzat varoluşun temeline hizmet etmek gelir.

Doğu hissiyatında, ki ben de terimi bu anlamda kullanıyorum, bir hizmet edici lider anlam ve değerin nihai kaynağına hizmet eder. Bu kişi evrenin temel yaşam güçlerine uyumlanmıştır ve onlara hizmet ederken, doğal olarak iş arkadaşlarına, şirketine, topluma vs. de hizmet eder. Bu anlamda 20. yüzyılın en büyük hizmet edici liderleri arasında Mahatma Gandi, Rahibe Teresa ve Nelson Mandela yer alır. Bu insanların hepsi hem çok büyük liderler olmuşlardır, hem de toplumlarına büyük hizmetler vermişlerdir. Her biri anlam, ahlak, hizmet “oyununun” çitasını yükseltmiştir. Dalai Lama ise başka bir örnektir; yalnızca Tibetlilere ve Budistlere değil, bir bütün olarak insanlığa ilham vermiş bir liderdir.

Kendi Şarkımızı Söylemek

Birkaç yıl önce Gürcistan’ın iç savaşıyla mahvolmuş başkenti Tiflis’de bir UNESCO konferansında konuşmacı olarak yer aldım. Konferans, dışarıdaki yıkımla, ümitsizlikle ve açlıkla keskin bir zıtlık içinde olan Batı tarzı bir otelde yapılıyordu.

Bir gece şehir tiyatrosuna götürülmüştük: Gürcüler bize zengin kültürlerini, mağrur ve renkli geçmişlerinin kalıntılarını göstermek istediler.

Binanın içinde, tavanda çatlaklar ve yanık lekeleri, duvarlarda bomba ve şarapnel parçalarının açtığı delikler vardı. Bir zamanlar burada sanat eserlerinin bulunduğu tek kanıt dökülmüş boyalardaki soluk desenlerdi. Işık çok azdı çünkü zarar görmüş olan jeneratör yalnız düşük seviyede güç üretebiliyordu. Havalandırma yoktu ve sıcaklık boğucuydu.

Orkestra üyeleri bol beyaz gömlekleri ve üstlerine oturmaya siyah pantolonlarıyla göründüler, çalışmaları isteksizdi. Performanslarının çitasını kendilerinin ve şehirlerinin depresyonunun daha üst bir düzeyine yükseltemiyorlardı. Seyirciler sıkıldı ve ben dahil pek çok kimse uyuyakaldı. Orada oturma işkencesi sonsuza kadar sürecek gibi görünüyordu. Ama derken atmosfer aniden değişti.

Sahnenin ortasına son derece zarif siyah ceketinde bir kişi geldi: Zurab Sotkilava. Çok sevilen Gürcü Sotkilava şimdilerde Moskova'nın ünlü Bolşoy Operasında baş tenordu.. Misafir sanatçı olarak, doğduğu şehirdeki UNESCO'lu ziyaretçilerini onurlandırıyor. Göğsünü şişirip sel gibi akan sesiyle Verdi'nin ariyalarına başladı ve ardından geleneksel Gürcü şarkılarına geçti.

O şarkı söylerken tiyatro canlandı. Ses Sotkilava'nın gırtlığından değil de sanki Gürcistan'ın geçmişinden geliyordu. İnsan şuurdışının kolektif havuzun bir yerinden çıkıp günümüz Gürcistan'ının acısına ve trajedisine bağlanıyordu. İsteksizce çalan orkestraya ve isteksizce dinleyen seyirciye o başka boyutlardan enerji ve umut getiren bir kanaldı. Kısacası, sesi ruhla doluydu. Bu, eylem halinde olan ruhtu; şu anı daha geniş, daha zengin bir bağlama oturtmak üzere derinlerden geleni aktarma rolünü oynayan ruh; ruhsal zekanın güçlü bir örneği.

Gürcü tenorun performansı, benim için, her birimizin anlam ve değer oyununun çitasını yükseltmek için neler yapmamız gerektiğini gösteren bir sembol oldu. Her birimiz "kendi şarkılarımızı söylemeliyiz". Her birimiz en derin kaynaklarımız yoluyla ve ruhsal zekamızı kullanma yoluyla kendi gerçek varlıklarımızın en derindeki katmanına erişmeli ve her insanın katkıda bulunma potansiyeline sahip olduğu o biricik "müzik" kaynağını ortaya çıkarmalıyız.

Ruhsal zekayı kullanma görevimiz öyle kolayca olmayacak. Anlam kazandırma yeteneklerimizin çoğunu unuttuk. Kültürümüz kelimenin tam anlamıyla dahi ruhsal bakımdan sağır; insan ruhunun zenginliğini ifade edecek yeterli kelimemiz dahi yok. “Neşe”, “sevgi”, “merhamet” ve “lütuf” gibi kelimeler dile getirebildiğimizden çok daha fazlasını içeriyor. Ruhsal zekamızı kullanmak demek insan hayal gücünü iyice genişletmek demektir. Şuurumuzu dönüşüme uğratmak demektir. Şu anda kullandığımızdan çok daha derinlerdeki katmanlarımızı keşfetmek demektir. Bu, benliği de aşan bir anlam için benliğin içinde bir tür zemin bulmamızı gerektiriyor. Ve bu durum beş adımda kendini geliştirme yöntemini kullanarak büyüyenler için hiç de kolay bir iş olmayacaktır.

Soru Sorma Zamanı

Umarım ruhsal zekanın ne olduğuna ve niçin bugün ona ihtiyacımız olduğuna dair bir genel giriş yapabilmişimdir. Ama bizler bilimsel bir çağda yaşıyoruz ve eğer ruhsal zeka için gerçekten somut bir dosya hazırlamak istiyorsak, ruhsal zekaya nasıl sahip olduğumuzu ve onun beyindeki fonksiyonlarını sorgulayan sorular sormalıyız. Beyinlerimizde bize anlam merkezli zekayı veren şey nedir? Bunun insan evriminde oynadığı rol nedir? Beynimiz, kutunun dışında çalışma, sınırlarını genişletme kapasitesine nasıl ve niçin sahiptir? Deneyimlerimizi nasıl tekrar bağlanabiliriz veya çerçeveselendirebiliriz? Beynimizin doğasında olup da zihnimize, beynin ve onun sinirsel yapısının ötesindeki zekaya ve şuura erişim sağlayabilen nedir? Nöroloji ve fizik açısından ego düzeyindeki benliğimizin da-

ha derinlerdeki bilme katmanlarına erişebilmesinin anlamı ne olabilir? Kısacası, niçin ruhsal yaratıklar olabilmek üzere biyolojik olarak beyinle donatıldık? 3. ve 5. bölümlerde bu soruları ele alıp, ilgili bilimsel araştırmaların ne cevaplar verdiğini sunacağım.

2. Kısım

RUHSAL ZEKA İÇİN BİLİMSEL KANITLAR

3. ÜÇ DÜŞÜNÜŞ TİPİ, ÜÇ ZEKA TİPİ¹

İnsan zekasının kökleri genetik kodumuzda ve bu gezegendeki yaşamın tüm evrimsel tarihinde gizlidir. Zekamız günlük deneyimlerimizden, fizik ve akıl sağlığımızdan, yediklerimizden ve içtiklerimizden, yaptığımız egzersiz miktarından, oluşturduğumuz ilişki tiplerinden ve daha pek çok faktörden etkilenmiştir. Ama nörolojik açıdan söylersek, zeka ile ilgisi olan her şey beyin tarafından ya da onun vücuda yayılan sinir uzantıları tarafından yönlendirilmekte veya kontrol edilmektedir. Sinirsel organizasyonlardan biri bizim akılcı, mantıklı ve kurallar çerçevesinde düşünmemizi sağlar. Bu IQ'muzu oluşturur. Diğer bir tip ise bizim ilişkilendirici, alışkanlıklara bağlı, desenleri ve modelleri tanıyan duygusal düşünüşümüze izin verir. Bu da EQ'umuzu oluşturur. Üçüncü tip ise yaratıcı, içgörüyle dolu, kurallar oluşturan ve kurallar yıkabilen düşünüşümü mümkün kılar. Daha önceki düşünce tarzımızı işte bu düşünme tarzı ile yeniden şekillendiririz. Bu da SQ'umuzdur. Eğer IQ, EQ ve SQ'yu bütünüyle anlamak istiyorsak, hikayenin önemli bir kısmı beyindeki farklı düşünce sistemlerini ve bunların sinirsel organizas-

yonlarını anlamada yatmaktadır.

Beyin vücuttaki en karmaşık organdır. Şuurlu zihnimiz, kendimize ve dünyamızda dair farkındalığımız ve de dünyayla bağlantı kurmamızı sağlayan özgür seçimler yapma yeteneğimiz gibi gizemleri üretir. Beyin düşüncelerimizi üretir ve yapılandırır, duygulara sahip olabilme yeteneği verir, ruhsal hayatlarımıza aracılık eder, yani deneyimlerimizden anlam çıkartabileceğimiz uygun çerçeveyi, anlam ve değer hissini verir. Beyin bize dokunma, görme, koklama, işitme ve konuşma duyularını verir. Anılarımızın depolandığı yerdir. Kalp atışlarımızı, terleme miktarımızı, nefes alma sıklığımızı ve daha pek çok sayısız vücut fonksiyonlarımızı kontrol eder. Dışarı doğru uzanan sinir uçları bedenin her bölgesine dek yayılmaktadır. O bizim içsel hayatlarımız ile dıştaki dünya arasındaki köprüdür. Beyin tüm bunları yapabilir çünkü karmaşıktır, esnektir, adapte olabilir ve kendi kendini organize edebilir.

Beynin Sonsuz Gelişme Kapasitesi

Bilim adamları, beynin “sabit tesisatla döşenmiş” olduğunu düşünürlerdi. Teoriye göre, belli sayıda ve belli biçimlerde bağlantılı olan sinirlerle doğardık, yaşıyoruz ilerledikçe tüm bu sinir ağı yavaş yavaş yıkılmaya başladık. İnsanlara, on sekiz yaşlarında iken akıl düzeylerinin en yüksek noktasında oldukları, bu yaştan sonra dereceli ama sürekli olarak bir bozulmanın başladığı öğretildi. Nörologlar artık bunları söylemeyecek kadar akıllandılar. Doğru, belli sayıda sinirle doğuyoruz ve yaşıyoruz ilerledikçe çoğunu

kaybediyoruz. Yaşlı bir insanın, bir bebekğinkine kıyasla, daha az siniri vardır. Ama bizler hayat içinde yeni sinir bağlantıları üretiriz; daha doğrusu, en azından bunu yapma kapasitemiz vardır.² Başka bir deyişle, az kullanılan sinir sistemi küçülür, yok olur veya başka amaçlarla ele geçirilir.

Bize zekamızı verenler işte bu sinir bağlantılarıdır. İnsan yavrusu hayatı sürdürmek için temel gereksinimlerle, yani nefes almak, kalp atışı, vücut ısısı vb. için gerekli sinir bağlantılarıyla birlikte doğar. Ama yeni doğmuş bebekler yüzleri ve nesneleri göremezler, kavram oluşturmaz ve tutarlı sesler çıkaramazlar. Bu beceriler zaman içinde gelişir. Dünyanın deneyimlenmesi sayesinde beyin yeni sinir bağlantıları oluşturur. Deneyimler daha zenginleştikçe ve çeşitlendikçe, sinir bağlantıları daha büyük ve daha karmaşık labirentler oluştururlar. İşte bu nedenle, sık ve çeşitlendirilmiş uyaranlar sunarak küçük çocukların zekasını ve hatta fiziksel koordinasyonunu bile geliştirebiliriz; bakacakları parlak renkli nesneler, dinleyecekleri farklı sesler, koklayacakları ve tadacakları farklı nesneler, sırt ovalama ve duygusal sıcaklık. Olgunluğun artmasıyla yeni sinir bağlantıları çocuğa dil ve fikir şekillenmesinde yardımcı olur; bu bağlantılar, olayları ve deneyimleri saklama, okuma, yazma ve genel öğrenme olanaklarını sağlar. Bir çocuğun beyninin geliştirebileceği sinir bağlantılarının karmaşıklığına veya sayısına dair tanımlanabilir bir limit yoktur.

Bizimki gibi oldukça karmaşık bir kültürde, dengeli olabilse, çoğumuz on sekiz yaşına dek hayatın geri kalanı için yeterli olabilecek kadar sinir bağlantısı geliştirebilir-dik. Dünyamıza ve onun işleyişine ilişkin koca bir resim yaratabilirdik; zihinsel alışkanlıklar ve duygusal örüntü-

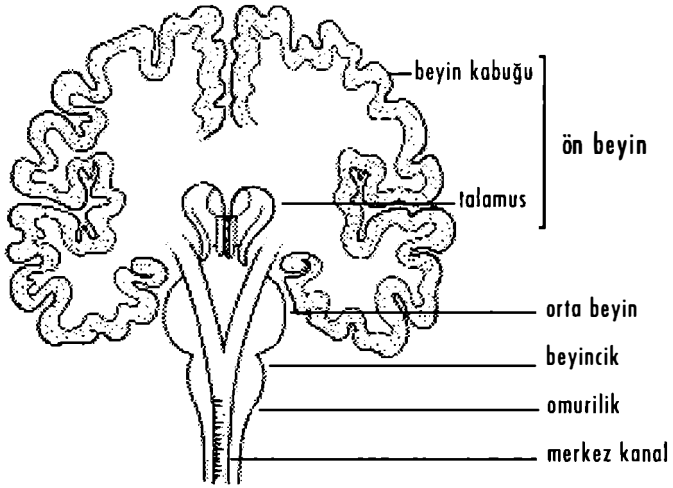
ler yani insanlara ve durumlara verilecek cevaplarla ilgili modeller geliştirebilirdik. Kısacası, temel ve büyük ölçüde şuur dışı tahminlerden ve değerlerden oluşan “tesisatı döşedik”.

Ama bizim kültürümüz istikrarlı değildir. Hızlı değişimler, belirsizlikler ve muğlak noktalar, biz on sekiz yaşımıza gelene dek, hayatımızın geri kalanında kullanmaya yetecek ölçüde sabit bir tesisat döşeyebileceğimiz kadar güvenilir bir ortam yaratamıyor. Bu durumda bizim o üçüncü düşünüş türünü, yani yaratıcı kural yapıcılığı ve kural yıkıcılığı içeren düşünce türünü kullanmamız gerekiyor ki, bizler yaşam içinde ilerledikçe beyinlerimizin tesisatını tekrar tekrar döşeyebilelim (bunun nasıl yapıldığının mekanizması bu bölümde ileride açıklanacaktır). Ve bize ruhsal zekamızı veren o beyin yapılarına daha fazla güvenmemiz, çok miktarda enerji gerektirmektedir.

Beynin Kısa Tarihi

Doğası gereği, beyin oldukça korumacıdır. İçindeki karmaşık yapılarda, bu gezegen üzerindeki hayatın bütün evrimsel tarihini taşır. Mimarisi, yüzlerce yaşındaki eski bir şehrin kıvrımlı yolları ve karmaşık binaları gibidir; birbiri üstüne kurulmuş olan arkeolojik tarihin katmanlarının üstünde katmanlar vardır ve bir biçimde hepsinin içinde yaşanılmıştır.

Bedensel organizasyonun en basit katmanında, yani bu tarihi şehirde en alttaki arkeolojik düzeyi ilgilendiren bölümde, amip gibi tek hücreli hayvan yapılarını andıran yapıları buluruz. Bu canlıların sinir sistemleri yoktur; tüm duyarga koordinasyonları ve motor refleksleri tek bir hü-



Beynin Dış Anatomisi

re içindedir. Bizim akyuvarlarımız da kan akışı içindeki çöpleri öğütüp bakterileri yerken tıpkı bir göletteki amipler gibi hareket ederler. Denizanası gibi basit çok hücreli hayvanların da merkezi sinir sistemleri yoktur ama hücreleri arasında iletişimi sağlayan bir sinir ağına sahiptirler, böylece hayvan tutarlı bir şekilde hareket edebilir. Bizim vücudumuzda ise bağırsaklardaki sinir hücreleri arasında buna benzer, besinlerin ileri doğru itilmesini sağlayan kasılmaları, yani peristalsis'i* koordine eden bir ağ mevcuttur. Daha gelişmiş hayvanlar gittikçe daha karmaşıklaşan sinir sistemleri geliştirirler.

Memelilerin evrimiyle bir ön beyin gelişti; önce daha alt düzeydeki memelilerin esasen içgüdü ve duygularla yönetilen ilkel ön beyni, daha sonra da tüm o karmaşık

* Peristalsis: Bağırsakların emme hareketleri Ç.N.

hesaplama yetenekleriyle beynin yarı küreleri, insan zihnini anlatmak için çoğumuzun “küçük gri hücreler” dediği şey gelişmiştir. Beyin kabuğunun ön loplari en son gelişen ve akılcı ego yeteneklerinin temellendiğı kısımlardır. Ancak sarhoşluk, yatıştırıcı ilaç kullanımı, yoğun stres, şiddet duygusu veya ön beynin zarar görmesi gibi durumlarda daha alt düzeydeki hayvan tiplerinde bulunan türden, ilkel, daha kendiliğinden, daha hesapsız davranışlara gerileme görülür. Demek ki evrimleştikçe artan merkezileşme ve sinir sisteminin karmaşıklığına rağmen insanda bile, hem büyümüş olan beynimiz hem de bütün bedenimiz içinde daha ilkel sinir ağları aynen kalmıştır.

Öyleyse bizim Batı tipi “düşünce” tarzımız elverişsizdir. Düşünmek bütünüyle beyinsel bir süreç, yalnızca IQ ile ilgili bir mesele değildir. Bizler yalnızca kafamızla değil aynı zamanda duygularımız ve vücudumuzla (EQ) ve ruhumuzla, imgelemimizle, umutlarımızla, anlam ve değer duygularımızla (SQ) düşünürüz. Organizmamızın tamamına dokunmuş olan karmaşık sinir ağlarımızla düşünürüz. Bunların hepsi zekamızın parçalarıdır. Günlük konuşma dilinde “karnından konuşuyor”, “kalbiyle düşünüyor” dediğimizde bu durumu tanımaktayızdır. Birçok insan, neredeyse dokunsal denilebilecek türden bir “durumu hissetme” halinden söz eder.

Gelin zekanın üç temel türünün alt yapısı olan sinir tesisatına daha yakından bakalım. Tüm temel sinir işlemlerinin temel yapı taşı olan sinir hücresi ile başlayalım.

Sinir Hücresi

İnsan beyni 10.000.000.000 ile 10.000.000.000.000 arasında sinir hücresi ya da nöron içerir. Yaklaşık 100 farklı tip sinir

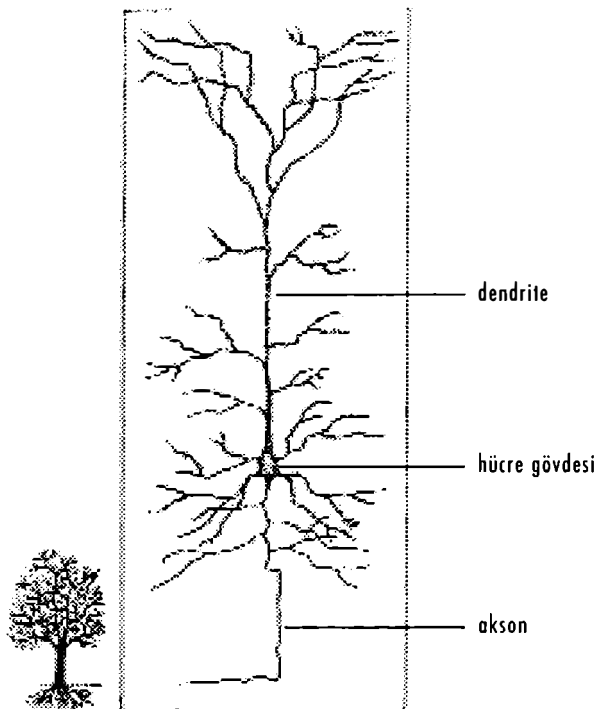
hücresi vardır ve yarısından fazlası en gelişmiş bölüm olan beyin kabuğunda yer alır. Tipik bir nöron "kökleriyle" (dendrit*), "hücre vücuduyla" (soma), "gövdesiyle" (akson**) ve "dallarıyla" (akson uçları) bir ağaca benzer. Her bir sinir hücresi, onu uyarabilecek veya ket vurabilecek girdileri dendritleriyle alır. Bu girdiler hücre vücuduna doğru ilerler ve ilerledikçe güçleri azalır. Herhangi bir anda hücre vücuduna yeterli miktarda uyarı ulaşırsa, bu, gövde doğrultusunda bir eylem potansiyelini ateşler. Eylem potansiyeli ateşlenmiş bir fitil gibi gövde dallarına ulaşana dek ilerler. Bu akson terminalleri de komşu nöronların dendritlerine olan sinapsları (bağlantı bölgelerini) oluşturmaktadırlar.

Beyin kabuğundaki piramit şekilli sinir hücrelerinin beyin kabuğundaki diğer sinirlerle doğrudan iletişime geçen bin ila on bin arasında sinapsı vardır. Sinapsların çoğu kimyasal sinyallerle çalışır. Bir sinirin akson ucu, nörotransmitter olarak bilinen küçük bir kimyasal madde damlası salgılar, bu da dendritleri uyarır ya da ket vurur. Zihinsel ve duygusal yeteneklerimizi veya hallerimizi etkileyen farklı beyin sistemleri içinde kullanıldığı bilinen bir düzineyi aşkın nörotransmitter mevcuttur.

Örneğin, noradrenalin bütün beyni uyarır. Çok azı depresyona, çok fazlası mani'ye neden olur. Asetilkolin beyin kabuğunun dış yüzeyini uyandırır ve şuurlu halden sorumlu olan tutarlı sinir salınımı türünü mümkün kılar. Asetilkolin azlığı bu salınımları bozar ve Alzheimer hastalığına neden olur. Serotonin beyindeki bazı özel sinir sistemlerini uyarır ve eksikliğinde, depresyon baş gösterir. Prozac adlı ünlü antidepresan ilaç serotonin seviyesini ar-

* Dendrit: Sinir hücrelerinin kısa olan uzantısı.

** Akson: Sinir hücrelerinin uzun olan uzantısı



Tek Bir Sinir Hücresi

tırmak üzere hareket eder. Eğer hem serotonin hem de asetilkolin seviyesi çok düşükse Alzheimer belirtileri çok daha kötüdür. Bu nörotransmitterlerden dördüncüsü olan dopamin de beyindeki özel bölgeleri uyarır. Depresyonda bazı bölgelerde çok az dopamin, şizofrenide ise diğer bölgelerde gereğinden fazla dopamin mevcuttur. Zihinsel işlevleri etkileyen hemen hemen tüm ilaçlar (sakinleştiriciler, uyarıcılar, uyuşturucular, antidepresanlar vb.) bir ya

da birkaç nörotransmitter üstünde etkide bulunur.

Nöronlar bir telefon ya da bilgisayar ağındaki elektronik unsurları andıran sinyal verici aygıtlar gibi iş görürler. Eylem potansiyeli bu fonksiyonlara aracılık eder. Ama dendritlerin işlevleri çok daha incedir. Uyarılmış dendritlerin çoğu hareket potansiyeli üretmezler. Bunun yerine aynı sinirin veya komşu sinir hücrelerinin kendilerine komşu bölgelerini elektrik alanları yoluyla etkiler ve sonra normale dönerler. Karşılıklı etkileşen sinir hücresi sistemleri dendritlerde salınan elektriksel alanları üretebilirler.

Seri Düşünme - Beynin IQ'su

Düşünüşün en basit modelini doğrusal, mantıksal ve yansız bir şey olarak tanımlamak yanlış olmaz ama bütün hikaye bundan ibaret değildir. Bu model resmi, Aristocu mantıktan ve aritmetikten çıkarılmıştır: " x ise y " veya " $2+2=4$ " gibi. İnsanlar bu türden düşünüşte, tüm o alt düzey hayvanları aşan bir biçimde çok iyidirler. Bilgisayarlar ise çok daha iyidir. Beyin, sinir alanı olarak bilinen çok belirgin bir sinir tesisatı sayesinde bu işi yapabilmektedir.

Sinir alanı bir dizi telefon kablosuna benzetilebilir. Bir sinir hücresinin veya bir sinir hücresi grubunun aksonu diğer bir sinir hücresinin veya sinir hücresi grubunun kökünü uyarır ve bir elektrokimyasal sinyal, herhangi bir düşünce veya düşünce dizisi için ayrılmış olan bağlantılı sinir zincirleri doğrultusunda yol alır. Bu serideki her bir sinir ya açıktır ya da kapalıdır; bu zincirin herhangi bir halkası zarar görür veya kapanırsa, yılbaşı çamlarına asılmış bir ışık zinciri gibi, tüm zincirin işleyişi durur.

Sinir alanları, kuralları resmi mantıkla belirlenmiş sabit

Bu programa göre öğrenirler (döşenirler). Öğrenme bu nedenle adım adım ilerler ve kurallar çerçevesindedir. Çocuklarımıza çarpım tablosunu ezberlemeyi öğrettiğimizde onları beyinlerine seri işlemler için tesisat döşemeleri konusunda cesaretlendiririz. Bu, akılcı problemlerin çözümünde ve kesin görevlerin tamamlanmasında oldukça kullanışlı olan düşünüş tarzıdır. Bu, gramer kurallarını veya bir oyunun kurallarını anlamaya çalışırken kullandığımız türden, hedefe yönelik, "nasıl işler" fikrini esas alan bir düşünüştür. Akılcı ve mantıklıdır: "Eğer böyle yaparsam, şöyle bir sonuçla karşılaşırım." Seri düşünme yeteneği, standart IQ testleri tarafından test edilen bir zihinsel yetenektir.³

Seri düşünme için gerekli sinir alanları ve devreler vücudun diğer bölümlerinde ve alt düzeyli hayvanlarda da bulunmaktadır. Beyin sapındaki ve omurilikteki basit, sabit programdaki seri hesaplama dizin atma refleksinden, vücut ısısının ve kan basıncının düzenlenmesinden ve benzeri basit işlevlerden sorumludur. Bu düzeyde, seri sinir tesisatı merkezi ısıtma sistemlerindeki termostat gibi iş görür. Şartlı refleksler de neredeyse bu kadar basittir.

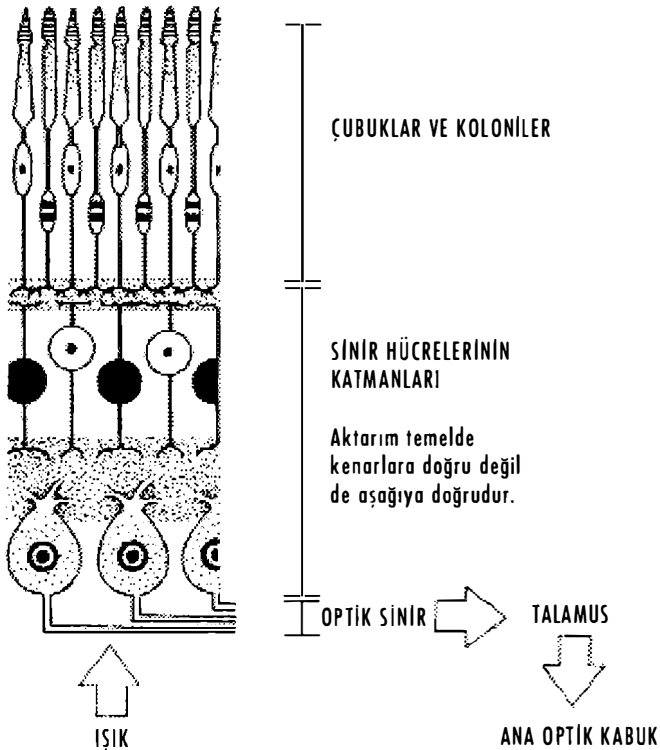
Seri düşünme veya işlem yapma çok dakik, noktadan noktaya tesisat döşenmesini gerektirir. Sinir alanı haritaları vardır, örneğin gözün retina tabakasının her bir noktası talamus'taki* noktalarla ve sonra birincil optik kabuktaki noktalarla bağlantılıdır ve görme işlemi zinciri böyle devam eder. Koklama, duyma, dokunma gibi diğer duyu-lar başka sinir alanlarını kullanırlar.

Alt düzey hayvanlardaki içgüdüsel davranışların çoğu da seri işlemle açıklanabilir. Bir içgüdü, tıpkı ördeklerde ve diğer kuşlarda (yeni doğmuş kuş onunla ilgilenen ilk

* Talamus: Sinirlerin beyindeki başı. Ç.N.

nesneyi veya kişiyi anne olarak benimser ve bu özdeşleşmeye sınımsız sarılır) olduğu gibi, sabit bir program olarak düşünülebilir. Fazlasıyla akılcı bazı insanlar (ve pek çok bürokrat!) aynı şekilde programlanmış bir düşünme moduna sınımsız sarılabilir, kuralları esnetmek ve yenilerini öğrenmek konusunda zorluklar yaşayabilirler.

Seri düşünme, pek çok bilgisayar tarafından yapılan



Retinadaki ve optik sinirdeki sinir alanları. Retina, telefon kabloları gibi seri bir biçimde bağlantılıdır. Benzer tarzdaki tesisat, talamus üzerinde ve ana optik kabukta da devam eder.

seri işleme çok benzer. Bu benzerlik yüzünden günümüz bilimi, arabayı atın önüne koşmuş, insanın düşünüş tarzını bilgisayar işlemleri açısından açıklamıştır.⁴ Bir seri işlemci bilgisayarda, veriler enformasyonu temsil eden bir "bit"ler bütünü olarak temsil edilir; örneğin, manyetik kasetlerdeki noktalar veya elektriksel uyarımlar gibi. Bu bilgi, belirli kurallar ("program") tarafından yönlendirilir. Ama bilgisayarlar kendileri adına düşünemezler. İyi bir programı takip edip etmediklerini sormazlar, daha iyisi var mı diye düşünemezler. Ve programlarının kapsamadığı verilere cevap veremez ya da değiştiremezler, yani yaratıcı şekilde öğrenemezler. İnsanın düşünüşünü anlatmak için daha geniş bir modele, şuur olasılığını da içeren bir modele ihtiyacımız vardır. Bunu ileriki bölümlerde, insan beyninin ne kadar farklı sinir sistemleriyle işbirliği yaptığını gördüğümüzde tekrar tartışacağız.

Kültürümüzde, günlük hayat içinde kullandığımız pratik düşünme tarzı, seri veya IQ tarzı düşünmedir. Akılsal aritmetik basit bir örnektir. Herhangi bir projenin analiz safhası, bir problemi veya durumu en basit mantıksal birimlerine böler ve sonra ortaya çıkacak nedensel ilişkileri tahmin eder. Tüm stratejik planlama bir oyun planını ve bunu geçerli hale getirmek için gerekenleri adım adım var saymaktır. İş dünyasındaki "hedef yönetimi" en iyisinin net hedefler saptamak ve ardından bunları başarmak için bir dizi mantıklı adım oluşturmak olduğunu varsaymaktır. Satranç oynayabilen seri işlemcili bilgisayarlar her bir konumun tüm olasılıklarını analiz eder ve en kuvvetli hamleyi adım adım hesaplar.

Seri düşünmenin ve IQ'nun avantajı doğru, kesin ve güvenilir olmasıdır. Ama bu tarz düşünüş Newtoncu bilimin temelini oluşturur; doğrusal ve deterministtir: B, A'yı

daima aynı tarzda izler. Bu tür düşünme, nüansı ve belirsizliği hoşgöremez: Çok katı bir şekilde açık/kapalı, ve/veya şeklinde sınıflanır. Kendi kurulu kuralları içinde mükemmel şekilde çalışan bu yöntem, birisi amaçları ortadan kaldırdığı anda yıkılır. Bu durum bir bilgisayardan, programının kapsamadığı bir görevi yapmasını istemekle aynı şeydir.

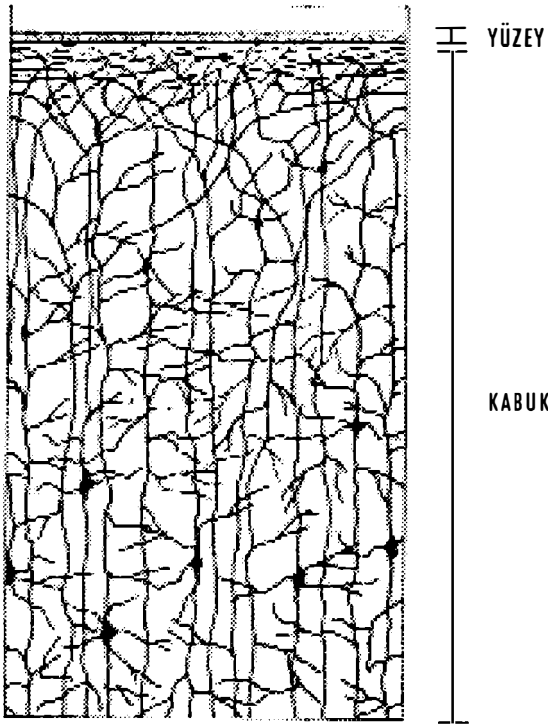
Amerikalı filozof James Carse'nin mecazi anlatımında olduğu gibi, seri düşünme bir 'sonlu oyun'dur. Sınırları içerisinde işlevseldir.⁵ Beklenmeyen olasılıklar için yeni yollar aramaya başladığımızda veya beklenilmeyenle başa çıkarken işe yaramaz olur. Öyleyse şimdi gelin seri işlem ile birlikte çalışan ve onun yeteneklerini kayda değer biçimde zenginleştiren diğer iki sistemden birincisine bakalım.

İlişkilendirici Düşünme - Beynin EQ'su

Bu düşünüş türü açlık ile onu doyuracak olan yemek, ev ile konfor, anne ile sevgi, havlayan köpek ile tehlike, kırmızı ile heyecan veya tehlike hissi arasında olduğu gibi çağrışımlar oluşturmamızda bize yardımcı olur. İlişkilendirici düşünce, tamamen duygusal olan zekamızın büyük bölümünden sorumludur; bir duyguyla diğeri arasındaki, duygular ile bedensel hisler arasındaki, duygular ile çevre arasındaki bağlantıları kurar. Aynı zamanda yüzler ve kokular gibi örüntüleri tanımamızı, bisiklet ya da araba sürmek gibi bedensel becerileri öğrenmemizi sağlar. İşte bu, kalple ve bedenle "düşünmek" tir. EQ normalde "duygusal zeka" olarak bilinirse de aslında vücudun da zekasıdır. Bu zeka, yetenekli bir atlet veya çok sıkı çalışan bir

piyanist tarafından kullanılan zekadır.

Beyin içinde bulunan ve ilişkilendirici düşünüşü sayelerinde yaptığımız yapılar sinir ağları olarak bilinirler. Bu ağlardan her biri yüz binlerce sinirden oluşan demetler içerir ve bir demetteki her bir sinir hücresi binlerce başka sinire daha bağlanabilmektedir. Sinir alanlarındakinin tersine, sinir ağlarındaki her bir sinir diğer sinirler üzerinde



Sinir ağı, kabuktaki basitleşmiş formdaki piramidal hücrelerden oluşan sinir ağı.

veya diğer sinirler onun üzerinde eşzamanlı olarak etkide bulunurlar.

En basit örneğiyle, ilişkilendirici düşünüş şartlanmış tepki verme yoluyla yapılır; tıpkı Rus bilim adamı Pavlov'un köpeklerle yaptığı deneylerdeki gibi. Yiyeceğin ve zilin tekrar tekrar birlikte sunulmasıyla, hayvanlar bir zil sesiyle tükürük salgılamayı öğrenmişlerdi. Sinir ağları çok daha karmaşık ilişkilendirici desen, model ve örüntülerin öğrenilmesini sağlar. Öğrenme girdisi, sinir ağındaki bazı unsurlar aracılığı ile bu noktada yer alırken, davranışsal çıktı ise diğer başka unsurlar aracılığı ile meydana gelir ve diğer unsurlar da bu ikisi arasında aracılık ederler. Tek bir unsur, onun yeteri kadar çok sayıdaki girdisi aynı anda "ateş"lenirse ağ içerisinde aktif hale gelir. Unsurlar arası karşılıklı bağlantıların gücü deneyimler sayesinde değişir; böylece, ilerideki bölümlerde göreceğimiz gibi, sistem "öğrenme"ye izin verir.

Beyindeki sinir ağları, vücuttaki ve beyindeki diğer tüm sinir ağlarıyla da bağlantılıdır. Beynin en eski bölümü olan beyin sapındakiler ağsı oluşum (retiküler) olarak bilinir; içeri gelen duyuşsal bilgileri ve bunlarla ilişkili olup dışarı çıkan motor emirlerini işlerler, yürüme ve yutkunma bunlara örnektir; bunlar beynin üst seviyeleri tarafından emredilir ama koordinasyonu alt beyin ve omurilik tarafından yapılır. Ayrıca uyuma/uyanma döngüsünden de sorumludurlar. Örneğin bir anne çok yoğun trafik gürültüsünde dahi uyuyabilir ama bundan çok daha alçak bir ses olan bebeğinin sesine uyanır. Bu uyarılma tepkisini işleten retiküler oluşumdur. Bunun en gelişkin bölümü olan talamik retiküler oluşum her defasında beynin bir bölümünü uyarabilir, bu bizim seçtiğimiz şeye dikkat etmemizi sağlar.

Kurallarla sınırlı, programa bağlı ve dolayısıyla öğrenme yetisi olmayan seri sinir alanlarından farklı olarak sinir ağları, deneyimlerle diyoloğa geçerek kendilerini yeni baştan döşeme yeteneğine sahiptirler. Ne zaman bir desen görsem, deseni tanıyan sinir ağı daha kuvvetlenir ve tanıma otomatik hale gelene dek devam eder. Desen değişirse onu algılama yeteneğim de beynim yeni deseni görmek için tesisatını yeniden döşeyene dek yavaşça değişir. Ağdaki sinir hücreleri arasındaki bağlantılar farklı kuvvetlere sahip olabilirler ve bu unsurlardan herhangi biri bağlantıda olduğu diğerlerini uyabilir ya da ket vurabilir. Öğrenme, bağlantılar arasındaki bu kuvvetleri değiştirir: Birlikte ateşlenen nöral unsurlar, gittikçe daha etkileşimli bağlantılar kurma eğilimindedirler.⁶

Araba kullanmayı öğrenirken, ellerin ve ayakların her hareketi düşünülerek yapılır ve arabanın kontrolü iyi değildir. Her araba kullanma deneyiminden sonra eller, ayaklar ve beyin arasındaki koordinasyon beynin sinir ağlarına daha kuvvetli bir şekilde döşenir ve en sonunda, acil durumlar dışında, arabayı nasıl kullandığımızı düşünmez hale geliriz.

Bütün ilişkilendirici öğrenme, deneme yanılma yöntemiyle yapılır. Bir fare labirentteyken kuralları takip etmez, yalnızca pratik yapar. Eğer bir sınama başarısızsa herhangi bir sinir bağlantısı döşenmez, başarılı ise beyin o bağlantıyı kuvvetlendirir. Bu tarz öğrenme ağırlıkla deneyimlere bağlıdır: Yeteneğimizi başarı ile gerçekleştirdiğimiz her seferinde, bir sonraki deneyimde onu bu şekilde yapmaya daha eğilimli oluruz. İlişkilendirici öğrenme aynı zamanda sözsüz öğrenmedir; yeteneği öğrenebiliriz ama bu yetenek sayesinde öğrendiğimiz kuralları dile getiremeyiz ve genellikle onu nasıl yaptığımızı tanımlayamayız

bile. Bisiklet kullanmayı kitabını okuyarak öğrenmeyiz. Sinir ağları dil yeteneğimizle bağlantılı olmadığı gibi kavramları dile getirme yeteneğimizle de bağlantılı değildir. Bunlar, basitçe söylersek, deneyimlere "gömülmüş"tür. Yeteneklerimizi hissederiz ve yeteneklerimizi yaparız ama onlar hakkında düşünmeyiz ve onlar hakkında konuşmayız. Bizler yeteneklerimizi bize tatmin duygusu verdikleri için, ödüllendirilme duygusu için ve acıdan kaçınabilmemize yardımcı oldukları için geliştiririz.

Beyindeki ilişkilendirici sinir ağları, bizim hemen duygular diye tanımladığımız şeylerden çok daha fazlasını kapsarlar ama bizler duygusal hayatımızın ilişkilendirici desene nasıl oturduğunu, duygusal hayatımızın büyük ölçüde sinir ağlarına bağlı olduklarını kolayca görürüz. Beyindeki duygusal kontrollerin ana yeri olan limbik sistem hem seri sinir alanlarına hem de ilişkilendirici sinir ağlarına sahiptir. Yılandan korkmak gibi duygular doğuştandır ve muhtemelen limbik sistem içindeki seri tesisata temellenmiştir. Ama çoğu duygular deneme yanılma temellidir, belirli uyaranlara verilen cevapların yavaş yavaş ilişkilendirici birikimidir. Ve oldukça alışkanlığa bağlıdırlar. Belirli bir uyarana kızgınlıkla cevap vermeyi bir kez öğrendiysem, bir dahaki sefere bundan farklı bir tepki vermek benim için zordur. Psikoterapinin büyük bölümü, uzun soluklu ama uygun olmayan duygusal çağrışımları olan alışkanlıkları kırmalarında insanlara yardım etmek içindir.

İlişkilendirici zekanın diğer özellikleri gibi duygular da aniden dile dökülemez. Çoğunlukla duygular hakkında konuşma, en azından doğru olarak konuşma konusunda zorluk yaşarız; bunlar kurallara veya tahminlere itaat etmek konusunda her zaman "akılcı" değildirler. Duygular

tamamlanmamış veriye sıklıkla tahmin edilemeyen bir şekilde karşılık verirler.

Benzer şekilde, desen tanımada da bir desenden gelen verilerin bütün parçalarının etkileşimleri sağlanır. Bazı parçalar kayıp ya da ilk başta öğrenilmiş desenden farklı olabilirler ama ortaya çıkan "en iyi uyan"dır. Demek ki ilişkilendirici zeka belirsiz durumlarla başa çıkabilir ama aynı zamanda "yakınıni" bulur. Seri düşünüşe göre daha esnek ama daha az kesindir.⁷ Duygular akıldan daha çok geniş bir deneyimler alanını kapsarlar ama genellikle daha az kesindirler.

Kısa dönemli hafıza, beynin hipokampus olarak bilinen bir kısmındaki hassas nöral tesisatın döşenmesi sayesinde mümkün olur. (bkz sayfa 122-123) Bu, yaşlandıkça gerileyebilir. Ama bizim beynin tamamında yerleşik ilişkilendirici sinir ağlarına dayanan daha yavaş, uzun dönemli bir hafıza sistemimiz de vardır. Bu hafıza sistemi fiziksel yetenekler veya yüzleri hatırlamak gibi yeni şeyleri, hafızamız yeni olaylar için zayıflarken bile, aşamalı olarak öğrenir. Yaşlı bir insana yeni seri döşenmiş yetenekler öğretmek zordur ama yeni motor becerileri çok yavaş da olsa her yaşta öğreniriz. Yüzmek ya da bir şarkı ezberlemek bunun iki örneğidir. Yine, duygusal tepkilerimizin birçoğu uzun dönemli hafıza sistemi içinde tutulurlar çünkü ilişkilendirici temelleri zaman içinde birikmiştir.

Bu iki hafıza sistemi yalnızca farklı nöral tesisata sahip olmakla kalmayıp farklı biyokimyalara da sahiptirler. İlişkilendirici hafızada sinapslarda (sinir bağlantılarında) bulunan biyokimyasal öğrenme mekanizması yavaşça ve aşamalı olarak değişir, iki sinirin birlikte ateşlendiği her defasında güçlenir. Kısa dönemli hafızadaki biyokimyasal öğrenme mekanizması ise bir açma-kapama sinyaline da-

yanır.⁸

Beyindeki seri hesaplama yeteneğinde olduğu gibi, ilişkilendirici veya paralel hesaplamalarıyla ilgili olarak beyin ile bilgisayar arasında da benzerlikler vardır. Bunlar sinir ağları ya da paralel işlemciler olarak bilinirler. Beyindeki ilişkilendirici tesisat gibi, bunlar da büyük sayıda karmaşık ve karşılıklı bağlantılı bilgisayar unsurlar içermektedir. Beyine benzer şekilde, bu unsurlar arasındaki bağlantı ateşlendikçe, bağlantı güçlenir ve böylece bilgisayar yeni davranışlar “öğrenir.” Bu, asla öğrenemeyen seri işlemcilerden farklıdır; seri işlemciler yalnızca programlanabilirler. Paralel bilgisayarlar ise çevrelerinden yavaş yavaş öğrenir ve kendi iç tesisatlarını değiştirirler.

Seri bilgisayarlar iletişim zincirinin bir halkası bile bloke olduğunda başarısız olurken, paralel bilgisayar çok daha güçlüdür. Biraz zarar görmüş olsa bile, çeşitli paralel bağlantılar zarar görmüş komşularının işlerini devralacağından yine de iyi bir performans gösterebilir. İnsanların beyin hücreleri her gün öldüğünden, paralel yeteneklerimizin olması açık bir avantajdır!

Seri işlemciler bir “dil”e, yani hesaplamalarını yönlendiren bir semboller bütününe sahip iken, paralel işlemciler “dilsiz”dir. Bunun yerine, deneme yanılma yöntemiyle ilerlerler. Günümüzde bu tür bilgisayarlar el yazısı tanımlamada, posta kodlarını okumada, tat ve dokuları ayırt etmede ve yüzleri “görme”de kullanılmaktadır. Birisinin yüzünün ya da görünüşünün kısmen tarifinden yola çıkarak o kişiye uyan bir foto-imge yaratmak için kullanılabilirler.

İlişkilendirici düşünüşün avantajları, onun deneyimlerle diyalog kurabilmesi ve ilerledikçe deneylerden bir şeyler öğrenebiliyor olmasıdır. Denenmemiş deneyimler

arasında yolunu “el yordamıyla” bulabilir. Ayrıca ince ayrıntılarla ve muğlaklıkla da başa çıkabilen bir düşünme tarzıdır (bir desenin %80’ini çıkarsak bile, beyin kalan kısmını yine de tanıyabilir). Bir sinir ağı bilgisayarı milyonlarca farklı el yazısıyla yazılmış örnek arasından bir posta kodunu tanımlayabilir. Bu düşünme tarzının dezavantajı yavaş öğrenilmesi, her zaman doğru olmaması ve alışkanlıklarla sınırlı veya geleneklere bağımlı olma eğilimidir. Bir yeteneği ya da duygusal cevabı tekrar öğrenebiliriz ama bu hem zaman alır hem çok çaba gerektirir. İlişkilendirici düşünüş sözsüz olduğundan onu diğer insanlarla paylaşmak zordur. Bir işin formülünü yazıp o işe devam etmesi için başkasına anlatamayız. Hepimiz bir beceriyi kendi tarzımızla, kendi başımıza öğrenmeliyiz. Hiçbir beyin aynı sinir ağına sahip değildir.

Benzer şekilde, hiç kimse tıpatıp aynı duygusal hayatlara sahip değildir. Sizin duygularınızı anlayabilirim, bununla empati kurabilirim ama onlara sahip değilim.

IQ ve EQ Arasındaki İşbirliği

İnsan beyni bilgisayarlardan çok daha karmaşıktır. Bilgisayar ve beyin arasında, beynin et ve kandan, bilgisayarın ise silikon çiplerden yapılması gibi açık farklar vardır veya beynin milyonlarca yıl içinde karmaşık bir tarzda evrimleşmiş olması, bilgisayarın ise insanlar tarafından belirli amaçlar için tasarlanmış olması gibi olgular mevcuttur. Ayrıca beyinler düşünme sistemleri arasında işbirliğine sahiptirler. Beyin izole olmuş “zeka” modüllerinden ya da yalıtılmış bir ilişkilendirici sistemin hemen yanında olan yalıtılmış bir seri işlemci sisteminden oluşmaz. Bu iki

sistem birbirini etkiler ve güçlendirir, ortak çalışır ve bize hiçbirinin tek başına oluşturamayacağı zekamızı verirler. IQ ve EQ birbirini destekler.

1993’de, Seymour ve Norwood, satranç oyuncularının stratejilerinin ardında ne çeşit bir düşünme tarzı olduğunu görmek için deneyler tasarladılar.⁹ Tecrübeli ve acemi satranç oyuncularına bazıları bilinen, bazıları neredeyse hiçbir şey ifade etmeyen pozisyonlar gösterdiler. Daha sonra her iki gruptan da bu verilen pozisyonları yeniden oluşturmaları istendi. Tecrübeli oyuncular bilinen pozisyonları oluşturma konusunda acemi oyunculardan çok daha iyilerdi ama anlam ifade etmeyen pozisyonları oluşturma konusunda her iki grup da aynı performansı gösterdi. Bu farkın, bilinen pozisyonları yeniden oluştururken tecrübeli oyuncuların ilişkilendirici düşünüş ile seri düşünüşü kombine ederek kullanmaları, acemi oyuncuların ise her şey için sadece seri düşünüşü kullanmaları olduğu ortaya çıktı.

Bir satranç ustasının yıllar içinde yaklaşık 50.000 adet bilinen satranç pozisyonu için ilişkilendirici örüntüler oluşturduğu bulundu. Böylece, gerçek oyunda bir problemle karşılaştığında her bir olası hamlenin sonucunu seri hesaplamıyordu. Ümit verici hamleyi anında tanıyor ve sonra yalnızca o hamleler için seri (akılcı) analiz yapıyordu. Acemi bir oyuncu ise, buna kıyasla, olası her hareketi analiz etmeye çalışıyor ve böylece hem zaman hem enerji kaybediyordu.

En genel düzeyde, psikologlar insan beyninin çok geniş kapasiteli bir ilişkilendirici işlemci takımı ile birlikte bunlardan birine veya diğerine dikkat kesilen düşük kapasiteli bir seri işlemciye sahip olduğu konusunda hemfikirler. Kullanılan benzetmelerden biri, loş bir fonda bir

şeyi aydınlatan bir el fenerinin ışığıdır.¹⁰ Dikkat kesilinmeyenler ise birkaç saniye içinde unutulur, buna rağmen şuuraltına yönelik bir etki üretebilirler (sübliminal* reklamlar gibi). Örneğin, pek çok insan 7 rakamlı telefon numaralarını birkaç saniyeliğine hatırlayabilir. Numarayı kendi kendimize tekrarlırsak hafızamız bunu daha uzun süre hatırlar ama dikkatimiz dağıtılırsa unuturuz. Bu kısa dönemli 'çalışma hafızası' fikri, deneylerden elde edilen kanıtlarla desteklenmektedir.

Çalışma hafızası insanın seri düşünüşünün en temel özelliğidir. Çalışma hafızası yemek pişirme, okuma veya akıl yürütme gibi herhangi bir sıralı görevin neresinde olduğumuza dair zihinsel notlar alır. Eğer zihne bu seri düşünme işleminde bazı dallanma noktalarında pek çok alternatif sunulmuşsa çalışma hafızası aralarından birine karar verebilmemiz için seçeneklere yeterli uzunlukta dikkat etmemizi sağlar.

Bir cevap seçilirken tüm uygun seçeneklerin de tam şuurunda olduğu hafıza tipi, ön beyin kabuğunun fonksiyonudur. Ön beyinlerinde hasar olan (Alzheimer hastaları veya bazı inme ya da travmalarda olduğu gibi) insanlar dikkatlerini toplamada, kavramları oluşturmada veya bunları esnek şekilde kullanmada zorluklar yaşarlar.

Şuurumuzda yalnızca bir tane olasılık varsa zihinsel cevabımız otomatik hale gelir. Dikkat kesilme sistemi daha az aktif hale gelir ve şuur sönükleşir. Benzer şekilde araba kullanmak gibi elle yapılan basit bir aktivite programlanmış hale gelebilir ve böylece şuurlu dikkat kesilme ihtiyacının yerine geçebilir. Sonra da yeni deneyimlere ve mücadelelere, yani taze kararları ve dolayısıyla daha çok şuurulluğu gerektiren bir şeylere ara ara duyulan insani

* Sübliminal: Şuuraltıyla algılanan Ç.N.

ihtiyacın yerine geçer.

Burada tasviri yapılan dikkat kesilme sistemi Freud'un ego kavramına yakındır. Bu sistem ilişkilendirici fonla (id) ile karşılaştırıldığında genişlemiş bir şuur derecesine sahiptir. Bu sistem hepsi de uygarlığın önemli parçaları olan olasılıklarla, soyutlamalarla ve akılcı argümanlarla iş görür.

Seri ve ilişkilendirici sistemler arasında zekanın güçlendirilmesi için yapılan işbirliğinin bir başka etkili örneği de Dr. Antonio Damasio'nun beyinleri hasar görmüş hastalarla yaptığı çalışmalardır. Damasio'nun *Descartes' Error* (Descartes'ın Hatası) adlı kitabında ele alınan ve *Emotional Intelligence* (Duygusal Zeka) adlı kitabında ise tekrar altı çizilen bir vakada, Elliot adlı bir hasta duygusal zayıflıkla sonuçlanan sınırlı bir ön beyin hasarı yüzünden akılcı düşünme yeteneklerindeki zayıflamadan mustarıptı.¹¹ Tümör yüzünden beynin karar verme veya IQ'dan sorumlu hiçbir bölgesi olumsuz etkilenmemişti ve Elliot IQ testlerinde yüksek sonuçlar almaya devam ediyordu. Elliot'un hafızası da iyiydi, tüm akılcı yetenekleri ve bilgileri bozulmadan kalmıştı. Ama beynindeki zedelenme onun akılcı karar verme yeteneklerini olumsuz etkileyen 'düz' duygusal tepkiler vermesine yol açmıştı. IQ ve EQ arasındaki işbirliği bozulmuştu ve bunun sonucunda Elliot "sağduyu"sunu kaybetmişti.

Hem satranç deneyleri hem de Damasio'nun gözlemleri seri ve ilişkilendirici işlem yapma, yani IQ ve EQ arasında bir işbirliği olduğunu açıkça göstermektedir ve bu durum, en azından mevcut biçimlendirici düşünce modelleri tarafından kısmen de olsa açıklanabilmektedir. Ama insanın halen gizemli olan zihinsel yetenekleri de vardır. Beyin, bilişsel biliminin henüz hiçbir açıklama getiremediği

daha ileri türden bir zekaya da sahiptir. Şimdi gelin buna bir göz atalım ve nörolojik deneylerin zekanın daha ileri doğru nasıl çalıştığına ışık tutuşunu ele alalım.

Birleştirci Düşünme - Beynin SQ'su

Bilgisayarların hem seri hem de ilişkilendirici düşünceyi taklit edebildiğini gördük. Bilgisayarlar seri düşünmeye benzeyen bir işlemi insanlara göre daha hızlı ve daha doğru yapabilirler. Sinir ağı bilgisayarları ilişkilendirici düşünme yeteneklerimizin bazılarını kopyalayabilirler; teknoloji ilerledikçe bu makineler çok daha iyisini yapabileceklerdir. Ama insanın zihin hayatının ve zekasının, bugüne kadar üretilen veya tasarlanan hiçbir bilgisayar tarafından kopyalanamamış olan birçok harikulade unsuru vardır. Bunlar, bu kitapta "ruhsal zeka" olarak adlandırılan becerilerimizdir; anlam veren, bağlamsallaştıran ve dönüştürücü zekamız.

Makinelerin aksine, insanlar şüurludur. Bizler deneyimlerimizin farkındayız ve farkında olduğumuzun da farkındayız. Bu deneyime acıyla ya da gülümseyerek, bir keder veya bir mizah duygusuyla cevap veririz. Şakalara güleriz ve diş ağrısı çekeriz. Öğrendiğimiz kurallarla "programlanmış"ız ve hayat boyu süren çağrışımlarımızla derin alışkanlıklar oluşturmuşuzdur ama özgür iradeye hala sahibizdir. Eğer gerekli adanışı ve enerjiyi harcamaya istekliyse bu kuralları değiştirebilir ve alışkanlıkları kırabiliriz. Bilgisayarlar daima programlar ve sınırlar dahilinde çalışırlar. Onlar bizim sonlu oyun dediğimiz şeyi oynarlar. Ama insanlar sonsuz oyuncular olabilirler; hedef çitımızı daha yükseğe taşıyabiliriz, sınırlar ile oynayabiliriz.

Yaratıcı ve sezgisel olan bir düşünüş türüne sahip olduğumuzdan ötürü bunların hepsini yapabiliyoruz. Seri ve ilişkilendirici düşünüş sistemlerimizle dil öğreniriz ama üçüncü bir tür düşünüş sistemiyle dil icat ederiz. Genel ya da belirli durumları, davranış kalıplarını ve kuralları bu ilk iki düşünüş türüyle anlarız ama yenilerini bu üçüncü tür ile yaratırız.

İnsanlar anlam yaratıklarıdır. Programlanmış bir emir verildiğinde bilgisayar, "Neden bunu yapmak zorundayım?" veya "Bunun anlamı nedir?" diye sormaz. Yalnızca emri takip eder. İnsanlar çoğunlukla bu soruları sorarlar ve yanıtlar iyi ise daha etkin biçimde işlev görürler. Bilgisayarlar dilin sözdizimini değiştirebilirler, yani doğru dil bilgisi dizilişini ve sırasını çıkartabilirler ama sadece insanlar anlam bilimini (semantik) yani bir kelime düzenlemesinin anlamını anlayabilir ve böylece mecaz gibi şeyleri çözebilme yeteneğine sahiptirler.

Tüm bu daha ileri düzeydeki insani yeteneklerde ortak olan şey, bir durumu kavrayışımızda veya bir duruma tepki verişimizdeki birlik duygusudur. Anlama esasen bütüncüldür: bileşimde bulunan parçaları birbirine bağlayan kapsamlı bağlamı kavrama yeteneği. Deneyimlerini birleştiremeyen ve dolayısıyla onlara uygun tepkileri veremeyen şizofrenlerde eksik olan işte bu bağlamsal anlayıştır. Bu kitapta bunu "birleştirici düşünüş" olarak adlandıracamız. Bu birleştirici beceri şuurun temel özelliğidir ve ruhsal zekanın nörolojik temelini anlamak için çok önemlidir.

İnsan beynindeki çok büyük sayıdaki sinir hücrelerinin birçoğu seri zincirler ve devreler halinde birbirine bağlanmışken, on bin kadarı da sinir ağlarında birbirlerine çok yakın bir şekilde bağlıdırlar. Ama beyindeki tüm sinir

hücrelerini, hatta farklı sinir hücresi modüllerini veya zincirlerini birbirine bağlayan hiçbir fiziksel sinir bağlantısı yoktur. Fiziksel açıdan söylersek, beyin pek çok bağımsız "uzman sistemler" den oluşmuştur; bazıları rengi, bazıları sesi, bazıları dokunma duyusunu vs. işleyen sistemler. İçinde çalıştığım odama baktığımda tüm bu uzman sistemler milyonlarca algısal verinin bombardımanına uğrarlar; görsel, sessel, ısısal vs. Yine de benim şuurum oda-yı bir bütün olarak görür: Birleşmiş bir algı alanına sahibim. Bunun nasıl olup da mümkün olabileceği sorusu nörolojide, psikolojide ve felsefede "bağlayıcı sorun" olarak bilinen şeyin olma olasılığının gizemi vardır. Beynim kendi apayrı algısal deneyimlerini nasıl birbirine bağlar?

Dahası, şöyle bir odama baktığımda pek çok farklı nesne ayırt edebiliyorum: masam, bilgisayar, CD çalar, duvardaki resimler, yanımdaki kahve fincanı. Bu, bağlayıcı sorunun daha da ileri bir bölümü. Beynimde bu birbirinden ayırt edici beceriyi açıklayacak merkezi bir CD çalar nöronu ya da kahve fincanı nöral modeli yoktur. Ama bu çok sayıda araştırmanın konusudur ve şimdilik en azından kısmen de olsa anlaşılmıştır.

Frankfurt'da Wolf Singer'ın ve Charles Gray'in liderliğini yaptıkları bir araştırma ekibi bir memeli hayvanın beyнинin farklı bölümlerindeki sinirlere elektrotlar bağladılar. Beynin bütün bölümleri her zaman elektrik sinyalleri üretir, bunlar elektroensefalograf* tarafından okunabilir ve çeşitli frekanslarda salınırlar. Singer'ın takımı, kahve fincanı gibi bir nesne algıladığımda beynimde lokalize olmuş ve bu algılamaya dahil olan tüm sinirlerin 35 Hz'lik ile 45 Hz'lik arasında (saniye de 35-45 döngü) bir frekans-

* Elektroensefalograf : Beyin tarafından oluşturulan elektrik akımlarını kaydeden medikal bir araç. Ç.N.

la hep birlikte salınım yaptıklarını buldu. Bu eşzamanlı, senkronize salınımlar benim kahve fincanına dair tüm algısal cevaplarımı (fincanın yuvarlaklığı, rengi, yüksekliği vs.) birleştirmekte ve benim tek somut bir nesne deneyimi yaşamamı sağlamaktadır.¹²

Benzer şekilde, eğer elektrotlar beynimin çeşitli bölgelerinde lokalize olmuş ve CD çaları algılayan sinirlere bağlanırsa, bunların da birlikte salındıklarını görülecektir ama kahve fincanını algılayan sinirlerinkinden ufak bir frekans farkıyla (yine de 35-45 Hz'lik arasında). Bu durum odadaki her nesne için de geçerlidir.

Tekil nesnelerin birleşik algılanışında sinir salınımları hakkındaki çalışmalar, henüz Singer'in yaptığı deneylerle sınırlıdır. Ama nörolojik çalışmalar meditasyon yapan insanların bu algısal anlayışlarının kuvvetlendiğini ve genişlediğini tespit etmektedir. Fizyolojik bakımdan, Budist vipassana* meditasyonu ya da raja yoga (örneğin transandantal meditasyon) tarzı egzersizlerin tansiyonu düşürdüğü ve metabolizmayı yavaşlattığı, stresten kurtulmada çok etkili olduğu bulunmuştur. Ama meditasyon yapanların beyin dalgaları EEG ile incelendi¹³ ve hayli yararlı olarak ve CD çalar ya da kahve fincanından farklı olarak, meditasyon yapanlar deneyimlerini tasvir edebildiler.

Doğu geleneklerinde meditasyon yapan kişi sessiz bir odada en az yirmi dakika sırtı dik bir şekilde oturur. Dikkatini nefes alıp vermesine, belli seslere (mantra) veya mum alevi gibi bir nesneye odaklar. Dikkati dağıtan şeyler olmadığından zihin sakinleşir ve kişi oldukça gevşer. Tansiyondaki ve metabolizmadaki etkiler işte bu safhada saptanmıştır. Dikkat içeren gevşemenin baş özelliği olan eş evreli alfa beyin dalgaları EEG çıktılarında saptanır.

* Vipassana: Şeyleri gerçekte oldukları gibi görmek. Ç.N.

İkinci ve daha derin olan safhada, meditasyon yapan kişi farkında ama belirli düşünce veya içerik bakımından boş olan bir şuur haline geçer. Kişi belirli bir takım derin anlayışların farkında olabilir. Meditasyon yapan kişinin EEG çıktısı, egzersizin bu safhasında, beynin geniş bölgeleri boyunca gittikçe artan ve çeşitli seviyelerde (40 Hz'lik dahil) frekanslardaki eş evreli beyin dalgalarını gösterir. Meditasyon yapan kişinin şuurun içeriğinin bir birlik haline girmesi diye tasvir ettiği deneyime sinir salınımlarının birliği de eşlik etmektedir.

Çok yakın zamanlara kadar, Singer ve Gray'ın (veya benzerlerinin) çalışmaları ve meditasyon çalışmaları dışında, birleştirici düşünmede 40 Hz'lik sinir salınımlarının kapsamı ve rolü üzerine başka bir çalışma yoktu. Ama 1990'larda bilimsel dergilerde yeni veriler görülmeye başlandı. Yeni geliştirilen manyetoensefalografi (MEG) adındaki teknoloji bu salınımların ve insan zekasında oynadıkları rollerin daha duyarlı ve daha geniş ölçekli incelenmesine izin verdi. 4. Bölümde göreceğimiz gibi, 40 Hz'lik düzeyindeki eşzamanlı sinir salınımları için sağlam deliller var:

- beyindeki seri ve paralel sinir sistemleri arasında şuur-
lu bilgi işleme aracılık etmekte, satranç deneylerinde ve
Damasio'nun çalışmasının ortaya çıkan türden IQ-EQ ko-
ordinasyonuna izin verir.

- muhtemelen şuurun ta kendisi için ve nesnelerin algı-
lanması, anlamın algılanması ve deneyimimizi bir çerçe-
veye oturtmak veya yeniden çerçeveye oturtmak gibi tüm
birleşik şuur-
lu deneyimler için sinirsel temelleri oluşturmaktadır.

- bu kitapta "SQ" veya 'ruhsal zeka' olarak tanımladığımız yüksek düzeyli birleştirici zekanın sinirsel temelleridir.

Üç Psikolojik Süreç

Freudçu psikolojide, psikolojik enformasyonun elenmesi ve bütünleştirilmesi için iki temel süreç tanımlanmıştır. Bunlar:

- Birincil süreç ya da id, temelde bilinçaltı: uykunun, düşlerin, bilinçaltı motivasyonların, dil sürçmelerinin, bastırılmış anıların vs. dünyası.

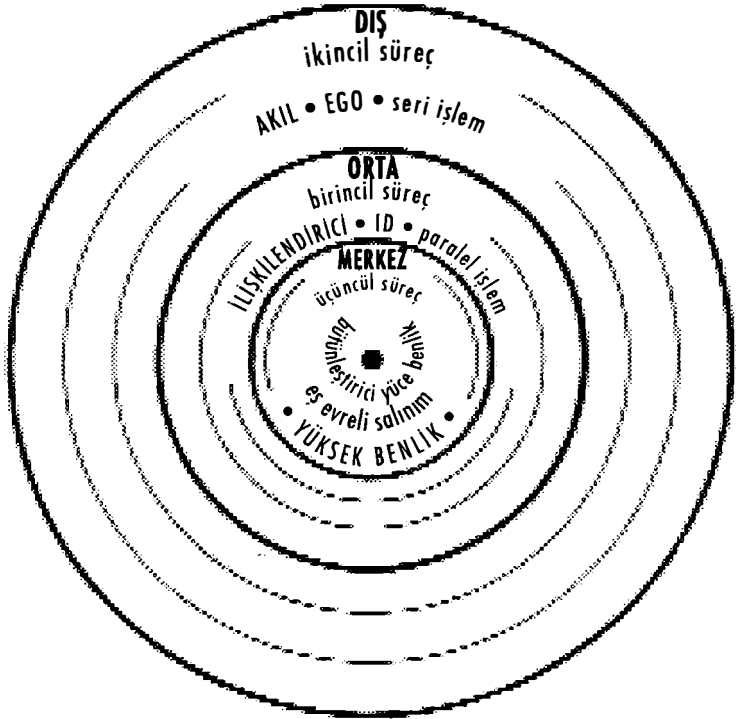
- İkincil süreç, şuurluluğun veya egonun dünyası: tamamen mantıklı, akılcı ve doğrusal olan dünya. Nörolojik bakımdan bu iki sürecin altında paralel veya ilişkilendirci düşünüş (birincil süreç) ve seri düşünüşün (ikincil süreç) yattığını görebiliriz.

- Ama beyin yapısında gördüğümüz gibi üçüncü bir düşünüş türü vardır: benim "üçüncül süreç" dediğim şeyin nörolojik temelini oluşturan birleştirici düşünüş.

Pek çok din bilimleri öğrencisi kadar pek çok hümanist ve kişilik ötesi psikoloğu da üç psikolojik süreç tanımlamaktadır. Örneğin Ken Wilber, bunları kişilik öncesi (iç-düdüsel), kişilik (ego düzeyi fenomenleri) ve kişilik ötesi (sınırlı ego benliğinin ötesine, onun varlığının özüne gitmek) olarak tanımlar.¹⁴ Bu üç süreci beynin üç sinirsel düşünüş yapısına ve dolayısıyla üç zeka türüne bağlamak akıllıca olacak gibi görünüyor. Yukarıdaki basit şekil benliğin üç katmanından ortaya çıkan zihinsel hayatımızı göstermektedir; içiçe duran dairelerin her biri farklı bir psikolojik süreçtir. Bu kitabın Yeni Bir Benlik Modeli başlıklı 3. kısmında bu fikri çok daha derinlemesine ele alarak geliştireceğim.

Akılcı IQ yazılı metinlerden, zaman çizelgelerinden, doğrusal veya hedef yönelimli planlamadan oluşan kamusal yaşantıyla etkin biçimde etkileşmek için teknoloji

güdümlü Batı kültüründe çok sık (belki de fazla sık) kullanılır. Evimizde, özel hayatlarımızda bir akılcı-ilişkilendirici (IQ-EQ) karışımı içinde, farklı yönlerimizin kendilerini ifade edebildikleri yerde rahatlayabiliriz. Hem duygularımız hem de düşlerimiz daha ilişkilendiricidirler, benliğin orta katmanına bağlantılıdırlar. Bunun ötesinde derin uyku, derin meditasyonda ulaşılan haller veya yaratıcı olma ihtiyacı duyduğumuz zamanlar yararlandığımız bir



İççe geçmiş her bir daire farklı bir psikolojik süreci göstermektedir.

süreç vardır. Daha geniş bir bağlama yerleştirilen ve birbiriyle bütünleştirilen fenomenlerin yüzeye çıktığı yer işte benliğin bu üçüncü, en derindeki (SQ) katmanıdır. Bu üçüncül süreç, en geniş anlamda ruhsallık ve ruhsal zekayla ilişkilidir.

Hiperdüşünme, Üçüncül Süreç ve Ruhsal Zeka

En basit nörolojik düzeyinde, ruhsal zekayı deneyimlerimizi yeni bir çerçeve içine alma veya yeniden bağlamlandırma becerisi olarak ve dolayısıyla deneyimi anlayışımızı dönüştürme yeteneği olarak tasvir ettim.

Bu durumu, bu en basit düzeyde açıklayabilecek “hiperuzay” olarak bilinen bir matematik teorisi var. Özetle anlatılmak istenen şudur; uzayda üç, hatta dört boyut değil ‘n’ tane boyut vardır ve her bir boyut sonuncusuna dair daha ileri bir perspektif sunmaktadır. Fizikçi Michio Kaku *Hyperspace (Hiperuzay)* adlı kitabında akvaryum içinde yüzen bir japon balığı ailesini örnek verir. Onların şu anki perspektifinden bakıldığında, balıkların bir akvaryum içinde olduklarına veya bunun bizim su dediğimiz bir sıvı ile dolu olduğuna dair bir hisleri yoktur. Bu onların dünyasıdır ve öyle kabul etmişlerdir.

Ama Kaku’nun örneğinde, balıklardan biri aniden akvaryumdaki suyun üzerine çıkacak kadar zıplar ve “Ah, bakın nereden geldim,” der. Akvaryumu, suyu ve arkadaşlarını bu daha ötedeki perspektiften görür, bir akvaryumlar ve su dünyasından geldiğini anlar. Ve artık bu balık akvaryumun dışında daha büyük bir dünya, içinde hareket edilecek sudan başka bir ortam olduğunu bilmekte-

dır. Böylece ilk baştaki durumunu yeni bir bağlama sokmuş ve gerçeklik görüşünü dönüştürmüştür.

Bu türden küçük algısal deneyimler sayesinde ruhsal zeka bu dönüşebilir gücün neredeyse günlük temelde gayret sarfetmesini sağlar. Dünyaya taze bir bakışla baktığımız her sefer, nesnelerin birbirleriyle ve kendi çevreleriyle yeni ilişkiler içine girdiklerini görürüz. Ama bu, daha karmaşık formlar içinde hayatımıza her düzeyde dokunan ve onu dönüştüren bir zekanın ve ona eşlik eden sinirsel işlemlerin en temel boyutudur. Japon balığının genişleyen ufku, akvaryum ve arkadaşlarını görmekle sınırlı olabilir ama insanlarda aynı sinirsel işlemlerin daha karmaşık varyasyonları yaşamımızın anlamını ve varlıksal özünü değiştirir.

Örneğin Sogyal Rinpoche (Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı*) adlı kitabında geçiciliğin hakiki doğasını bir anlık bir içgörü içinde kavrayışının şuurunu üstündeki derin etkisini ve hayatıyla ilgili 'o büyük sonuçları' anlatır.

"Daha sonra da içimizdeki, Milarepa'nın zihnin ölümsüz, sonsuz doğası olarak tanımladığı, sakin ve gökyüzüne benzer varoluşun gitgide daha fazla farkına varmaya başlarız. Ve bu yeni farkındalık canlı ve neredeyse sürekli olmaya başladığında, Upanişadlar'ın (eski Hint din kitaplarından biri) tanımladığı gibi "bilinç merkezinde başka yöne doğru bir yöneliş" olmaya başlar. Bu kişisel, kesinlikle tam anlamıyla kavramsallaştırılmayan açığa çıkış, biz neyiz, neden buradayız, nasıl hareket etmeliyiz sorularının yanıtını bulmamıza ve bizi yeni bir yaşamdan

* Dharma Yayınları, İstanbul 2002 Ç.N.

daha azı olarak tanımlayamayacağımız bir canlanmaya, yeniden yaşam bulmaya ulaştırır.”

Bu yeniden yaşam bulma duygusu, ruhsal zekamızın deneyimsel boyutudur. Bu yalnızca bir zihin hali değil, anlayışımızı ve yaşamlarımızı tamamıyla dönüştürebilecek bir bilme tarzı, bir varlık tarzıdır.

4. 40 HZ'LİK SİNİR SALINIMLARI, ŞUUR VE RUHSAL ZEKA HAKKINDA DAHA FAZLASI

Şuurla ilgili mevcut teoriler, süregelen bilişsel olayları belirlemede duyusal girdilerin rolü ile ilgili vurgulamayı kaldırmalıdır. Bunun yerine, bizler sinir sistemini onu meydana getiren sinir hücrelerinin ve onların bağlantılı oluşunun yapısında bulunan zar özelliklerine dayanan salınım durumları üreten, esasen kapalı bir sistem olarak görmeyi tercih ediyoruz. Bu salınım durumları, duyusal uyartıların neden olduğu hesaplama olaylarını şekillendirmektedir.

*Denis Pare ve Rodolfo Llinas,
Neuropsychologia (Nöropsikoloji)¹*

Oldukça teknik ve sıkıştırılmış bilgiyle dolu bu birkaç cümle, zihnin doğasına dair yaklaşık iki bin yıllık Batı felsefesine ve bilişsel bilimiyle uğraşan bilim adamlarının ve nörobiyologların aynı konu hakkında birkaç yüz yıllık te-

orilerine meydan okumaktadır. Platon'dan beri bizler şuurun "bir şeylerin şuurunda olmak" olduğuna inandık. Bize zihnin dış dünyadan gelen uyartılar tarafından harekete geçirilen boş bir sayfa (veya nöronlar seti) olduğu söylendi. 17. yy. filozofu John Locke'un sözleriyle, "Tüm fikirler duyumsamadan ve derin düşünmeden gelir. Zihninin tüm karakterlerden, fikirlerden azade boş beyaz bir sayfa olduğunu varsayalım."²

Bununla ilgili bir görüş Nobel ödüllü Francis Crick'in 1994'de dile getirdiği "şaşırtıcı hipotez"ine yol açtı: "Sizler, keyifleriniz, acılarınız, anılarınız ve hırslarınız, kişisel kimlik duygunuz ve özgür iradeniz aslında çok geniş düzeydeki sinir hücreleri bütünü ve onlarla ilişkili moleküllerin davranışlarından fazlası değildir."³ Crick gibi nörologlar için önemli olan tek şey davranışlardır; ister izole edilmiş sinir hücrelerinin davranışları ister bütün bir bireyin davranışları olsun. Böyle davranışların yalnızca bir yan etkisi olan şuur, bilim adamlarının gözardı edebileceği bir şeydir.

Tam tersine, Pare-Llinas araştırması beyindeki 40 Hz'lik sinir salınımlarının şuurun, beynin kendine özgü bir özelliği olduğunu göstermektedir. Şuur bizatihi vardır ancak buna rağmen bu özgün şuur dış dünyadan ya da vücudun kendisi tarafından uyarılarak modüle edilebilir (özel bir şekil ya da form verilebilir). Daha çok son iki bin yıldır Budist düşünürlerin şuur hakkındaki görüşünü veya Kant, Hegel ve Schopenhauer gibi Batılı idealist düşünürlerin görüşünü andırır biçimde, Pare-Llinas araştırması, bizim de göreceğimiz gibi, tüm memelilerin en azından bu özgün şuura sahip olma özelliğini paylaştıklarını ve şuurun kendisinin aşkın (fizik ötesi) bir süreç olduğunu göstermiştir: Şuurumuz bizi birkaç sinirin basit bir bağ-

lantısından ya da titreşiminden çok daha derin ve zengin olan bir gerçeklikle temasa geçirmektedir.

Aşkınlığın Sinirsel Temeli

“Aşkın” derken ilahiyatçılar ve daha pek çok dindar insan genellikle fiziksel dünyanın ötesinde olan bir şeylerden bahseder. Bense bu kitapta daha alçakgönüllü ve aynı zamanda daha temel bir şeylerden bahsediyorum. Aşkınlık, benim önerim şu ki, bizi şu anın, şu andaki keyfimizin ya da acımızın, şu anki benliklerimizin ötesine taşıyan şeydir. Bizi bilginimizin ve deneyimlerimizin sınırlarının ötesine götürür ve bu şeyleri daha geniş bir bağlama yerleştirir. Aşkınlık bize kendi içimizdeki ya da çevremizdeki dünyadaki olağanüstülüğün, sonsuzluğun tadını verir. Aşkınlığı yaşayanların çoğu bunu “Tanrı” olarak adlandırır, bazıları mistik bir deneyim yaşadıklarını söyler, diğerleri ise onu bir çiçeğin güzelliği, bir çocuğun gülümsemesi veya bir müzik parçası sayesinde hisseder.

Psikologların söylediklerine göre %70 gibi bir oranla çok sayıda kişi tarafından yaşanan bu aşkınlık deneyimleri yüzündendir ki birçoğumuz Crick’in “şaşırtıcı hipotezi”ni “ kabul etmek istemeyiz. Moleküllerin ve sinir hücrelerinin davranışları fazla sonludur. İnsanlar sonsuzluğu deneyimleyebilirler ve deneyimlerler. Daha yüksek bir anlamı ve değeri deneyimlemeye erişme ve kullanma yeteneğimiz ruhsal zeka diye anlatmaya çalıştığımız şeyin temelidir. Pek çoğumuz buna dair bir bilimsel anlayışa sahip olmayı isteriz ama bu anlayış, kendimizi daha fazla insan olarak hissettiren niteliklerimizi ve deneyimimizi bahaneler öne sürüp küçültecek türden olmamalıdır.

Aşkınlık fenomeninin Pare ve Llinas tarafından da sözü edilen sinir salınımı durumlarına benzeş olan doğadaki en basit örneği, üstünde dalgaların oluştuğu tamamıyla kıpırtısız ve şeffaf bir okyanustur. Okyanustaki su her dalgadadır, her dalganın özü sudur ama manzaraya baktığımızda yalnızca dalgaları görürüz. Eğer bizler dalagalar olsaydık, yalnızca birbirimizi görecektik, okyanusu değil; buna rağmen içimizdeki okyanusa dair bir hissimiz de olabilir. Evrenin kendisi de kıpırtısız ve şeffaf bir enerji okyanusu olarak ve var olan her şey, varlıklar da onun üzerindeki dalgalar olarak görülebilir. Bu, şu ana kadar bilinen en sofistike evren fiziğinde tarife edilir: kuantum alanı teorisinde.

Bu teoriye göre, evren ve onun tüm ögeleri farklı tahrik durumlarındaki enerjiden ibarettir. İnsanlar, masalar, sandalyeler, ağaçlar, yıldız tozu vs. bir kıpırtısız, tahrik edilmemiş enerji fonu (kuantum boşluğu) üstündeki dinamik enerji desenleridirler ve dolayısıyla bunlar bizim doğrudan görebileceğimiz veya dokunabileceğimiz ya da ölçebileceğimiz hiçbir niteliğe sahip değildirler. Böylesi herhangi bir nitelik boşluğun bir tahriki (dalga) olur, boşluğun kendisi (okyanus) değil. Öyleyse kuantum boşluğu kendi niteliklerine göre neredeyse aşkındır, varoluşu aşar. Yine de varoluş da bu aşkın boyuta karşı hassastır, bunu fizikçilerin “Casimir Etkisi” diye adlandırdıkları şeyde görmek de mümkündür: İki metal plaka birbirlerine çok yakın yerleştirildiklerinde kuantum boşluğunun her biri üstüne uyguladığı küçük basınç nedeniyle birbirlerine doğru çekilirler.

Kuantum boşluğu tarafından işaret edilen aşkınlık türü, pek çok Taocu, Hindu ve Budist yazıtlarda *Tao* veya Boşluk (Sunyata) olarak tasvir edilen şeye benzer. *Tao Te*

*Ching'*in sözleriyle:

Bak, o görülemez - o, formların ötesindedir.
Dinle, o duyulamaz - o, seslerin ötesindedir.
Kavra, o tutulamaz - o, cisimsizdir.
Bu üçü tanımlanamaz;
O nedenle tek olanda birleştiler.

Yukarıdan, parlak değil;
Aşağıdan, karanlık değil:
Tanımların ötesinde bir sonsuz iplik.
Hiçliğe döner o.
Formsuzun formudur o.
Suretsizin suretidir o.
Tanımlanamaz ve hayal gücünün ötesinde
denir ona.

Doğulu bilgeler Boşluk hakkında hiçbir şey söylemeyeceklerini, *Tao*'yu kavrayamayacaklarını hissetmiş olsalar da meditasyon uygulayanların bunu bir Aydınlanma hali içinde veya Aydınlanmaya yol açan daha küçük deneyimler halinde deneyimleyebileceklerini hissettiler. İstersek, bu deneyime de fizikçilerin Casimir Etkisi'nin ruhsal versiyonu diyebiliriz.

Kuantum boşluğunun tahrikleri, parmaklarla çalınan gitar tellerine benzetilebilir. Bu teller titreşirler veya salınırlar. Bu benzerlik bizi, uyarıldıklarında sinir hücreleri salınan beyin örneğine daha da yaklaştırır. Wolf Singer ve Charles Gray'in "bağlayıcı sorunu" üzerine yaptıkları çalışma (bkz sayfa 84-86) beyindeki sinir hücresi demetlerinin aynı nesneyi algıladıklarında eşzamanlı olarak benzer frekanslarda (40 Hz'lik civarı) salındıklarını göstermekte-

dir. Araştırmacılar bu eşevreli salınımların algılarımızda bir birlik sağladıklarını gösterebilmiştir. Sinirsel düzeyde bu birlik, tekil sinir hücrelerinin aktivitelerine göre aşkın bir boyut olarak tanımlanabilir. Bunlar olmasa, dünyamız anlamsız parçalardan içeriyor olurdu.

Okyanus benzetmesine geri dönersek, bu eş evreli salınımlar fondaki şuurun okyanusu iken belirli algılar, düşünceler, duygular vs. de bu okyanustaki dalgalardır; temel salınım faaliyetinin tonundaki değişimlerdir. Öyleyse, en azından, her bir düşünce ya da duygunun salınan daha geniş fonuna karşı bir aşkın boyutu vardır.

Sinir Salınımlarının Genel Fotoğrafı

Beyin dalga desenlerini gösteren EEG çıktılarının da sergilediği gibi aslında beyinde her türden frekanslar, salınımlar ve dalgalar vardır. Nörologlar bu farklı dalga desenlerinden bazılarıyla zihinsel aktivitenin veya dikkat kesilmiş olma hallerinin belirli düzeylerini ilişkilendirmeyi başardılar (sf 98'deki tabloya bakınız).

Tüm bu sinir salınımlarının, beyinde birarada salınan ama gerçekte ateşlenmeyen birçok dendrit tarafından üretilen elektriksel alanlarla ilişkili oldukları bilinmektedir. Bu salınımlar sinir aksonu boyunca yayılan eylem potansiyellerinden farklıdır; bunlar beynin kendisiyle iletişim kurmasının bir başka yoludur. Çok yakın zamanlara kadar sinir salınımlarının doğası, işlevi ve kapsamı ile ilgili pek az şey keşfedilebilmişti çünkü EEG makinesi bunları gözlemleyebilmek için mevcut olan tek teknolojiydi. Beyindeki elektrik alanları çok zayıftırlar ve elektriksel olarak yönetilen beynin kendisi ve kafatası, bu elektriksel alanlar ile

Tipi	Hızı	Nerede/Ne zaman Gözlemlenir	Anlamı
<i>Delta</i>	0.5-3.5 Hz'lik	<i>Derin uyku ya da komada. Aynı zamanda bebeklerin beyinde de etkin</i>	<i>Beyin hiçbir şey yapmıyor.</i>
<i>Teta</i>	3.5-7 Hz'lik	<i>Rüya görürken ve 3-6 yaş çocuklarda</i>	<i>Beynin bir bölgesinden diğerine bölüm bölüm bilgi geçişi - hipokampüsten beyin kabuğundaki(korteks) daha kalıcı depoya</i>
<i>Alfa</i>	7-13 Hz'lik	<i>Yetişkinler veya 7-14 yaş grubu çocuklar</i>	<i>Gevşemiş dikkat hali</i>
<i>Beta</i>	13-30 Hz'lik	<i>Yetişkinler</i>	<i>Yoğunlaşmış zihinsel çalışma</i>
<i>Gama</i>	yak. 40 Hz'lik	<i>Uyanık ya da rüya görme sırasında şuurlu beyin</i>	<i>Singer ve Gray tarafından yaratılan algısal özellik bağı</i>
	yak.200 Hz'lik	<i>Hipokampüste yeni keşfedildi</i>	<i>İşlevi bilinmiyor</i>

kafatası üzerine yerleştirilen (elektrotlar insan beyninin içine ya da üzerine yalnızca ameliyatlar sırasında yerleştirilir) EEG elektrodları arasında engel oluşturmaktadırlar. Çıktılar bu yüzden kaba ve sınırlıdır. Singer ve Gray'ın çalışmasında bile spesifik sinirlerdeki salınım ölçümleri tek tek elektrotlarla yapılmıştı ve bu yüzden de sınırlıydı. Bu

ölçümler tek bir algısal (görsel) hareketle bağlantılı olarak beynin farklı noktalarındaki eşzamanlı salınımların varlığını göstermek için yeterliydi ama bu salınımların aynı anda yüzlerce noktada birden oluşan etkinliğinin ölçeğine dair bir resim oluşturmamışlar. İlginç olmalarına rağmen bu sonuçlar bırakın bilişsel hayatlarımızın geniş, aşkın bir boyutu açıklamaya şuur gibi bir tüm beyin aktivitesini açıklamaya bile yeterli değildi. 1994 gibi yakın bir tarihte Francis Crick 40 Hz'lik salınımların öneminin büyüklüğünü şu sözlerle görmezden geldi: "Dünyamıza dair bu canlı fotoğrafın gerçekte bütünüyle 'gürültülü' ve gözlenmesi güç olan sinir hücrelerinin aktivitelerine bağlı olduğuna inanmak zor."⁵

Manyetoensefalografi - MEG

Manyetoensefalograf (MEG) eski EEG'nin gelişmişidir. EEG beynin meydana getirdiği elektriksel aktiviteleri ölçerken, MEG bunlarla ilişkili manyetik alanları ölçer. Fiziksel engeller problem yaratmaz çünkü beyin, kafatası ve kafa derisi manyetik alanlara müdahale etmez. MEG teknolojisi 1980'lerin sonlarında başladı ama ilk makineler, bir kerede beynin yalnızca küçük bölgelerini ölçebiliyordu. Tüm kafa derisi MEG'lerinin geliştirilmesiyle 1990'ların sonunda nörologlar en sonunda beynin tamamındaki ve beynin derinlerindeki sinir salınımı aktivitelerine dair bir resim elde etmeyi başardılar.⁶

Şimdiye kadar MEG çalışmaları beynin pek çok karmaşık salınım ritimleri, bunların kapsam derecesi, işlevleri ve bunların vücut hareketleri, görsel imgeleme, sesli emirler ve konsantrasyon gibi şeylerle olan ilişkileriyle ilgili bilgi

yıgınları ürettiler. Biz bu kitapta ele alacağımız konu için, ruhsal zeka ve şuurla ilişkili sinir aktiviteleri, 40 Hz'lik salınımlar tarafından üretilen bilgileri arayacağız.

40 Hz'lik Sinir Salınımları

Beyin içindeki 40 Hz'lik salınımların doğası ve işlevi ile ilgili araştırmaların büyük bölümü New York Üniversitesi Tıp Fakültesinde Rodolfo Llinas ve meslektaşları tarafından yapıldı. Llinas'ın çalışması "zihin-beden problemini" anlamak için her zaman duyduğu tutkudan ilham aldı. Llinas, "Bir nörolog olarak, kişinin ele alacağı en önemli tek meselenin beyinlerin ve zihinlerin birbirleriyle ne tarzda ilişkide olduğunu ilgilendiren mesele olduğunu düşünüyorum,"⁷ demiştir. Çalışması, Singer-Gray'in eşevreli sinir salınımları ve bunların "bağlayıcı sorun"u çözmedeki rolü üzerine yaptıkları araştırmaya daha fazla ışık tutmuştur.⁸

MEG çalışmaları göstermiştir ki, nispeten hızlı 40 Hz'lik salınımlar beynin her yanında, farklı sistemlerde ve farklı düzeylerde mevcuttur. Beynin dış kenar bölümlerinde, retinada⁹, koku yumrusunda¹⁰ bulunmuşlardır. Aynı zamanda talamusda, talamik retiküler nükleusta ve neokortekste de bulunmuştur. Aslında 40 Hz'lik salınımlar önden arkaya doğru hareket eden dalgalar halinde tüm beyin kabuğunu (korteks) sarar. Dalgalar kabukta iki ögeye sahiptirler: kabuğun en dış katmanında eşevreli 40 Hz'lik dalgalar pürüzsüzce akan bir ırmağa benzer. Bunların, spesifik algısal veya bilişsel deneyimlerin uzam/zaman bağlayıcılığını mümkün kıldığı düşünülmektedir. Kabuğun daha derinlerinde, duyuşal girdilerin oluştuğu

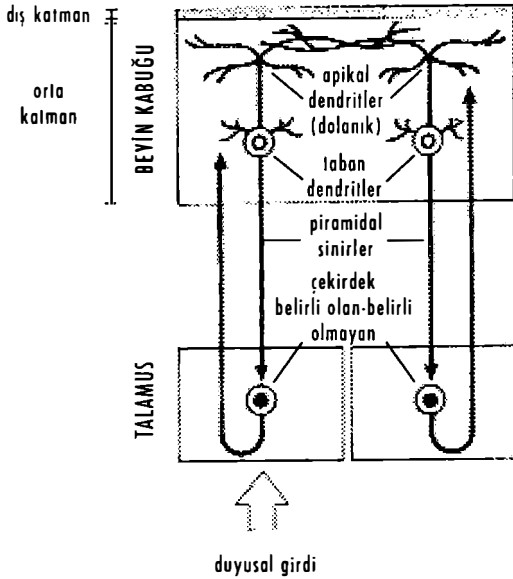
yerde ise daha lokalize olmuş 40 Hz'lik dalgalar pürüzsüzce akan salınım "gölcüğündeki" "küçük dalgalar" gibi hareket ederler. Bu lokalize olmuş salınımların algısal ve bilişsel bir deneyimin içeriğini mümkün kıldığı düşünülmektedir.¹¹

Hem lokal hem de daha genel salınımlar tüm beyin içinde iletişimde olduklarından ve algısal ve entelektüel işlemleri harmanladıklarından herhangi tek bir sinirin ya da lokalize olmuş bir grup sinirin yeteneklerini aşmaktadırlar. Diğer bir deyişle, bu salınımlar içindeki tek bir uyarılmış sinir aktivitesini daha geniş ve daha anlamlı bir bağlama (ruhsal zekanın başlangıcı) yerleştirirler. Bu salınımlar tüm memelilerin beyinlerinde bulunduğu gibi, bazı kuşlarda ve çekirgelerde de olduğu keşfedilmiştir ancak biz kadar bu hayvanların beyinlerini yeterince tanımadığımızdan bu salınımların memelilerdekiler ile aynı işlevde olup olmadığını bilmiyoruz.

Llinas'ın en son çalışması, 40 Hz'lik salınımların hem tamamen uyanık halde ve hem de rüya görürken, yani REM (büyük ihtimalle rüyadaki "hareketliliği" takip eden hızlı göz hareketleri*) uykusunda beyin içinde mevcut olduklarını göstermektedir. Bu bulgunun ima ettiği şeyler hem genelde şuurun doğası bakımından hem de ruhsal zekanızın sinirsel temelini anlamak bakımından oldukça büyüktür.

Llinas'ın çalışması ilk olarak, beyindeki şuurluluğun (zihnin) varlığının 40 Hz'lik sinir salınımı aktivitesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir; bu aktivite, beyin komada ya da anestezi etkisi altında ise yok olmaktadır ve rüya görülmeyen uyku sırasında ise çok azdır. İkinci olarak Lli-

* Bu anlamda kullanılan Rapid Eye Movements teriminin baş harflerinden türetilen kısaltma. Ç.N.



1. Duyusal girdiler, talamustan geçerek beyin kabuğunun orta katmanlarına lokalize olmuş bir tarzda giderler.
2. Beyin kabuğunun birinci katmanındaki (apikal dendritler) dalga benzeri etkinlik, belirli olmayan talamik çekirdeğine dek döngüler halinde korunur.

nas rüya görme yani REM uykusu sırasında beyin bu esnada dıştan gelen algı uyartılarına karşı duyarlı olmasa da 40 Hz'lik salınımların tamamıyla mevcut olduklarını da ispat etti. Llinas uyanık haldeki beyin ile rüya gören beyin arasındaki farkın sadece bu kadar yani beynin dıştan gelen uyartılara duyarlı olup olmamasından ibaret olduğunu gösterdi.¹² Rüya gören beyin aynı zamanda kas aktivitelerinin çoğuyla ve ego/akılcı düşüncelerle de ilişkisizdir. Llinas ve meslektaşlarını şuurun ya da zihnin, duy-

sal deneyimin bir yan ürünü değil de beynin kendine özgü bir durumu olduğu sonucuna varmaya götüren şey işte bu keşiftir.

Rüya gördüğümüzde, beyin kendini dış dünyaya kapatır ve kendi iç süreçlerine dikkat kesilir. Llinas aynı durumun gündüz düşü, trans ve halisünasyon halleri için de geçerli olduğunu önermektedir; zihin kendi içsel süreçlerine dikkat kesilir, dış dünyaya değil.

Öyleyse zihin nereden gelir? Nasıl oluyor da fikirlere ve anlamlara sahip olabiliyoruz? 40 Hz'lik salınımlar beyinde nasıl ortaya çıkıyorlar? Bunlara sebep olan nedir? Bu gibi sorulara cevap verebilmek için beynin talamus denilen bölgesinin rolüne ve onun beyin dış kabuğuyla olan ilişkisine bakmalıyız.

Talamus ilkel önbeynin parçasıdır. Temel olarak gelen duyumlarla uğraşır ama bazı bölümleri duygularla ve hareketlerle de ilgilidir. Talamus balık ve sürüngen gibi alt-sınıf omurgalılarda da mevcuttur. İnsanlarda talamus omuriliğin tepesindedir ve artık, daha yakın zamanda evrimleşen dış kabuğun kıvrımlarıyla çevrelenmiştir. Öyleyse talamus aşağı yukarı beynin tam merkezindedir ve bir çeşit ana röle, bir çeşit elektrik anahtarı gibidir. 1980'ler gibi yakın tarihlerde, talamusun işlevinin dışsal uyartı sinyallerini paralel ya da seri işleme girecekleri yer olan kabuğa aktarmak olduğu farz edilmekteydi. Llinas ve meslektaşları bunun tersini keşfettiler. Onlara göre, talamus-tan kabuğa giden ve duyuşsal uyartıları aktarmaktan sorumlu spesifik yollar, talamusla kabuk arasında sinapsların ancak %20-28'ini oluşturmaktadır. Araştırmacılar talamus ile beyin kabuğu arasındaki bu bağlantıların büyük çoğunluğunun başka bir amaç için kullanılmakta olduğu sonuca vardılar.

Ve bu diğer amaç, Llinas ve Pare'ye göre, talamusun belirli olmayan bölgeleriyle ve beyin kabuğu arasında bir geri bildirim devresi yaratmaktır, böylece kendilerine özgü salınım içindeki sinir hücreleri beyin boyunca görülen 40 Hz'lik salınımsal aktivite içinde kendi kendilerini organize edebilirler. Bu beyin çapında salınım aktivitesi de bilişsel deneyimlerimizin hem zamansal bağlantısını hem de içeriklerini, diğer bir deyişle, şuurlu zihnin işleyişini mümkün kılar: "...şuurluluk duyusal girdilerin bir yan ürünü değildir, daha çok duyusal girdiler tarafından kendilerine has biçimde oluşturulmakta ve tonu değiştirilmektedir."¹³ Kısacası, beyin şuurlu olması ve aşkın bir boyuta sahip olması için tasarlanmıştır.

Ana temamız ruhsal zekaya dönersek, 40 Hz'lik salınımlar onun sinirsel alt yapısı olarak isimlendirilebilir. Tıpkı doğrusal veya seri sinir alanlarının akılcı, mantıklı veri işlenmesini (IQ) mümkün kılmaları, paralel sinir ağlarının önşuur ve şuur dışı ilişkilendirici veri işlenmesini (EQ) sağlamaları gibi beyin çapındaki 40 Hz'lik salınımlar da deneyimlerimizin bir arada tutulması ve geniş bir anlam çerçevesine yerleştirilmesinin (SQ) sağlanması için bir yol sağlamaktadır.

Her şey tamam da biz hala sinirlerden ve onların salınım aktivitelerinden bahsediyoruz. Zihnin kaynağı olan yer burası mıdır? Gerçekten de zihin, tekil sinirlerin titreşimiyle başlayıp beyin boyunca eş evreli salınımlar halinde giderek karmaşılaşıyor mu? Eğer öyleyse Francis Crick gibi bir nörolog "yalnızca sallanıp gürültü çıkaran pek çok sinirin aktivitesinden ibaret olabilir miyiz? Yoksa "biz" daha derinlere gitmekte miyiz? Şuurluluğu sağlayan sinir salınımlarına sebep olan nedir? Şuurlu zihnin beyinlerin sinirsel işleyişinden daha asli, daha temel bir

şey olarak düşünebilir miyiz? Filozoflar, psikologlar, bilim adamları ve ilahiyatçılar bu konuları durmaksızın tartışıyorlar.

Bu konuya adanmış çok sayıda kitap ve araştırma makalelerinden dört ana görüş ortaya çıkmaktadır. Amerikalı filozof David Chalmers bunları ele alarak her birini destekleyen kanıtları gözden geçirmiştir¹⁴. Şimdi onun bu dört olasılığı sunuşunu ve ardından bunlardan hangisinin en muhtemel olduğuna ve nasıl işe yarayabileceğine dair kendi düşüncelerimi ele alalım.

Şuurlu Zihin Nereden Gelir?

Şuurun nereden kaynaklandığıyla ilgili ilk olası açıklama düalist (ikilikçi) tutum olarak bilinir. Düalistler evrende esasen iki ayrı gerçeklik ya da madde tipi olduğunu tartışır: birincisi maddi olandır; fiziğin bilinen yasalarına itaat eder; ikincisi ise şuurdur ve fiziğin dışındadır. 17. yy. Fransız filozof René Descartes en ünlü modern düalisttir. "Biliyorum ki bir zihnim var. Biliyorum ki bir vücudum var. Ve biliyorum ki bu ikisi bütünüyle ayrıdır",¹⁵ demişti. Descartes için zihin ve beden beyindeki kozalaklı bez bölgesinde "kazaen" buluşmuştur. Bugün yaşasaydı ve 40 Hz'lik sinir salınımlarının farkında olsaydı, kuşkusuz, zihin ve beden "kazaen" salınımlarda buluştu, derdi.

Descartes'ın ölümsüz insan ruhundan ve zekasının varlığından şüphesi yoktu. Her birinin kaynağı da Tanrı'ydı onun için. Tabi ki Descartes için tüm zekalar "ruhsal zeka"ydı çünkü zekamızın Tanrı tarafından zihinlere yerleştirilen "açık ve belirgin fikirler" içerdiğine inanıyordu.

Günümüzde bilimsel çevrelerde bile pek çok saygı de-

ğ er 20.yy. düalisti vardır. Nobel ödüllü nörobiyolog Sir John Eccles, filozof Karl Popper ile birlikte yazdığı *The Self and Its Brain* (Benlik ve Onun Beyni) adlı kitabında maddenin atomlardan, zihnin de şuurun temel parçacıkları olan "psikon"lardan yapıldığını öne sürmüştü. Ama günümüzde bilimsel eğilimli insanların büyük bir çoğunluğu düalizmi bilimsel ya da felsefi bir uydurma diye reddederler. Düşüncelerin ve kanıtların ağırlığı artık bize şunu önermektedir: Şuur diye bir şey varsa, bir biçimde o da, diğer her şeyin varlığını mümkün kılan aynı temel fizik kanunları içinde köken bulmuş olmalıdır.

Şuur diye bir şey var mıdır? Gerçekten de herhangi biri onun varlığından cidden şüphe duyabilir mi? Evet, eleyici materyalistler olarak bilinen kişilerin temel tutumu budur. Bunların günümüzde en ünlülerinden biri olan filozof Daniel Dennett, *Consciousness Explained* (Şuurun Açıklaması) adlı kitabında esasen şuurun olmadığını açıklamaktadır. Dennett ve onun gibi düşünenler için yalnızca beyin ve onun sinirleri, sinirlerin yapısı ve sinirlerin işlevleri vardır. Daha önceki yıllarda J. B. Watson gibi Davranışçılar için olduğu gibi, bunun dışında başka hiçbir şey tartışmaya değmez ve hatta tartışılmaz bile. Beyinde 40 Hz'lik salınımlar varsa, varsın olsun. Onların algılamada ve diğer bilgi işleme süreçlerinde ne tür bir rolü olduğunu sorabiliriz. Ne tür davranışlar ürettiklerini sorabiliriz. Neyi gördüğümüzde hangi sinirlerin salınım yaptığını sorabiliriz. Ama "şuur" denen bu kavram hayalidir. Eleyici materyalistler bu tür kavramları tartışmanın zaman kaybı olduğunu düşünürler.

Dennett'i eleştirenler şunu söylediler: Kendisi şuurlu olmayabilirdi ama diğer insanların şuurlu olabilme olasılığına izin vermeliydi. Çok sayıda nörolog şuurlu oldukla-

rını deneyimlemekte ve yaşadıkları bu fenomeni anlamak istemektedir. Örneğin, Francis Crick onlardan biridir; şuurluluk diye adlandırılan fenomeni ve bunun açıklanması gerektiğini kabul eder ama aynı zamanda, onun "şaşırtıcı hipotezi" göstermektedir ki, o ve onun gibiler zihnin mevcut materyalist bilimin çerçevesinde açıklanabileceğini düşünmektedirler. Bu kişiler "yumuşak" materyalistler olarak bilinirler. Dediklerine göre, şuur her ne ise, gün gelecek, sinirlerin yapısı ve işlevleri ile açıklanabilecek bir fenomenden başka bir şey olmadığı ortaya çıkacaktır. Bu 40 Hz'lik salınımlar ve onlar gibi şeyler hikayenin tamamını oluşturmaktadır. Beyinlerin ve onların yapabildiklerinin ötesinde "insan ruhu" diye bir şey yoktur. Crick gibi biri eşevreli sinir salınımlarının sağladığı bir "birleştirici zeka"nın var olma olasılığını kabul edebilir, hatta sınırlı da olsa bunu "anlam" ile bağlantılandırabilir¹⁶ ama onu 'ruhsal zeka' anlamına gelecek biçimde adlandırarak destekleme olasılığı yok denecek kadar azdır.

Ardından, mevcut materyalizmin hayli ötesine geçen ve maddenin aslında çift unsurlu olabileceğini yani zihnin ve maddenin bir madalyonun iki yüzü olduğunu söyleyen insanlar vardır. Bu kişilere bazen *özellik dualistleri* denir çünkü evrenin temel maddesinin, o her ne ise, hem zihnin hem maddenin ikili özelliklerine sahip olduğu fikrini savunmaktadırlar. 40 Hz'lik sinir salınımları ile şuur arasındaki ilişki bakımından, bu kişiler sinirleri oluşturan maddenin bu sinirler eşevreli salınım yaptıklarında şuur özellikleri kazandığını söylerler. Bu durumda şuur, sinir salınımlarının belirginleşmiş bir özelliği olarak görülür. Bunlar, safi salınımlardan farklıdır; bu kendi başına bir fenomendir ve öncesi yoktur. Bu, sinirlerin bazen kombine oluş tarzından doğan bir özelliktir.

“Salınımlara sebep olan nedir?” ve “Şuur nereden gelir?” sorularına cevap olarak, çift unsur teorisyenleri salınımlar yalnızca salınır ama salındıklarında o sistemle ilişkili yeni bir özellik olarak şuuruluğa sahip oluruz, derler. Bazı eleştirmenler bu fikrin şapkanın içinden tavşan çıkarmakla eşdeğer olduğunu söylemektedirler.

Öyleyse aşkınlık ve “insan ruhu” nedir? Şuurun çifte unsuru açıklaması, bizim görüşümüze göre, çok zayıf bir aşkınlık türüne ve C. G. Jung’un “kolektif şuur dışı” dediğine benzer bir insan ruhuna veya cana yol açmaktadır: zihinsel hayatımızın bir boyutunu diğer yaratıklarla paylaşıyoruz. Bu görüşe göre şuur, beyinle ve hatta yaşamla veya en azından 40 Hz’lik salınımların güvenli bir biçimde bulunduğu memelilerin beyniyle ortaya çıkan bir özelliktir. Biz insanlar, bu durumda, en azından bu gezegendeki yaşamın veya en azından memeli yaşamın çocuklarıyız ve dolayısıyla bizler yalnızca sinirlerden ya da sınırlı egolarımızdan oluşmuyoruz. Şuurumuz veya en azından zekamızın bazı unsurları daha büyük bir hikayenin parçalarıdır. “Ruhsal zeka” dediğimiz aşkın zeka bu durumda kökümüzü kendimizin dışındaki yaşamın daha geniş akıntısına bağlamaktadır.

David Chalmers bu çifte unsuru teorilerin oldukça anlamlı olduklarını ama yine de yeterince tatmin edici olmadıklarını söylemektedir. Ve daha pek çok insan da aynı şekilde hissediyor. Chalmers’ın sözleriyle, “Temel bir şeyle ilgili olarak temel bir kanun bekliyoruz.” Eğer şuur “ilksel malzeme”nin temel bir özelliğiye, niçin yalnızca beyinle veya salınan sinir gruplarıyla ortaya çıkmaktadır? “Niçin telefonlarla değil?” diye alaycı bir soru soruyor.¹⁷

Chalmers, daha önceleri 1927’de Bertrand Russel’in gösterdiği yolu takip ederek, daha temel bir şeyi teklif edi-

yor. Russel gibi Chalmers da ilk-şuur (proto-consciousness) olarak adlandırılan bir şeyin maddenin kütle, devinim ya da konum gibi temel bir özelliği olduğunu önermektedir. Bu görüşe göre ilk-şuur evrenin temel fizik kanunlarının doğal bir parçasıdır ve zamanın başlangıcından beri mevcuttur. Var olan her şey (mezonlar ve kuarklar gibi temel parçacıklar, atomlar, taşlar, yıldızlar, ağaç gövdeleri vs.) ilk-şuura sahiptir.

Başka bilim adamları da aynı görüşü savunmaktadır. Biyolog Julian Huxley, "...öyleyse tüm gerçeklik, (filozof) Whitehead'in söylediği gibi olaylardan meydana gelmiştir. Olaylar, dışarıdan bakıldığında madde, içeriden deneyimlendiğinde zihindir."¹⁸ der. Ondan birkaç yıl önce ise Jung şunları yazmıştı: "Psişe ve madde bir ve aynı dünyada birarada olduklarından, dahası, birbirleriyle sürekli bağlantıda olduklarından ötürüdür ki... psişe ve maddenin bir ve aynı şeyin iki farklı unsuru olması sadece mümkün olmakla kalmaz, muhtemeldir de."¹⁹ Öyleyse beyin gibi bazı yapılar tüm bu ilk-şuur kırıntılarını tam olarak genişlemiş bir şuura doğru birleştirmek için gereken neyse bunlara sahiptirler. Sinirler üzerinde yapılan en son araştırmalara göre bence, 40 Hz'lik sinir salınımları bu gerekli özelliğe sahiptirler.

İlk-şuurun tüm maddenin temel özelliği olduğu yolundaki bu görüş, Hindu ve Budist filozoflar ve Alfred North Whitehead gibi Batılı filozoflar tarafından savunulan ve şuurun tüm evreni ve onun tüm bileşenlerini kapsadığı fikri olan *panpsişizmin* hafif bir formudur. Şuurun nereden geldiğine dair herhangi bir panpsişist teori, zihnin ve onun ruhsal zekasının aşkınlığına dair güçlü bir tutuma yol açacaktır. Eğer beyindeki sinir salınımları, tüm evreni kaplayan temel özelliğin eşevreli bir versiyonu ise, ruhsal

zekamız bizi yalnızca yaşamın içine değil evrenin tam kalbine de bağlar. Yalnızca yaşamın çocukları değil, daha güçlü bir biçimde, kozmosun da çocukları olurduk.

Ruhsal zekanın özelliği olarak görülen bu kadar güçlü bir aşkınlık doğal olarak çok heyecan verici bir manzara. Bu, insan zekasının temel bir unsurunun bizim varoluşun temeline, temel varlıksal kanunlara ve ilkelere erişimizi sağlaması anlamına gelir; Hindu ve Budist düşünürlerin her zaman iddia ettiği şey. Zihin, bu durumda, “şeylerin” ya da eşyanın tam merkezinden kaynaklanır. Zekamızın SQ’umuz olan unsuru safi ego’yu, safi beyni, “sallanıp gü-rültü çıkaran sinirleri” aşar ve pek çok batılının “Tanrı” dediği şeyin bir ifadesi haline gelir.

Bu anlatılanların indirgemeci veya materyalist bir bakış açısı olmadığını anlamak önemlidir. Materyalizmde, madde zihni yaratır. İdealizmde zihin maddeyi yaratır. Çifte unsurcu teorinin bu versiyonunda ise hem madde hem zihin hem her ikisi ve hem de hiçbirisi olan ve yine de onlardan daha temel olan bir şeyden ortaya çıkarlar. Bu görüşü tamamıyla geliştirmek istersek, bir sistemin hem maddi hem de zihinsel unsurlarının kozal (nedensel) özelliklere sahip olduğunu göstermek gerekli olacaktır. Bu konu, bu kitabın ölçeğinin çok dışında kalır ama bu sav, Ian Marshall’ın çok daha uzman işi olan makalelerinde tartışılmaktadır.²⁰

Ben, ilk-şuur konusuna geri dönüyorum. Şuurun keyfi bir şekilde yoktan var olması bana hiç anlamlı gelmiyor. Aynı şekilde, atomların ve taşların da bizim şuurlu olduğumuz gibi şuurlu olduklarını önermek de fazla gibi görünüyor. Bu durumda, sadece beyinler gibi belirli yapılardan tam olarak genişlemiş şuur haline gelen ilk-şuurun zayıf bir formuna sahip olan “vahşi madde” fikri bu ikisi-

nin arasındaki noktaya makul biçimde uyuyor gibi. Kulağa inanılır geliyor. Yine de bu teoride bile bir halka eksik. Yine de beyindeki fenomeni ilk-şuurlu vahşi maddeden tek bir sinire, oradan da tam şuurlu eş evreli sinir salınımlarına bağlayacak olan bir tür köprüye ihtiyacımız var. Bunu yapmak için kuantum fenomenlerine bir göz atmamızı gerekli görüyorum. Bu fenomenler gereken köprüyü sağlayabilir ve beyinlerin tam olarak genişlemiş şuurluluğu üretmek için gereken şeye niçin sahip olduklarını gösterebilirler.

Beynin Kuantum Boyutu Var mıdır?

Kuantum teorisi 20. yüzyılın dört yeni biliminden biridir. İlk olarak atomun içindeki küçücük mikrodünyanın davranışlarını açıklamak için formüle edilmişti ama bugün biliyoruz ki, bu teorinin tarif ettiği çok farklı fiziksel davranışlar, çok daha büyük yapılara da uygulanabilmektedir. Lazer ışınları ve nötron yıldızları kuantum aygıtlarıdır. Silikon çipler kuantum ilkelerine göre çalışırlar. Aslında yeni bin yıla birlikte başladığımız teknolojinin büyük bölümü kuantum teknolojisidir. Hatta süper hızlı, var olanlardan çok farklı “düşünebilecek” kuantum bilgisayarları üzerine ümit verici araştırmalar yapılıyor.

Kuantum teorisi fiziksel davranışı belirsiz ve “bütüncü” diye tarif eder. Bizi ilgilendiren kısım kuantum bütüncülüğüdür. Bu bağlamda bütüncülükle anlatılmak istenen şudur: Bir kuantum sistemindeki birçok tekil parça öylesine bütünüyle entegre olmuştur ki tek bir birleşik bütün gibi davranmaktadırlar. Bir lazer ışınındaki tekil fotonların sınırları, örneğin, o kadar üst üste binmiştir ki ışın sanki

tek bir büyük foton mevcutmuş gibi davranır. Bu nedenle lazer ışığı çok odaklanmıştır.

Bu kuantum bütüncülüğü özelliğine uç noktada sahip olan kuantum yapılarının oluşturduğu bir özel sınıf vardır. Bunlar adlarını Einstein ve Hintli fizikçi Bose'den alan Bose-Einstein yoğunlarıdır. Lazer ışınları, süper akışkanlar ve süper iletkenler neredeyse mükemmel Bose-Einstein yoğunlarıdır. Eğer bu tipten kuantum yapıları beyinde bulunsaydı, bu bizim tekil sinirlerimizin hepsinin ya da büyük bir bölümünün tek bir sinirmişçesine eşzamanlı davranmalarını sağlardı. Böyle kuantum faaliyetleri şuurun özel birliğini açıklayabilir.²¹ Bu, tek bir şuur deneyimi alanı oluşturmak için kaç tane ayrı ayrı ilk-şuur parçasının kombine olabileceğini de açıklayabilirdi.

Şuurla ilgili kuantum teorileri, 1930'larda biyolog J. B. S. Haldane tarafından ortaya atılmıştır.²² 1950'lerde fizikçi David Bohm "kuantum süreçleriyle kendi içsel deneyimlerimiz ve düşünce süreçlerimiz arasında yakın bir benzerlik"²³ olduğunu gözlemlemişti. İlginç modern teorilerin çoğu kuantum birliğini (veya kuantum tutarlılığını) sinirsel yapılarda -sinir hücreleri içindeki suda²⁴, sinirsel mikro tüplerde²⁵ veya sinir zarı içindeki özel hareketlerde^{26,27,28}) aramaya yoğunlaşmıştır. Ama tüm bu teoriler tek bir sinir içindeki mikro etkinliğe konsantre olmuşlardır. Hem bağlayıcı sorun hem de 40 Hz'lik salınımlarla ilgili en son MEG çalışmaları, şuur ile ilgili tutarlılığın pek çok farklı sinir arasındaki eşevrelilik olduğunu daha da açık hale getirmiştir. Böylece soru artık şu hale gelmiştir: Tüm beyin düzeyinde büyük ölçekli bir kuantum eş evreliliğinden bahsedilebilir mi?

Öncelikle, tek bir sinirin salınmasını sağlayan şeyin ne olduğunu bulmakla işe başlayalım. Sinir zarındaki açılıp

kapanan yaylı kapılardaki yayları andıran ritmik elektriksel faaliyetin bu salınımdan sorumlu olduğu bilinmektedir. Sinir zarının tamamı kimyasal veya elektriksel olarak uyarıldığında yüklü atomik parçacıkların (iyonların) içlerinden geçmesine izin veren kanallarla bezenmiştir. Bu kanallar iyon kanalları olarak bilinirler. İyonlar elektrik yüklü olduklarından bu kanallardan geçerlerken elektrik alanları oluştururlar ve bu faaliyet, bizzat sinirin içinde elektriksel salınımlar oluşturur. Tüm beyin boyunca gözlemlenen ve içinde 40 Hz'lik eş evreli salınımların bulunduğu alan bu tekil nöron salınımlarının kolektif fenomeni- dir. İlginç olan soru şudur: Tüm beyni kaplayan elektrik alanı içindeki 40 Hz'lik salınımların eş evreli kuantum salınımları olduğu bir kuantum elektrik alanı mıdır, değil midir?

New York Şehir Üniversitesinden Michael Green kısa bir süre önce sinirsel iyon kanallarındaki faaliyetin "kuantum tünelleme" fenomeniyle başlatıldığını iddia etmiştir.²⁹ (Kuantum tünellemesi, bir parçacığın enerji bariyerlerinin diğer tarafından bir parçacık olarak çıkmadan önce bir dalgaya dönüşerek "tünel açıp geçmesi"yle oluşan süreçtir). Bu açıklama deneyin sonuçlarıyla çok uyushmaktadır. Demek ki, tek bir iyon kanalında büyük olasılıkla kuantum hareketi vardır. Aynı dendritteki bitişik kanallar faaliyetlerini bir kuantum eş evrelilik içine çekmek için muhtemelen beyindeki elektrik alanlarına yeterince yakındırlar.

Bir sonraki üst düzeyde, tüm kortikal sinirlerin %60-70'ini oluşturan kortikal piramidal sinirler vardır, bunlar özel ve şaşırtıcı bir vakadırlar.³⁰ Bir değil iki dendrit takımına sahiptirler. Beyin kabuğunun orta katmanındaki bazal dendritler, lokalize olmuş duyusal girdileri normal

yollardan alırlar. Ama bir de kortikal yüzeyde apikal dendritler vardır, bunların hepsi birden uyarılmadıkça sinir ateşlenmez çünkü hücre gövdesine çok uzaktırlar. Apikal dendritler iç içe geçmişlerdir, böylece elektrik alanları etkileşime girmektedir. Bu anatomik düzenleme, beyin kabuğunun en dış katmanlarında dalga benzeri davranış oluşturmak ve böylece ayrı ayrı sinir salınımlarının “birçok sesi”ni bir “koro”nun tek sesine doğru toplamak için tasarlanmış gibi görünüyor. Llinas ve meslektaşlarının gözlemlediği şey buydu ve şimdiye kadar hiç kimse apikal dendritlerin var olma nedeni hakkında iyi bir açıklama getiremedi. Dahası, dalga hareketini bozan herhangi bir ilaç şuuru da bozmaktadır.

Beyin kabuğunun dış yüzeyindeki eş evreli salınımların şuurluluk için gerekli olduğu sonucuna varmak bakımından bu oldukça sağlam bir savdır. Ama salınımlar kuantum mudur? Çok sayıda iyon kanalları içinden geçen tekil kuantum tünellemeleri tek bir bütüncü kuantum olayı halinde birleşmekte midirler? (Bir benzetme, Josephson Bağlaçlarındaki* elektronlardır; bunlar çok gelişmiş elektronik gereçlerde kullanılmışlardır, engeli tek tek değil de çiftler halinde tünel açıp geçerler.) Bunu kanıtlamak karmaşık hesaplamalar ve henüz yapılmayan deneyler gerektirmektedir. Beyin içindeki elektrik alanının kuantum bütüncülüğüne veya kuantum birliği özelliğine sahip olabilmesi için tüm elektriksel faaliyetin sadece %1’inin eş evreli olması yeterlidir. Süper iletkenler kuantum özellikleri gösterirler ama bir süper iletken 10.000 elektrondan yalnızca biri eş evrelidir.³¹

* Josephson Bağlacı: Sıfır derece çalıştırıldığında çok yüksek hızlara ulaşabilme kapasitesi gösteren bir çeşit elektronik devre. Sıfır dirençte elektrik akımı ile hareket eden maddelerde süperkondüktivite olayını göstermek için tasarlanmıştır. Ç.N.

Bunların Hepsini Ne Anlama Geliyor?

Beynin becerebildiği bir üçüncü tür düşünüş olduğu ve bundan dolayı bir üçüncü zekanın özgün biçimde anlama bağlı olduğu fikri kesinlikle yenidir. Bu fikir, zihni temelde bir hesaplama makinesi olarak gören 20. yy. bilişsel biliminin yüzüne çarpar. Ruhsal zekanın varlığını iddia eden bu kitabı destekleyecek türden önceden yapılmış akademik olmayan araştırma verileri yoktur; aslında ilgili tüm araştırmaları biraraya getiren teknik makaleler de yoktur. Basitçe söylersek, tüm bu nörolojinin ve kuantum fiziğinin daha geniş ölçekli sonuçları nedir? Ruhsal zekanın kökeni, deneyimlerimize eklediği aşkın boyutun ölçeği hakkında bize ne söyleyebilirler?

Burada sunduğumuz deneysel araştırmalar göstermiştir ki:

- Tüm beyinde 40 Hz'lik salınımlar vardır
- Bu salınımlar, beyindeki şuurluluk olasılığıyla ilişkili olmalıymışlar gibi görünmektedir
- Bu salınımlar beyindeki tekil algısal ve bilişsel olayları daha büyük, daha anlamlı bir bütünde "bağlar" lar.
- Salınımları üreten iyon kanalı faaliyetinin bir kuantum boyutu olabilir, ayrıca çoklu sinirler düzeyinde kuantum tutarlılığı olabilir.

Tüm bunlardan 40 Hz'lik salınımların ruhsal zekanın yani eylemlerimizi ve deneyimlerimizi daha geniş bir anlam ve değer bağlamı içine sokan, onları daha etkin hale getiren üçüncü bir zekanın sinirsel temeli olduğu sonucuna varabiliriz. Bu bölümde tartışılan her şey iki soruda toplanıyor: Şuur nereden geliyor? Ve bunu izleyerek, anlam nereden geliyor? Bu iki soru da daha ileri iki soruyla bağlantılı: Biz şuurlu insanlar evrenin neresine aitiz? Kök-

lerimiz ne kadar derinlere iniyor?

Şuurun nereden kaynaklandığı sorusunun ilk olası yanıtı, şuurluluğun 40 Hz'lik salınım gösteren beyinle veya en azından memelilerin beyniyle ortaya çıktığıdır. Ben bu sınırlı olasılığa karşı çıkıyorum çünkü bu olasılık çok fazla şey açıklamıyor; şuurun, evrenin yeni bir özelliği olarak memelilerde aniden ortaya çıktığını söylüyor.

İkinci olasılık, şuurun beyinle ortaya çıktığını çünkü sinirlerin ilk-şuura yani çeşitli kombinasyonlarla şuurluluk haline gelebilecek ön-şuura sahip olduklarını söylüyor. Burada ben 40 Hz'lik salınımların, ilk-şuur parçacıklarını şuuru oluşturacak biçimde biraraya getirmek için gerekli kombinasyonlar olduğunu farz ediyorum. Eğer durum buysa, sinirler tek hücreli olduklarından dolayı biz insanların kökleri de bu gezegendeki diğer tüm tek hücreli yaşamda olabilir. Ruhsal zekamızın kökleri yaşamın ta kendisinin içindedir; demek ki biyolojik ve evrimsel kökeni vardır, bununla birlikte yaşamın ta kendisi yine de evrende bir kaza sonucu oluşmuş ve dolayısıyla da kendisinin ötesinde anlam ve değerden yoksun olabilir. Sanırım bu ihtimal doğru olabilir ama pek muhtemel değildir. Bu olasılık da, şuurun yalnızca beyinle ama daha ilksel, hücresel bir düzeyde başladığını varsaydığımızda, aynı soruna yol açar. Niçin ilk-şuur yalnızca sinirlerle birlikte başlamış olsun? Gerçekten de temel fizikte hiç mi kökü yoktur?

Başlıca savları iyice inceledikten sonra ilk-şuurun da tıpkı kütle, yük, spin ya da lokasyon gibi, maddesel evrenin temel bir özelliği olduğu fikrinde karar kıldım. Dahası, her şeyin ilk-şuura belli bir derecede sahip olduğunu ama ancak beyin gibi özel yapıların bütünüyle genişlemiş şuur oluşturmak için gereken şeye sahip olduğunu kabul ettim. Bu durumda, biz şuurlu insanların kökleri evrenin

ta kendisinin temellerine dek uzanır. Ruhsal zekamız bizi daha geniş kozmosa sağlamca bağlar, hayat da kozmik evrimsel süreçte daha geniş bir anlama ve amaca sahip olur.

Peki kuantum fiziğinin bu manzaraya girdiği yer neresidir? Eğer ruhsal zeka beyindeki kuantum fenomeni ile ilişkili bir beceriyse bunun daha da ileri sonuçları var mıdır?

Kuantum fiziği, beynin ilk-şuur parçacıklarını tam olarak genişlemiş şuurluluğa çevirmek için niçin özel bir becerisi olduğu sorusunu sorduğumuzda, gereklilik haline geliyor. Şuurumuz özellikle birleşik hale gelmiş bir fenomendir. Şuurlu bir deneyime dahil olan tekil sinirlerin hepsi birden eş evreli bir şekilde 40 Hz'de salınmaktadır. Yani bir koroda tek ses haline gelen pek çok tekil ses olarak davranmaktadırlar. Bilinen hiçbir klasik fenomen bu tür bir tutarlılık meydana getiremez ama bu, kuantum süreci içinde bir kuraldır. İyon kanalı faaliyetinde öne sürülen kuantum tünelleme, beynin (yakın mesafede) güçlü elektriksel alanlarındaki çok yakın oluş sayesinde eş evreli hale getirilebilirse, o zaman tekil sinir ilk-şuur parçacıklarının beynin bir ucundan öbürüne tam olarak genişlemiş şuurluluğa doğru çoklu sinirler halinde eş evreli bağlayan bir mekanizma mevcut demektir.

Bu kitabın kalan bölümlerinde ruhsal zeka hakkında söyleyeceğim her şey, ilk-şuur ister sinirlerle ister temel parçacıklarla başlamış olsun, yani zihin bir kuantum boyuta sahip olsun ya da olmasın, aynıdır. Her iki durumda da ruhsal zeka zihne aşkın bir nitelik verir ve bu nitelik de köklerimizi bu gezegendeki yaşamın en azından geri kalan tamamına dek uzatır. Benliğin "merkezi"nin kökü en azından Jung'un kolektif şuur dışı kadar derine inmektedir. Bizler yalnız değiliz. Zekamız bizi ne dar ego deneyi-

mi aleminde, ne de insanoğlunun deneyimleri içinde yalıtılmış hale getirmez. İnsanlığın deneyimlerini içine yerleştirebileceğimiz daha geniş bir anlam ve değer bağlamı vardır. Ama ruhsal zekanın bir kuantum boyutu varsa bu manzara çok daha güçlü ve ilginç hale gelmektedir.

Bu bölümün başında kuantum boşluğundan, yani evrenin temelindeki enerji halinden, var olan her şeyin kaynağından söz etmiştim. Bu boşluğun fizik dahilinde tanımlanabilecek nihai aşkın gerçeklik olduğunu da işaret ettim. Bu boşluğun varoluşumuzun "dalgalanmalar" (enerji salınımları) olarak görüldüğü durağan, sessiz "okyanus" olduğunu söylemiştim. Bu boşluktan ortaya çıkan ilk şey Higgs Alanı³² olarak bilinen bir enerji alanıdır. Bu enerji alanı evrendeki tüm alanların ve temel parçacıkların kökeni olan çok hızlı, eş evreli enerji salınımlarıyla doludur. Bu kendi içinde kocaman bir Bose-Einstein yoğunudur. Eğer ilk-şuur evrenin temel özelliği ise Higgs Alanında da ilk-şuur vardır ve kuantum boşluğu, mistiklerin "içkin Tanrı", her şeyin içinde olan Tanrı dediği şeye çok benzer hale gelir. Bu durumda, insan şuurumuz ve ruhsal zekamız olarak sonuçlanan 40 Hz'lik sinir salınımların kökleri 'Tanrı'ya dek uzanmaktadır. "Tanrı" benliğin gerçek merkezidir. Anlamın kökeni ise tüm varoluşun nihai anlamında yatmaktadır.

5. BEYİNDEKİ “TANRI NOKTASI”

Brezilya’nın fakir semtlerinden Porto Alegre’nin arka sokaklarından birinde 60-70 kişilik kalabalık, teneke damlı küçük bir gecekonduya doluşur. Farklı yaşlardan ve ırklardan çocuklar ve yaşlılar, siyah, beyaz, kahverengiler ama çoğunlukla fakirdirler. Erkeklerin çoğu pelerin veya mantolar giymişler ve boyunlarına boncuklu kolyeler takmışlardır; kadınlarsa düğüne gider gibi uzun tafta ya da ipek kıyafetler giymişlerdir. İnsanlar evin ana odasına girmeden önce Afrikalı ve Amerikan Yerlisi putlarından, bebek İsa’lardan, çeşitli renklerde Meryem Ana’lardan, azizlerin heykellerinden ve resimlerinden ve her çeşit taze yiyecekten oluşan bir sunağın önünde kendilerini kutsarlar. Altar* mumlarla ve göz kırpan Noel ağacı ışıklarıyla parıldamaktadır. Kadınlardan bir kaçı titremektedir ve kollarına girilerek desteklenirler.

Bu insanlar “beyaz” vudu ritüeline benzeyen *um banga* töreni için orada toplanmıştır. Buraya ruhlarla iletişim kurmak ve bedenleri onlar tarafından ele geçirilsin diye

* Altar: Kurban kesilen yahut buhur yakılan özel yüksek yer, sunak. Ç.N.

gelirler. Bir davulcu belirir ve düzenli, sürekli ve hipnotize edici bir ritimle çalmaya başlar. İnsanlar bir çember oluşturarak davulun ritmiyle başlarını, bedenlerini ileri geri sallayıp dolanırlar. Tüm gece boyunca dans edip şarkı söylerler ve teker teker bir ruh tarafından ele geçirilirler. Bunu şiddetli titremeler, açık şuur kaybı, ilginç sesler çıkartmak ve bazen de bir sara krizini andırır biçimde yere düşmeleri izler.

Mineapolis'in varoşlarında çoğunluğu orta sınıftan 70-80 genç Amerikalı rock klübüne benzeyen bir yerde biraraya gelirler. Bu bir karizmatik Hristiyan törenidir. Yüksek sesli müzik ve yanıp sönen spot ışıkları odayı garip bir atmosferle doldurur. Kocaman hoparlörlerden "İsa yaşıyor, İsa korur!" sesleri yankılanır. Bazıları bedenlerini ileri geri sallarlar, kendinden geçmiş bir şekilde yüzlerini tavana doğru çevirirler, bilinmeyen bir dilde konuşurlar. Bir tanesi "Şeytani ruhlarla doldum!" diye bağırarak yere düşer ve bir yılan gibi kıvrılıp bükülür. Diğerleri onun etrafında toplanır ve "Çık dışarı! Burada istenmiyorsunuz!" diye bağırırlar. O adamın içindeki şeytanı çıkartmaya çalışmaktadırlar.

Nepal'in kuzeyinde Tibetli rahipler Mani Rimdu Festivalini gerçekleştirmek için bir manastırda toplanırlar. Dansın efendisi olan Tanchi Panchan'ın ruhunu çağırarak için gelmişlerdir. Rahipler, yollarını tıkayan kötü ruhların putlarını yakarlar ve dansın efendisinin içinde oturabileceği büyümlü bir halka, bir mandala oluştururlar. Mandala ya kendileri girip tanrılarıyla bir hale geleceklerdir. "Efendimiz" diyerek şarkı söylerler, "vücudumu, konuşmamı ve zihnimi etkile. Büyümlü mandalasında büyük hevesle oturmama izin ver... Kalbim, bu vücuda ait olan kalbim Dansın Efendisi haline geldi."

Yazılı tarihin başlangıcından beri her kültürde, insanlar Tanrı’ıyla veya tanrılarıyla, iyi ve kötü ruhlarla doğrudan bağlantı kurmuşlardır. 1990’ların başında Kanadalı nöropsikolog Michael Persinger doğrudan Tanrı deneyimini ilk kez yaşadı. Dr. Persinger dini inançları kuvvetli bir insan değildir ve bu deneyimi yaşadığı sırada Laurentian Üniversitesindeki kendi laboratuvarında çalışıyordu. Ama sıra dışı güçler söz konusuydu. Dr. Persinger transkraniyal manyetik simülatör, yani beyin dokusundaki seçilmiş küçük bölgelerle güçlü ve hızlı dalgalanan bir manyetik alan yollayan bir aygıt takmıştı. Bu aygıt beyin kabuğunun motor reflekslerle ilgili çeşitli bölgelerini uyarmak için kullanılırsa bazı kaslar seğirecek veya uzuvlar istem dışı hareket edecektir. Beyin kabuğunun görsel kısmı uyarıldığında, doğuştan kör olan insanlar bile “görmenin” ne olduğu deneyimini yaşayabilmektedir. Dr. Persinger’in durumunda ise bu alet şakakların hemen altına denk gelen, beynin şakak loblarındaki dokuyu uyarmak üzere yerleştirilmişti. Dr. Persinger “Tanrı’yı” gördü.¹

“Tanrı Modülü”

Beynin şakak loblarında sara (epilepsi) krizi geçirme eğilimi olan insanların, diğer insanlara göre çok daha fazla ruhsal deneyim yaşama eğilimi oldukları uzun zamandır bilinmektedir. San Diego, California Üniversitesinde Beyin ve Bilişim Merkezi Başkanı olan Prof. V. S. Ramachandran tüm profesyonel hayatı boyunca saralı (epileptik) insanlarla çalıştı. Kriz sonrasında hastaları ona düzenli olarak deneyimlerinden “Her şeyi aydınlatan ilahi bir ışık var”, “Var olan her şeydeki güzellik ve yüceliği fark etme-

yen, günlük hayatın yoğunluğu içine batmış, sıradan zihinlerin ulaşabileceğinin çok ötesinde nihai bir gerçeklik var” veya “Doktor, aniden her şey o kadar berraktı ki kuş-kuya hiç yer kalmadı” gibi örnekler verdiler. Son tanıma yapan hasta “onun dışında her şeyin sönükleştiği, kendinden geçirecek kadar mutluluk verici bir deneyim” yaşamıştı. “Bu kendinden geçiş halinde kategorilerin ve sınırların yoktu, yalnızca Yaratıcı ile olan Birliğin var olduğu ilahiliğin huşu duygusu vardı.”²

Saranın beynin ilgili bölgelerindeki bildik elektriksel faaliyet patlamalarından çok daha fazlasıyla ilişkili olduğu ve dolayısıyla şakak loplarında saradan mustarip olan hastaların yoğun ruhsal deneyimlerinin uzun zamandır artan şakak lobu faaliyetiyle bağlantılı olduğu iyi bilinmektedir. Persinger’in araştırmasının bu bilgiye eklediği şey bir tür kontrollü koşuldur. Manyetik alan faaliyeti ile şakak loblarını yapay olarak uyarabileceğini keşfeden Persinger mistik deneyimin farklı türlerini, beden dışı deneyimleri, geçmiş yaşam deneyimini, UFO (tanımlanamayan uçan cisim) deneyimlerini vb. hepsi de laboratuvar şartları altında birbirinden ayırabilir ve bunlarla ilgili ilişkilendirici halkaları araştırabilir hale geldi. Vakaların büyük çoğunluğunun gösterdiği gibi şakak lobu uyarımı bu deneyimlerden birini ya da birden fazlasını üretmektedir.^{3,4}

Persinger’in meslektaşlarından biri olan Lesley Üniversitesi’nden Peggy Ann Wright şamanik denilen deneyimler ile artmış şakak lobu faaliyetleri arasındaki benzer bir bağlantı üzerine çalıştı.⁵ Bunlar, yaşayanların ve ölülerin ruhlarıyla iletişime geçebilmek ve geriye şifa veren tavsiyeler getirebilmek adına deneyimin uzak alemlerine yapılan ruhsal yolculuklardır. Wright’ın çalışması ayrıca ruh-

sal törenlerin neredeyse her çeşidinde kullanılan ritmik davul sesinin şakak loplarını ve limbik sistemdeki ilişkili bölgeleri harekete geçirmekte olduğunu da göstermiştir.

Persinger'ın çalışması, az önce gördüğümüz gibi, yapay olarak uyarılmış şakak loblarının "yarattığı" ruhsal deneyimler üzerine odaklanmıştır. 1997'de V. S. Ramachandran ve meslektaşları yükselmiş şakak lobu faaliyetleri ile ruhsal deneyimleri birbirine bağlama fikrini ama bu kez "normal" insanlarla, normal şartlar altında gerçekleştirecek bu çalışmaya bir ileri adım daha eklediler. EEG elektrotları hem normal insanların hem de saralı insanların şakaklarına takılmıştı. Araştırmacılar şunu buldular: Normal insanlar harekete geçirici ruhsal veya dinsel sözcüklere maruz kaldıklarında ya da bir sohbet sırasında benzer konular geçtiğinde şakak loblarındaki faaliyet tıpkı sara hastalarının bir kriz sırasında yaşadıklarına benzer şekilde artışlar göstermektedir.⁶ Ve şu sonuca vardılar: "(Normal insanların) şakak loblarında din ile ilgili meselelere adanmış bir sinirsel işleyiş olabilir. Dinsel inanç fenomeni, beyin içine 'tesisat gibi döşenmiş' olabilir."

Şakak lobları limbik sistemle yani beynin duygusal ve hafıza merkeziyle çok yakından bağlantılıdır. Limbik sistemin en hayati iki bölümü, limbik bölgenin ortasında yer alan badem şeklindeki küçük amigdala ve deneyimleri hafızaya kaydetmek için elzem olan hipokampüstür. Persinger'ın çalışması⁷ göstermiştir ki, beyindeki bu duygusal merkezler uyarıldıklarında, şakak loblarında yükselmiş faaliyet meydana gelmektedir. Benzer şekilde, yükselmiş şakak lobu faaliyeti güçlü duygusal etkilere sahiptir. Hafıza açısından çok önemli olan hipokampüsün bu sürece dahil olması, şakak lobu bağlantılı ruhsal deneyimlerinin çoğunun yalnızca saniyeler sürmesine rağmen bunların

bir kişinin hayatı boyunca süren güçlü ve kalıcı duygusal etkilere sahip olabilmeleri demektir; çoğunlukla "hayatı değiştiren" diye tanımlanırlar. Limbik sistemin bu sürece dahil oluşu da hayli entelektüel olabilen safi inanca tezat olarak dinsel ya da ruhsal deneyimdeki duygusal faktörün önemini gösterir.

Persinger ve Ramachandran gibi nörobiyologlar şakak loplarının ruhsal veya dinsel deneyimlerle ilgili bölgesine "Tanrı noktası" veya "Tanrı modülü" adını koydular. Nörobiyologların çoğu beyindeki Tanrı noktasının bir tekmül amacını yerine getirmek için evrimleştiğini önermektedirler ama hemen şunu ekliyorlar; bu, Tanrı'nın varlığının ya da insanların onunla iletişim kurduğunun ispatı değildir. Öyleyse neyi ispat ediyor?

Tanrı'ya inanç doğa ya da toplum için kullanışlı olduğundan dolayı "Tanrı noktası" doğanın bize oynadığı nörobiyolojik bir oyun mu? Binlerce yıldır törenler ve semboller geliştirildi, şiirler yazıldı, hayatlar adandı, savaşlar yapıldı ve katedraller inşa edildi; bunların hepsi de yalnızca beynin bazı bölümlerindeki elektriksel faaliyetler yüzünden miydi? Aziz Paul'un Şam'a giden yolda Hristiyanlığa dönüşü sadece bir sara krizinin yan etkisinden mi ibaret? Ya da "Tanrı noktası" daha geniş olan ruhsal zekamızın elzem bir bileşkeni ve şakak lobu faaliyetleri de kendimiz ve etrafımızdaki evren hakkındaki daha derin bilgimizde kendi rolünü oynaması için doğanın beyine izin verme tarzı mı?

Harvard Üniversitesi psikologlarından William James 20. yy.ın başında *The Varieties of Religious Experience* (Dinsel Deneyimin Çeşitleri) adlı klasik çalışmasını yazdığından gelecekte "Tanrı noktası" araştırmalarının yapılacağından elbette ki haberi yoktu. Ama sara nöbetlerinin ve de-

liliğin bazı formlarına meyilli olmanın, rapor edilmiş başka ruhsal deneyimlere çok benzeyen deneyimler ürettiğini ve "belirli tıbbi materyalistler" dediği kimselerin bu deneyimlerin anlamlılığını azaltmak için bu olguyu kullanabileceklerini düşünüyordu. James bu insanların "basit fikirli" olduklarını ve bu iki çok önemli ama farklı soruyu birbirinden ayırt etme konusunda başarısız olduklarını da düşünüyordu: Ruhsal deneyimlerin doğal ve biyolojik kökeni nedir? Ve bu deneyimlerin anlamı nedir? James, beyin bu psikolojik deneyimlerin çoğunda çok önemli bir rol aldığına inanmaktaydı ama bunu söylemek, böylesi tüm deneyimlerin "nörolojiden başka bir şey" olmadığını söylemekten çok farklıydı.* Örneğin, bilim adamları optik beyin kabuğunu uyararak sahte "görsel deneyimler" yaratabilirler ama bu, görseelliğin ta kendisinin hayal ürünü olduğunu ispatlamaz.

Günümüzdeki son nörolojik çalışmaların ışığı altında açıkça görülen şudur ki, "Tanrı noktası" ruhsal deneyimlerde temel bir biyolojik rol oynar. Persinger ve Ramachandran'ın çalışmaları ve de delilikle ve yaratıcılıkla ilişkili olarak "Tanrı noktası" faaliyetlerini inceleyen diğer nörologlar ve psikologlar şakak loblarının veya limbik bölgenin uyarılmasının "anormal" ya da "sıra dışı" deneyimlerle bağlantısını doğrulamışlardır. Fakat Tanrı noktası'nın rolünü ve onun meydana getirdiği ya da aracılık ettiği deneyimleri bütünüyle değerlendirebilmek için bu deneyimlere, sıklıkla bu deneyimlerle ilişkilendirilen delilik ve hastalıklara, bu deneyimlerin problem çözmedeki, ahlaki düş gücündeki ve yaratıcılıktaki pozitif rollerine daha yakından bakmalıyız.

Ruhsal Deneyim Çeşitleri

F. C. Happold *Mysticism* (Mistisizm) adlı klasik kitabında Peterhouse, Cambridge'deki kolejin odasında yalnız başına otururken bir akşam İsa'nın ona geldiğini yazar. Happold sara hastası değildir, hiçbir zaman zihinsel bir bozukluk yaşamamıştır, öyleyse onun deneyimi "normal" bir insanın deneyimidir:

Eski püskü eşyalarıyla, şöminede yanan ateşiyle ve masadaki kırmızı abajurlu lambayla sadece oda vardı. Ama oda bir Mevcudiyet ile doluydu, garip bir şekilde, ılık ve sıcaklık gibi, hem benim çevremde hem de içimde olan bir mevcudiyet. Ben olmayan birisi tarafından kuvvetli bir şekilde ele geçirilmiştim ama yine de daha önce hiç olmadığım kadar kendimdim. Daha önce hiç bilmediğim ve bir daha da hiç bilemediğim bir keyifle doluydum. Ve bunların üzerinde derin bir huzur, güvenlik ve kesinlik hissi... Fark ettim ki bizler soğuk, dostane olmayan ve umursamaz bir evrendeki yalnız atomlar değildik; her birimiz farkında olmayabileceğimiz ve asla bilemeyeceğimiz ama kendimizi güvenle teslim edebileceğimiz bir ritm içinde birbirimizle bağlantılıydık."

William James, *The Varieties of Religious Experience* adlı kitabında bir psikolog arkadaşının daha fırtınalı ama benzer bir huzurla sonuçlanan bir deneyiminden bahseder. Bu kişi geceyi arkadaşlarıyla yemek yiyerek, şiir okuyarak ve felsefe tartışarak geçirir. Tekrarlıyorum, bu kişinin zihinsel sağlığı mükemmel bir şekilde normaldir:

Gece yarısı ayrıldık. Pansiyona kadar uzun bir yolum vardı. Zihnim okuma ve konuşmalardan dolayı fikirlerle, imgelerle ve hislerle doluydu ama sakin ve huzurluydum. Sessiz ve hatta pasif bir keyif halindeydim; aslında düşünmüyordum da o fikirlerin, imgelerin ve hislerin zihnimden geçmesine izin veriyordum. Birdenbire, herhangi bir uyarısı olmaksızın kendimi alev rengindeki bulutlar içinde buldum. Bir an için çok yakınlarda bir yangın olabileceğini düşündüm ve hemen ardından bu yangının içimde olduğunu fark ettim. Sonra coşku, çok büyük bir keyifle birlikte tarif edilmesi pek mümkün olmayan bir entelektüel aydınlanma hissettim. Daha başka pek çok şeyin arasında, yalnızca inanmakla kalmayıp evrenin cansız maddeden değil de canlı bir Mevcudiyetten oluştuğunu gördüm; kendi içimde sonsuz yaşama dair şuurlu hale geldim.¹⁰

Hem Happold'un hem de James'in bahsettiği deneyimler Birisi'nin veya bir Mevcudiyet'in hissini içeren dinsel deneyimlerdir. Ama kişisel ruhsal deneyimler genellikle dinlerden bağımsızdırlar ve genellikle sevgi ya da verilmiş bazı derin sözler ya da içgörüler üzerine kuruludurlar. *Sonnets to Orpheus* (Orfe'ye Soneler) ve *The Duino Elegies* (Duino Ağıtları) adlı eserlerin yazarı Alman şair Rainer Maria Rilke (1872-1926) için bu anlam ve derin huzur, şairi bilinmeyen bir şiiri okuma yoluyla deneyimlenmişti. Birkaç sayfa sonra göreceğimiz gibi Rilke tüm yetişkinlik hayatı boyunca akıl sağlığından endişelenmiştir.

(Ben) bütünüyle konsantrasyonla ve saf zihinsel huzurla doluydum. Dışarıdaki park ve her şey be-

nimle ahenk içindeydi; aslında biçimlendirilmemiş ama sanki yalnızca ihtiyaç halinde kullanılmak üzere saklanmış olan o saatlerden biriydi; sanki şeyler hep birlikte çekilmiş ve geriye boşluk bırakmışlardı, bir gülün içi kadar dokunulmamış, meleksi bir boşluk, içinde sessizce kalabileceğimiz... (An) içinde şimdi, özel bir güçle, sanki daha yüksek düzeydeki bir varlıktan yapılma gibi. Geçen yıllarda bu tür iki, üç an aklıma geliyor... Sanki bu anlar benim içsel hayatımı temiz, yüce bir parıltıyla doldurmaya yetmişti -kendi içinde öyle lambalardı ki, huzur lambaları-anılarımda ve dikkat kesilmiş bir sonradan hissedişle onlar üstünde düşündükçe, mevcut fikirlerimize göre bu içeriksiz deneyimler bana olayların daha üst bir birliğine aitmişler gibi görünmekteler .¹¹

Rilke sonraki yıllarda günlük varoluşun altında yatan Bütün hakkında yazarken ve ölümün yalnızca diğer bir varlık durumu olduğu görüşünü, ölümle ilgili vizyonu geliştirdiğinde bu deneyimlerden yararlanmaktaydı.

İçerik bakımından dinsel olsun ya da olmasın bu tür deneyimler çok yaygındır. Batı kültürlerinde nüfusun %30-40'ının hayata dair yeni bir perspektif getiren derin içgörülerin eşlik ettiği bir tür büyük mutluluk ve esenlik hissine, etraflarındaki her şeyin canlı ve farkında olduğu hissine, rehberlik eden veya rahatlatıcı bir mevcudiyet hissine veya varoluşun bütünüyle tek vücut oldukları hissine sahip oldukları deneyimler edindikleri kayıtlara geçmiştir. Kişisel görüşme gibi daha duyarlı ölçüm teknikleri kullanıldıkça bu rakam %60-70'e kadar yükselmektedir.¹²

1990'da Oxford Üniversitesindeki Alastair Hardy Araştırma Merkezi, ruhsal deneyimlerle ilgili geniş bir tarama gerçekleştirdi.¹³ Araştırma ekibi gazetelerde yer alan

"Günlük benliğinizden farklı olan, Tanrı ya da farklı bir isimle adlandırdığınız bir varlığın ya da gücün farkına hiç vardınız mı?" sorusuna cevap veren 5.000 denneğin cevaplarını analiz ettiler. Başka bir ankette bu kişilerden deneyimlerini kendi cümleleriyle tasvir etmeleri istendi. Cevaplar şu türden tasvirler içeriyordu:

Herhangi bir olayla bağlantısı olmayan bir mutluluk hissetmek. Problemlerin çok çok küçük, tamamıyla önemsiz olduğunu hissetmek farklı bir perspektif duygusu. Daha anlayışlı olduğumuzu hissetmek; hayatla daha iyi başedebilmek. İnsanı daha gençleştirir, canlandırır ve olayları doğru açıdan görmenizi sağlar.

Çok çok küçük olduğuma ve deneyimlediğim, düşündüğüm her şeyin buna kıyasla çok önemsiz olduğu hissi. Engin bir uyumun tam kıyısında olduğumu ve daha ileriye nasıl gideceğimi bilmediğimi hissetmek. Huzur ve sakinlik ama zorla dizginlenen şiddetli bir duygu. Uçlarda duygular.

1977'de ölen büyükbabamı birkaç kez gördüm veya sadece farkında oldum. O bana rahatlık, huzur ve güven veriyor; özellikle de yalnızca kendimi iyi hissetmediğim, sıkıntılı ve endişeli olduğum zamanlar ortaya çıkıyor.

Cevaplardan bazıları, tıpkı Happold'un kiler gibi, bil-hassa dinsel tarzda tasvir edilmiş deneyimlerdir:

Ben birçok kez Tanrı'nın varlığına dair bir duygu deneyimledim. Bu deneyimi ilk yaşadığımda (on

beş yaşındaydım, kilisedeydim) gerçek bir sarhoşluk hissi yaşadım (Sarhoş değildim!) ve zorlukla yürüyebildim. Diğer zamanlarda ise beni aşan bir huzur ve sevgi duygusu hissettim ve zamanı unuttum.¹⁴

Bu çalışmaya katılanların %70'i olumlu şekilde cevap vermişti. Bu insanların kendi deneyimlerine dair ayrıntılı tasvirlerinden yola çıkan araştırma ekibi ruhsal deneyimlerin iki temel tipi olduğu sonucuna vardı: "mistik" ve "esrarlı".

Esrarlı deneyimleri yaşayan insanlar, onlara seslenen ve hayatta belirli bir yolu takip etmelerini söyleyen İsa veya Meryem Ana gibi doğaüstü bir varlığın rehberliğini hissetmişlerdir. Bu insanların çoğu dinsel eğitim almıştır ve dindardırlar. Agnostik ya da ateist geçmişi olan kişiler ise telepati veya prekognisyon gibi duyular dışı algılama deneyimleri ya da beden dışı deneyimler denilen, bir ameliyat sırasında veya bir kaza sonrasında kendi bedenlerinin üstünde yüzme gibi değişmiş şuur halleri yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Tasvir edilen mistik deneyimler ise daha çok Rilke'nin deneyimleri gibidir: Ankete katılanlar engin bir anlam hissi, derin anlayış, büyük bir esenlik hissi, büyük bir mutluluk hissi veya her şeyin birliğine dair her şeyi aşan bir hissten bahsetmişlerdir. Aslında bu tip deneyim çok az da olsa belirli dinsel içeriğe sahip olsa da birçok araştırma bu deneyimi daha büyük bir yaratıcılık kapasitesine bağlamaktadır. Bu iki deneyim tipi de beyindeki "Tanrı noktası"nın veya yükselmiş şakak lobu faaliyetinin tanıdık bir eşlikçisidir ama delilikle daha yüksek bağlantıya sahip olan deneyim tipi esrarlı deneyimlerdir.¹⁵

Delilik ve “Tanrı Noktası”

Hem şizofren hem de manik depresif hastalar vizyonlar görürler, sesler duyarlar, varlıklar hissederler ve yapmaları beklenen görevlerle ilgili talimatlar alırlar. Yükselmiş şakak lobu veya ‘Tanrı noktası’ faaliyeti bu tür hastalıkların bir özelliğidir.

Bazı kuşkucular tüm bu deneyimlerin gerçek deliliğin veya delilik başlangıcının bir belirtisi olduğunu iddia etmektedirler. Ama ruhsal deneyimler ile zihinsel hastalıklar arasındaki bağlantılar üzerine çalışan psikologlar onlara katılmıyorlar. Örneğin, Ramachandran zihinsel olarak sağlıklı insanların şakak loblarındaki faaliyetin de ruhsal cümleler ya da konular konuşulduğunda yükseldiğini göstermiştir.

Bununla birlikte, diğer araştırmacılar normal insanların deneyimleri ile akıl hastalarının deneyimleri arasında önemli farklar olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Michael Jackson doktora araştırmasını Oxford Üniversitesinde bu konu üzerine yapmıştır.¹⁶ Jackson, psikoz gösteren hastaların deneyimleri ile normal insanların deneyimleri arasında benzerlikler olduğu sonucuna varmasına rağmen şöyle bir gözlem yapar: “Genelde klinik grup (psikopat hastalar) tarafından sunulan tasvirler içerik bakımından daha rahatsız edici, negatif ve tuhaf biçimde ifade edilmektedir.”¹⁷ Jackson tipik bir negatif şizofreni deneyimi için güçlü bir örnek verir. Hasta şunları bildirmiştir:

Bir akşam uyandım, perdeler biraz aralıktı. Ay ışığının süzüldüğünü görebiliyordum ve bir doğaüstü varlığın farkına vardım. Hemen perdeleri kapattım ama huşu hissi veren varlık hala oradaydı.

Her yanımda nabız gibi atan canlı bir varlık gibiydi. Bana baskı yaptı, ben de hemen çerçevemi çıkartıp deneyimimi resmettim, sonraki gün odamı bu ışıklardan ve tesirlerden korumak üzere duvarları kağıtla kaplamak üzere aciliyet hissettim.¹⁸

Benzer pek çok durumda, psikoz gösteren hastaların deneyimleri ikna edici ve ilham verici değil de rahatsız ediciydi. Jackson raporunda ayrıca psikoz gösteren hastaların normal insanlara göre bu deneyimlerden daha fazla etkilendiklerini “daha uzun süreler boyunca duyuşsal gerçeklikle temaslarını etkin bir biçimde yitirdiklerini, bu süre içinde çarpık hayallerini gerçekleştirmek üzere garip davranışlar sergilediklerini”¹⁹ de belirtir. Zihinsel olarak sağlıklı insanlardan farklı olarak, psikoz gösteren insanlar ruhsal deneyimlerini günlük yaşantılarıyla bütünleştirmede ve dolayısıyla bunlardan kalıcı, pozitif sonuçlar çıkarmada zorlanırlar.

Ayrıca, psikoz gösteren hastalar ile normal hastalar için en ortak olan deneyimler arasında da farklar vardır. Psikoz gösteren hastaların esrarlı deneyim tipine eğilimleri daha fazladır, oysa mistik deneyimler her iki grupta da hemen hemen aynı sıklıkla meydana gelir. Esrarlı deneyimler hakkında sorulan:

- Kendiniz dışında bir şey tarafından kontrol edildiğiniz hissi
- Gerçekliğin başka bir düzeyine girmiş olduğunuz hissi
- Doğaüstü bir varlığın yanında olduğunuz hissi
- Zaman kavramınızı yitirmiş olduğunuz hissi

gibi sorulara olumlu cevap vermiş olan psikoz gösteren insanların sayısı, akıl sağlığı yerinde olup olumlu cevap

veren kişilerin neredeyse iki katıdır.

Tam tersine, daha mistik doğaya sahip hislerle ilgili olarak sorulan:

- Duygularınızın yoğunluğu karşısında şaşırarak
- Etrafınızdaki her şeyin canlı ve farkında olduğunuz izlenimi

nimi

• Çevrenizdekilerle bir çeşit uyum içinde olduğunuz hissi

- Sevme ya da sevildiğiniz hissi
- Olağan dışı biçimde huzurlu ve sakin bir zihin hali içinde olmak

gibi sorulara ise her iki grup da aynı sıklıkla pozitif cevap verdi; her iki grup da %56-70 arasında bu tür deneyimler yaşamıştı. Avustralya’daki bir üniversitenin 115 öğrencisinin incelenmesi göstermiştir ki, mistik deneyimler ile içe dönüklük, nevroz ve psikoz arasında hiçbir ilişki yoktur.²⁰

Yine de Jackson ve diğer pek çok araştırmacı delilik deneyimleri ile normal ruhsal deneyimler arasında daha fazla sorgulamayı gerektirmeye yetecek kadar benzerlik ve bağlantı olduğunu işaret etmektedir. 1902 gibi eski bir tarihte William James, “ruhsal hayatı derin olan insanlar”ın şuurlarının içeriğine diğerlerine göre daha kolay eriştiklerini işaret etmişti: “Bu bölgeye bakan kapı sıra dışı bir biçimde ardına kadar açık gibi görünüyor.”²¹ 20. yy.’ın başlarında başka bir mistisizm öğrencisi de mistiklerin “olağanüstü hareketlilik eşikleri” olduğunu gözlemlemişti. Bunun anlamı şudur: Çok az bir çabayla normal koşullardan azıcık ayrılmak onların uyumakta olan ya da sübliminal güçlerinin zihinsel alana çıkmasına ve bu alana yerleşmesine izin vermektedir. “Hareketli eşik” bir insanı bir deha, bir çılgın ya da bir aziz yapabilir. Bunların hepsi orta-

ya çıkacak olan gücün karakterine bağlıdır.²²

1970'lerde yapılan daha yeni araştırmalar bu "hareketli eşik" hakkında daha çok şey açığa çıkardı ve psikoz göstermeyen insanların şizofrenlerde ve manik depresiflerde görülen deneyimlerden bazılarını niçin paylaştıklarını açıkladı. Bu araştırma "şizoid" ya da "şizotip" kişiliklerle ilgileniyordu, yani normal kişilikten belirli tipte sapmalar ya da başlangıç aşamasındaki akıl hastalıklarının işaretlerini gösteren kişilerle. Herkesçe bilinen adıyla "şizotipi"nin kabul edilmesi, insan zihnini ve onun normalden sapmalarını anlamaya daha önce mümkün olmayan bir incelik getirdi.

19. yy.ın sonlarında psikiyatri bilimi kurulduğundan beri, bu alandaki önde gelen düşünürlerin çoğu akıl hastalığının akıl sağlığından oldukça farklı olduğunu ve delilerin, onların haricindeki bizlerle ortak noktası pek az olan kişiler olduklarını kabul etmekteydiler. Ancak en son şizotip araştırmaları, tam tersine, akıl sağlığının tamamen normallikten başlayıp şizotipik olandan geçerek klinik deliliğe kadar uzanan bir ölçek olduğunu göstermektedir. Oxford Üniversitesinden Prof. Gordon Claridge'e göre, batı ülkeleri nüfusunun %60-70'i bazı şizotip özellikler göstermektedir.²³

Ama ancak %1 oranındakilere şizofreni tanısı konulmuştur ve benzer şekilde küçük bir yüzde ise klinik anlamda manik depresiftir. Geri kalan çoğumuz ise yalnızca biraz tuhafız, o kadar.

Bazı önemli araştırmalar şizotip kişilik ile belirli türden dinsel deneyimler edinme eğilimi arasında kesin bir ilişki olduğunu göstermiştir çünkü ileride göreceğimiz gibi, biraz şizotip olmak insanlık açısından kesin bir avantaj gibi görüldüğünden zihnin bu durumunu tanımlayan özellik-

leri tanıyıp kabullenmemiz çok önemlidir. Bu özelliklerin her birinin derecesi bir bireyin normallikle psikoz gösterme arasındaki ölçekte nerede olduğuna bağlıdır.

Pek çok değerlendirmeye göre bir şizotip aşağıdaki dokuz özelliğini değişen derecelerde sergiler:

- *Büyüülü tasavvur*. Kişinin kendi düşüncelerinin fiziksel güce sahip olduğunu veya bunların gerçekleşebileceğini düşünme eğilimi (birisini hakkında kötü düşünürsem bu gerçekleşir, düşünmek bunu yapar), ayrıca birbiriyle ilişkisi olmadığı düşünülen olaylar arasındaki bağlantıda (kara kedi ve şanssızlık gibi) veya iyi şans getireceğine inanılan kristal, kemik gibi sıradan nesnelerde anlamlılık görme eğilimi. Böyle büyüülü tasavvurlar içinde bulunduğu kültüre bağlı olarak şizotip veya normal olarak düşünülür ama bunlar, çoğu toplumda normal olarak görülmemektedir.

- *Dikkatin kolay dağılması*. Çok şizotipik olan şair Rilke dikkatinin kolay dağılabilirliğini "Bir gürültü olsa, kendimden vazgeçip o gürültü olurum"²⁴ diye ifade etmişti. Daha ciddi durumdaki bir şizofreni hastası ise "Her şeye bir anda dikkat kesilirim böylece hiçbir şeye dikkat kesilmem" diye yorumda bulunmuştur.²⁵

- *Hayal veya gündüz düşü kurma eğilimi* ve bazen hayal ile gerçeklik arasındaki farkı bilememe.

- *Düşünce gevşekliği* veya "düşünce kayganlığı". Bireyin düşünceleri bilinen mantıksal sınırlara ve kısıtlamalara sahip değildir böylece şeyler arasında başkalarının yapamayacağı bağlantıları yapar.

- *Etkisel Uygunsuzluk*. Başka bir deyişle etkiye göre davranmak; bazen garip konuşarak, garip davranarak veya eksantrik giyinerek.

- *Sıra dışı deneyimler*, Bu bölümde tarif edilen ruhsal de-

neyim tiplerine eşlik eden görsel ve işitsel deneyimler.

- *İçe dönüklük.* Kendi kendinin dostu olmaktan hoşlanmak, tek başına yapılan işleri tercih etmek.

- *Sosyal anhedoni,* "bütünleyici zevk yoksunluğu" olarak da bilinir. Sosyal karşılaşmalardan tat alma yeteneğinde azalma; buna genellikle bu tür sosyal olaylardan el çekme eşlik eder. Fiziksel anhedoni ise duyuusal deneyimlerden zevk almanın azalmasıdır.

- *Karşıtlar birliği.* Kişinin kararını verememesidir çünkü kişi her iki ya da daha çok seçeneğin değerini ve olasılığını görebilir.

Bu özellikler çocukların zihinsel hayatının günlük niteliğidir ama yetişkinlerde bunlar genellikle eksantriklik ile ilişkilendirilir ve yaklaşan bir akıl hastalığının işareti olabilir. Bu özelliklerin sara ve disleksi gibi rahatsızlıklarla ilişkili olduklarını gösteren sağlam kanıtlar vardır.²⁶ Yine de bunlar şakak lobu veya "Tanrı noktası" faaliyetinin normal düzeylerinden ziyade daha yüksek düzeyleriyle ilişkilidir, dolayısıyla beyinlerimize "bir tesisat gibi döşenmiştir." Niçin? Birçok durumda ıstıraba ve işlev bozukluğuna sebep olabilen beyin faaliyeti niçin nörobiyolojik mirasımızın normal bir parçasıdır? Genelde ruhsal deneyim ile ilişkilendirilen şakak lobu faaliyetinin tümel ruhsal zekamızda yararlı bir rol oynayıp oynamadığını değerlendirebilmemiz için öncelikle bu soruyu cevaplandırmamız gerekmektedir.

Niçin "Tanrı Noktası"na Sahibiz?

1994'te Felix Post, *The British Journal of Psychiatry* (İngiliz Psikiyatri Dergisi) adlı dergide geçen 150 yıl içinde dünya

çapında ün kazanmış olan 291 insanla ilgili olarak yaptığı bir kişilik taramasını yayınladı. Bunların içinde devlet adamları, entelektüeller, bilim adamları, ressamlar, yazarlar ve besteciler vardı ve çoğu hemen herkesçe bilinen isimlerdi: Einstein, Faraday, Darwin, Lenin, Roosevelt, Hitler, Ben-Gurion, Woodrow Wilson, Ravel, Dvorak, Gershwin, Wagner, Klee, Monet, Matisse, Van Gogh, Freud, Jung, Emerson, Buber, Heidegger, Chekhov, Dickens, Faulkner, Dostoyevski, Tolstoy ve diğerleri. Taramanın amacı büyük yaratıcılık ile zihinsel dengesizlik arasında ne gibi bağlantılar olduğunu görmektir.²⁷ Post'un elde ettiği sonuçlar çarpıcıydı.

Meslek	<i>Zihinsel dengesizlikten mustarip olma yüzdesi</i>
Bilim Adamı	% 42.2
Besteci	% 61.6
Devlet Adamı	% 63
Entelektüel	% 74
Ressam	% 75
Yazar	% 90

Zihinsel dengesizliğin derecesi arada bir olandan başlayıp yalıtılmış dönemlere, oradan da çalışmayı sekteye uğratabilen sürekli büyük sorunlardan hastahanede profesyonel tedavi gerektirenlere dek değişiklik göstermekteydi. Sorunlar arasında alkoliklik, depresyon, manik depresyon, psikoseksüel sorunlar, takınaklı zorunlu tepkiler, antisosyal ve aşırı duygusal davranışlar ve sınır durumunda şizofreni vardı.

Uzun zamandır manik depresif olan Amerikalı psikiyatrist Kay Redfield Jamison da manik depresyon ve sa-

natçı kişilik arasında benzer bir tarama yürütmüştü.²⁸ Onun bu hastalıktan çeşitli derecelerde mustarip olduğunu saptadığı kişiler arasında William Blake, Lord Byron, Rupert Brooke, Dylan Thomas, Gerard Manley Hopkins, Sylvia Plath, Virginia Woolf, Joseph Conrad, F. Scott Fitzgerald, Ernest Hemingway ve Hermann Hesse bulunuyor. Bu kişilerin birçoğu akıl hastahanelerinde uzun zaman geçirmiştir ve büyük çoğunluğu, özellikle aralarındaki şairler, intihar etmiştir.²⁹ Jamison'ın kitabının açılışında bu listede yer almayan şair Stephen Spender tarafından yazılmış ve fırtınalı meslektaşlarını selamlayan bir şiire yer verilmiş:

Gerçekten büyük olanları düşünüyorum sürekli.
Rahimden itibaren ruhun tarihini hatırlayanları,
saatlerin sonsuz ve şakıyan güneşler olduğu
ışık koridorlarından geçenleri.
Sevecen hırsları, alevle yalanmış dudaklarında
Baştan aşağıya bir şarkıya bürünmüş
Ruh'tan söz etmekte olanları.
Ve Bahar dallarından topladıkları arzuları
Bedenlerinden çiçek yaprakları gibi düşenleri.
Karlara yakın, güneşe yakın, en yüksek yaylalarda,
Bak bu isimler dalgalanan çimenlerle nasıl
ziyafet çekiyorlar
Ve beyaz bulutların kurdeleleriyle,
Ve dinleyen gökyüzündeki rüzgarın fısıltısıyla.
Yaşamları içinde yaşam için savaşımların isimleri,
Kalplerinde ateşin merkezini taşıyanlar.
Güneşten doğup güneşe doğru
kısa bir süre yol alanlar.
Ve arkalarında onurlarıyla imzaladıkları
canlı bir hava bırakanlar.

Spender'in şiirinin netleştirdiği böylesi "ince delilik" büyük yaratıcılık kadar büyük ıstırapla da sonuçlanmışır. Yine de bu yaratıcı, sanatçı tiplerin birçoğu bu bedelden dolayı pişmanlık duymamış ve hatta bazıları bu sıra dışı ruhsal haletleri için şükretmişlerdir. Meslek hayatının başlangıcında, Freud'dan yeni ayrılmış olan Jung kendisini yedi sene meşgul eden bir şizofrenik çöküntüden mustarip olmuş ama yıllar sonra "Bugün diyebilirim ki o ilk baştaki deneyimlerimle teması hiç kaybetmedim. Tüm çalışmalarım, yaratıcı yeteneğimin tümü 1912'de, neredeyse elli yıl önce başlayan o ilk baştaki fantazilerle ve rüyalarla geldi. Hayatımın sonraki kısmında başardığım her şeyin içinde zaten onlar vardı."³⁰

Aynı şekilde Rilke de kendi sınır durumdaki şizofrenik dönemlerinden şöyle bahseder: "Her anlamın bir bulut gibi dağılması ve yağmur gibi inmesi şart olabilir, yani zihinsel çözülmeye veya her şeyi farklı görebilmek için ölmeye dayanabilmek şarttır."³¹

R. D. Laing'in 1960'daki çalışması kendi hastalarının şizofrenik çöküntülerinin olumlu yan etkilerini vurgulamaya adanmıştı. Ama Post'un çalışmasının açık hale getirdiği gibi, tam olarak açılmış uzun vadeli delilik ile yaratıcılık veya yüksek başarı arasında çok az bağlantı vardır. En iyi eserlerini çıkardıkları sırada sınır durumunda deli veya safi şizotipik olanların birçoğu delilikleri onları tamamen yuttuğunda herhangi bir yararlı sonuç üretmeyi kesmişti. Deliliğin ta kendisi kısır, sıkıştırıcı ve boğucu olabilir, deneyimlenişi bir kabustur. Ve çoğu yaratıcı kişi bir biçimde deli olarak görülse bile çoğu delinin yaratıcı olduğu söylemez.

İngiliz psikolog J. H. Brod yaratıcılık açısından muhtemelen yararlı olan safi psikotik olanların tersine özellikle

şizotip olan nitelikler üstünde ayrıntılı inceleme yapmıştır.³² Onun bulgularının çoğu, ki sayfa 135-136'da sıralanan kişilik özellikleriyle bağlantılıdır, sağduyuya uygundur. Örneğin, şizotip düşünce gevşekliği; fikirler veya olaylar arasında ilişkilendirici ve imalı bağlar oluşturma da orijinallik, düşünce esnekliği ve akıcılık için yüksek test puanları ile uyumludur. Bu "aşırı kapsamlılık" şizotip kişiye daha geniş ve daha sıra dışı bir düşünüş aralığı verir. Benzer şekilde büyümlü tasavvur, fantezi ve gündüz düşü kurma eğilimi de var olmayan şeyleri hayal edebilmekle, asla yaşamamış karakterler oluşturma ile, yeni kavramlara yol açan görsel imgelere sahip olmayla ya da şeyleri geleneksel olmayan bir açıdan görmeye yüksek derecede bağlantılıdır. Sıra dışı deneyimlere meyilli olmak kişiyi çok daha canlı renklere ve duygulara ya da gerçekliğin günlük deneyimde pek alışıldık olmayan unsurlarına maruz bırakabilir. Aziz Paul de Azize Teresa da kendi ruhsal vizyonlarını kariyerlerinde tam olarak kullanmışlardı. Dikkatin kolayca dağılabilmesi eğilimi engelleyici olabilir ama aynı zamanda kişinin şeylere çok daha geniş ölçekte dikkat etmesine yol açabilir. Ve karşıtların birliği, Hamlet'i çok engellemiş olsa bile, birçok farklı seçeneğin ve olasılığın yararlarını aynı anda görebilmekle yüksek derecede bağlantılıdır.

Şizotipi ve Sorun Çözme Yeteneği

Zekanın kriterlerinden birinin de sorunları çözmemizde bize yardımcı olması olduğunu görmüştük. Bu yetenek yaratıcılığın, özellikle bilimsel veya siyasal yaratıcılığın da bir özelliğidir; dolayısıyla bazı araştırmacıların şizotip ki-

şilik özelliklerine sahip olmayı özel sorun çözme becerileriyle bağlaması sürpriz değildir. Michael Jackson böyle deneyimlerin varlıksal sorunlarla, yani yas tutma veya ciddi hastalıklar gibi ihtiyaç duyulan şeyin bir olgu değişikliği değil de bakış açısında veya tavırda bir değişiklik olduğu "yaşam sorunlarıyla" başa çıkmada özellikle yaratıcı bir rol oynayabileceğini işaret eder:

Yas tutma bağlamında sık görülen bir ruhsal deneyim, ölen kişinin mevcudiyetinin doğrudan duygusal algılama yoluyla veya daha az somut bir biçimde sadece onların orada olduklarını hissederek farkına varma dönemidir. Böyle deneyimler yoluyla insanlar yas tutma karşısında nispeten "soğuk" olan bilişsel işlem yoluyla sağlanabilene göre duygusal bakımdan çok daha direkt bir anlamda rahatlık sağlayabilirler.³³

Jackson, doktorunun kendisine multiple skleroz olabileceğini söyleyen genç aile babası Sean'ı örnek verir. Kesin olmayan bu tanı adamı ümitsizliğe sevk eder, genelde yaşamı ve ilişkileri dumura uğrar. Dengeli, dindar olmayan orta sınıf bir aileden gelmektedir ve kendisini militan ateist olarak tanımlamaktadır. Ancak bir gün, bunalımı başladıktan birkaç hafta sonra, bir tarlada yürürken kendisine seslenen bir ses duyar. Ses, "Sean, bunların hiçbir önemi yok. Her zaman ihtiyacın olanı alacaksın," der. Ses daha sonra ona varoluşun gelip geçiciliğine ve olaylarla savaşmak yerine olanları huzurlu bir tavırla kabullenmeye dair "talimatlar" verir. Sean birkaç dakika sonra otobana çıktığında "Kendi düşüncelerim geri gelmeye başladı ve tüm üzüntüm üstümden kalktı" diye anlatmaktadır. Son-

raki dokuz ay içinde ses onunla birkaç kez daha konuşarak bakış açısını dönüştürür ve onun sorunlarıyla etkili ve huzurlu bir biçimde başa çıkmasına yardımcı olur.³⁴

Bakış açısındaki böyle değişimler varlıksal sorunların çözümlenmesiyle sınırlı değildir. Kimyacı Kekulé'nin rüyasında kuyruğunu ısırarak bir yılan görmesiyle ve bu rüyanın onun benzen molekülünün diziliş halkasının keşfetmesine yol açmasıyla ilgili hikayeyi düşünün. Ve Einstein'ın sorunları, ilk başta o sorunları yaratan bakış açısıyla çözemeyeceğimizi söylemesini de düşünün; onun görecelik teorisi yirminci yüzyılın en büyük bakış açısı değişimlerinden biriydi. Bazı yorumcular şizotipinin sorun çözme çağrışımlarının insan türüne evrimsel avantaj sağladığını, bizleri daha esnek, uyumlanabilir ve yaratıcı hale getirdiğini düşünmektedirler. Durum böyleyse, şizofreni veya manik depresif hastalıkların düşük yüzdesi pekişen şizotipinin çok daha büyük yüzdesi için insanlığın ödediği bir bedel olabilir.

“Tanrı Noktası” Deneyimleri ve Ruhsal Zeka

Bu kitabın ilgi alanına girdiği kadarıyla en önemli soru “Tanrı noktası” faaliyetinin ruhsal zekamıza katkıda bulunup bulunmadığıdır. Cevap hem “evet” hem de “hayır” olmalıdır. “Tanrı noktası” ruhsal deneyimimize ve ilişkilendirilmiş mit oluşturmaya, deneyimleri zihinsel olarak genişletmeye kesinlikle katkıda bulunmaktadır. Rüyalar gibi, çocukların zihni gibi “Tanrı noktası” da önşuurlu veya şuurdışı zihne ve sembolik açıdan zengin birleştirici düşünce zincirine erişimimizi sağlamaktadır. Ama %60-

70’imiz dikkati çekecek kadar yükselmiş “Tanrı noktası” faaliyeti deneyimlemekteysek (şizotipal kişilik özelliklerine sahibiz) de ancak pek azımız büyük sanat eserleri yaratılabilmekte veya düşünce modellerini yıkan problemleri çözebilmekteyiz.

Ruhsal olana dair bir anlayış onu yaşamlarımızda yaratıcı biçiminde kullanabilmemizi garanti etmez. Yüksek ruhsal zeka sahibi olmak; daha zengin ve daha anlamlı bir yaşam sürmek için, kişisel bütünsellik, amaç ve yön duygusunu elde edebilmek için daha büyük bir bağlam ve anlamı getirmek üzere ruhsallığı kullanabilir olmak demektir. Ruhsal olana dair öylesine bir anlayış veya deneyim zihin karışıklığından, yön kaybından ve bazen tanımlanamaz bir özleminden fazlasına yol açmaz. Delilikle veya madde kullanımı, alkolizm ya da manasız tüketim gibi kendini tahrip etmeye yönelik davranışlara yol açan bir arzu ile sonuçlanabilir. Başka bir deyişle ruhsal olanın sadece çok kısa ömürlü biçimde deneyimlenişi bakış açısının gerçek kaybına yol açabilir. Bu deneyimin ani zenginliğine kıyasla sıradan günlük yaşantımız öylesine donuk bir his verebilir ki, tekamül etmeye devam etmek yerine kendimizi çekebiliriz.

“Tanrı noktası” şakak loblarındaki sinir ağlarının yalıtılmış bir modülüdür. Beyindeki diğer yalıtılmış modüller gibi –konuşma merkezimiz, ritm merkezimiz vb.- özel bir yeteneği içermektedir ama bunun bütünleştirilmesi gerekmektedir. Tanrı’yı “görebiliriz” ama bu, O’nu yaşamlarımıza sokmaz. Tam tersine ruhsal zeka 40 Hz’lik salınımlarımızın beynin tümünde ortaya çıkma fenomenini bütünleştirmeye dayanmaktadır.

Buradan çıkarılması gereken sonuç şudur: “Tanrı noktası” ruhsal zeka için gerekli bir koşul olabilir ama yeterli

bir koşul olamaz. Yüksek SQ sonuçları alanların “Tanrı noktası” faaliyeti veya şizotipi bakımından da yüksek notlar almasını beklenir ama yüksek “Tanrı noktası” faaliyetinin yüksek ruhsal zekayı garanti ettiği söylenemez. Bunun elde edilebilmesi için, sonraki bölümlerde de göreceğimiz gibi, tüm beyin, tüm benlik ve tüm yaşam bütünleştirilmelidir. “Tanrı noktası” tarafından ihsan edilen özel içgörüler ve yetenekler duygularımızın, itilimlerimizin ve potansiyelimizin genel dokumasına dokunmalıdır ve benliğin merkezi ve de onun o özel bilme tarzı ile diyaloga sokulmalıdır.

3. Kısım

YENİ BİR BENLİK MODELİ

KISA BİR ARA: İNSANLIĞIN KISA TARİHİ

Nereden geliyoruz? Zamandaki kökenimiz nedir? İçinde bizim de yer aldığımız bu öykü ne kadar büyük? Kökümüz nerede? Daha ne kadar devam edeceğiz? İnsanın var oluşunun son sınırları nerededir? Zekamızın ve bu tür soruları sorabilmemizin kaynağı nedir? Bu problemler üzerine kafa yormadan ruhsal zeka üzerine derinlemesine düşünmek kolay olmayacaktır. 6. ve 9. bölümler arasında şimdiye kadar çizilenden hem çok daha derin hem de çok daha geniş bir benlik modeli önereceğim ama yaratılış tarihinin giderek ortaya çıkışı içinde benliğin yerini göz önüne almadan bunu yapmak pek mümkün görünmüyor. Burada sunacağım şey, insan varlığını ve insan zekasını daha büyük bir bağlama yerleştiren bazı mitolojik ve bilimsel tabloları kısa kısa göstermekten ibarettir.

Kayıtlı tarihteki her bir uygarlığın yukarıda belirttiğim sorulara seslenen kendine özgü bir yaratılış hikayesi vardır. Bu hikayeler, kendimizi nasıl bildiğimize ve varoluşumuza nasıl değer verdiğimizize dair örtülü bölümlerdir.

Pek çok antropolog farklı halkların anlattıkları hikayelerdeki güçlü ortak temalara dikkat etmiştir, sanki insan şuuru kendi hikayesini pek çok uygarlığın farklı sesleriyle anlatmaktadır. Ian Marshall bu dört ana sesi halka açık bir gösteride de sergilenen bir anlatım içinde biraraya getirdi ve Benlik Nilüferi'ne giriş olarak önce bu anlatımı okuyacaksınız.

Başlangıçta: Dört Ses İçin Hikaye

Sesler

Y.H. : Yahudi-Hristiyan/Ezoterik

F. : Fizikçi

Y. : Eski Yunanlı

D. : Doğulu: Taocu, Hindu, Budist

1. *Kaos*

Y.H.: "Başlangıçta yer ıssız ve boştu. Ve enginin yüzü üzerinde karanlık vardı." der kutsal Tekvin kitabımız.

Eski Ahit, Tekvin 1:1-2

Y.: "Başlangıçta engin ve karanlık kaos vardı...", tüm şekillerin içinden doğduğu ve yine ona dönebileceği boşluk. Eski Yunan'da böyle derdik biz.

Hesiod, Theogony

D.: Budist diyarlarda biz ona Shunyata, Boşluk deriz. "O vardır demek yanlıştır. O var değildir demek de eşit

derecede yanlıştır. En iyisi onun hakkında hiç bir şey söylememek.’

Zen Yazıları

F.: Herhangi somut bir şeyden önce kuantum boşluğu vardı, tüm potansiyellerin olduğu ama hiçbir şeyin gerçek olmadığı bir deniz. Madde, uzay, zaman yoktu ama tanımlayamayacağımız bir şey vardı. Olası dünyalar varoluşun tam kıyısında titreşmekteydiler. Ama hiçbiri hayatta kalmak için ihtiyaçları olan enerjiye sahip değildiler. Biz bilim adamlarının anlattığı hikayedir bu...

D.: “Kelimelerle anlatılabilen Tao, sonsuz Tao değildir. Adlandırılabilen ad, ebedi ad değildir. Gök ve yerin başlangıcı adsızdır.”

Tao Te Ching, 1

2. Gaia

F.: Derken geri döndürülemez bir şey oldu. Olası bir dünya, ödünç alınmış enerjiden oluşan bir rastgele kütle o kısacık anı yakaladı ve bir yapı evrimleştirdi. Bir göz kırpması kadar kısa bir sürede kendi kökeninden kaçtı. Uzaydan ve zamandan önce o yapı kapalıydı, yuvarlaktı, başlangıçtan ve sondan yoksundu. En kaba şekliyle biz buna “süpersicim” diyoruz.

Y.: Sen, memeleri gönenmiş Gaia’dan bahsediyorsun, her şeyin anasından. O kendi içinde tamamlanmıştı, bir Uroboros’tu, kendi kuyruğunu ısırarak yılan, alfa ve omega.

Y.H.: “Tanrı ‘Işık olsun’ dedi ve ışık oldu. Ve Tanrı ışığı, karanlıktan ayırdı.”

Eski Ahit, Tekvin 1:2-3

D.: “Bir şey gizemli bir şekilde şekillendi. Gök ve yerden önce, sessizlikte ve boşlukta doğdu, yalnız ve değişmeden durdu... Belki de on bin şeyin anası o’dur.”

Tao Te Ching, 25

3. Kutuplaşma

Y.: Gaia, gökyüzünün büyük kemeri olan Uranüs’ün annesiydi, “ihtişamında onu kendine eşit kıldı ki o kendisini bütünüyle kapsasın’.

Hesiod, Teogoni

Y.H. : İkinci gün, Tanrı dünyayı ikiye böldü: altta geniş yer ve üstünde göğün kavisli kemeri”

Eski Ahit, Tekvin 1: 6-8

F.: Birincil evren varlığını ikiye böldü. Biri enerji ve kütleye olarak kaldı. Diğer Einstein’in bize gösterdiği gibi uzay/zaman ve yerçekimi oldu. İki öz dengelendi, çiftlendi ve artık Kaos’un erişebileceği noktanın ötesindeydi. Artık evren büyümeye başladı.

D.: “Tao, bir oldu. Bir, iki oldu. İki, üç oldu. Ve üç, on bin oldu.”

Tao Te Ching, 42

4. Madde ve Kuvvetler

Y.: Uranüs ve Gaia’nın pek çok kızları ve oğulları vardı. Ama Uranüs bir zorbaydı ve tüm çocuklarını hapse attı. En gençleri olan Kronos babasını hadım etti ve onun yerine hükümdar oldu. Kız kardeşi Rhea onun eşi oldu ve onların da çocukları doğdu.

F.: Yerçekiminin ezici etkisi çok güçlüydü. Hiçbir şey onun etkisinden kurtulamıyordu. Evren yakında kendi içine çöküp tekrar kaosa sürüklenecek ve sona erecekti. Ama kuantum boşluğunun ilk tezahürü, yani Higgs Alanı'nın incelikli bir gücü vardı. Göz açıp kapayıncaya kadar dünyalar şişip kocaman oldular ve yerçekimi zayıfladı. Senin Kronos dediğin Higgs Alanı şu ana dek evrimleşen her şeyin temeliydi.

Y.: Biz özellikle kuvvetlerin hükümdarları olan Zeus ve Afrodite'i ve de şekillerin hükümdarları olan Ares ve Hermes'i hatırlarız.

F.: Biz bu şekilleri ve kuvvetleri kendi grubumuzun üyelerinin ardından Bose ve Fermi olarak adlandırdık. İlkelerimiz aynıydı.

Y.H.: Daha sonra onların sembollerini yedi görünür gezegende gördük: Jüpiter, Venüs, Mars ve Merkür, Güneş, Ay ve Satürn. Kendi okült geleneklerimizde onları Hayat Ağacı'na yerleştirdik.

D.: Aynı enerjinin insan vücudunda, yedi şakrada yansıması olduğunu gördük.

5. Yıldızlar

Y. : Dünya yaşlandıkça Kronos'un çocukları da sırası gelince onu tahttan indirdiler. Artık Zeus ve yıldırımları gökleri yönetiyordu.

F.: Evren, kozmik ısımanın yıldırımlarının idaresi altına girmişti. Hiçbir katı madde şekillenmiyordu. Her şey bugün yıldızlarda olduğu gibi ateşten bir plazmaydı.

D.: Kadim Hindistan'da biz buna Agni, ateş tanrısı çağının adını verdik. Maddenin dört hali olduğunu hatırlayın:

katı toprak, sıvı su, gaz hava ve ateşli plazma. Agni, elemental tanrıların en eskisiydi.

F.: Dünya üç yüz bin yılın ardından daha da soğudukça madde artık kozmik ışınım tarafından hırpalanmaktan kurtuldu. Diğer ilkelerin günü gelmişti. Galaksiler ve yıldızlar huzur içinde şekillenebilirdi. Ama o ateşli eski zamanların zayıf bir fısıltısı bugün hala duyulabilmektedir.

Y.H.: Gökyüzünün karanlık kemeri üstünde parıldayan ateş desenleri olan takımyıldızlar şekillendi. Şimdi onları gördüğümüz gibi, bunlar on iki elemanlı bir dairedir: Koç, Boğa ve Balık'a kadar diğerlerinden oluşan bir daire. Güneş tanrısı sırasıyla hepsini ziyaret eder. Bir yılın döngüsü hayatın döngüsü gibidir. Yıldızlar da bizim gibi doğarlar, büyürler ve ölürlər. Zaman başlamıştır.

D.: Hindistan'da doğum, yaşam ve ölüm döngüsünü biz üç tanrıyla onurlandırdık: Brahma, Vişnu ve Şiva. Yaşayan her şey onların yönetimine tabidir.

6.Elementler

F. : Önceleri yıldızlar tamamıyla ateşten yapılmıştı; aralarında daha soğuk gaz bulutları vardı ama yıldızların içinde çok ağır elementler ortaya çıkmıştı. Bir yıldız öldüğünde bu elementler uzaya saçıldı. Bu küllerden yeni yıldızlar doğdu, böylece dört kadim elementten oluşan katı gezegenler ortaya çıkabilirdi artık.

Hepsi: Yeryüzü, bedenim

Su, kanım

Hava nefesim ve

Ateş, ruhum

Findhorn Topluluğu İlahisi

Y.H.: Uranüs ile Gaia arasındaki, yani ruh ve madde

arasındaki varoluşun yedi düzlemi artık yaratılmıştı. Evrimin farklı bir aşaması başlayabilirdi.

7. Hayat

F.: Bu dönüm noktasıydı. Katı dünya ortaya çıkmıştı. Şimdiye dek evren azar azar daha katı, daha durağan hale gelmiş ve bölümlere ayrılmıştı. Ama bu daha soğuk ve sönük maddeden daha karmaşık ve narin yapılar da şekillenebilirdi. Önce kayalar, su, kristal ve kimyasal bileşimler ortaya çıktı. Sonra canlı yaratıklar ve son olarak ruhu olan yaratıklar. Varoluşun kendi ana kaynağına dönmek için uzun ve yavaş tırmanışı başlamıştı.

Hepsi: Her bir yeni hayat yeni bir yıldızdır, kendi krallığında bir güneştir. Elementler onun etrafında ve içinde akarlar. Onun kuyruklu yıldızlar ve gezegenler gibi şablonlarını takip ederler. Yeni maddeler yaratır o, gelecek kuşaklar için besin. Dolayısıyla biz de hayatı ve onun ritmini onurlandırırız.

8. Ruh

Y.: Zihinsel ve kültürel devrimimizde yalnızca etrafımızdaki görünen dünyayı değil geçmişimizin aşamalarını da anlamaya ve açıklamaya başladık. Çünkü geçmişin bütün aşamaları hala yaşamaktadır. Uranüs ve Gaia, Satürn ve Jüpiter dediğimiz ilkeler hala buradadır. Bizler hala uzaydaki ve zamandaki kütle ve enerjyiz. Evrim eski olanın yerine başka bir şey koymadı, daha önce olmuşların üzerine inşa etmektedir. Sanatımızda ve bilimimizde, din-

lerimizde ve mitolojilerimizde, doğru yaşama çabamızda hala aktif olan gök tanrısının ruhu, yerküre tanrıçasında yeni bir şekilde tekrar bedenlendi.

D.: Göğün Tao'su ile Yer'in Tao'su arasında başka bir köprü yükseldi: İnsanlığın Tao'su, ikisiyle de uyumlu yaşamamanın bir yolu. "Gök ve yer arasındaki boşluk körüğe benzer. Şekil değişir ama yapısı asla."

Tao Te Ching, 5

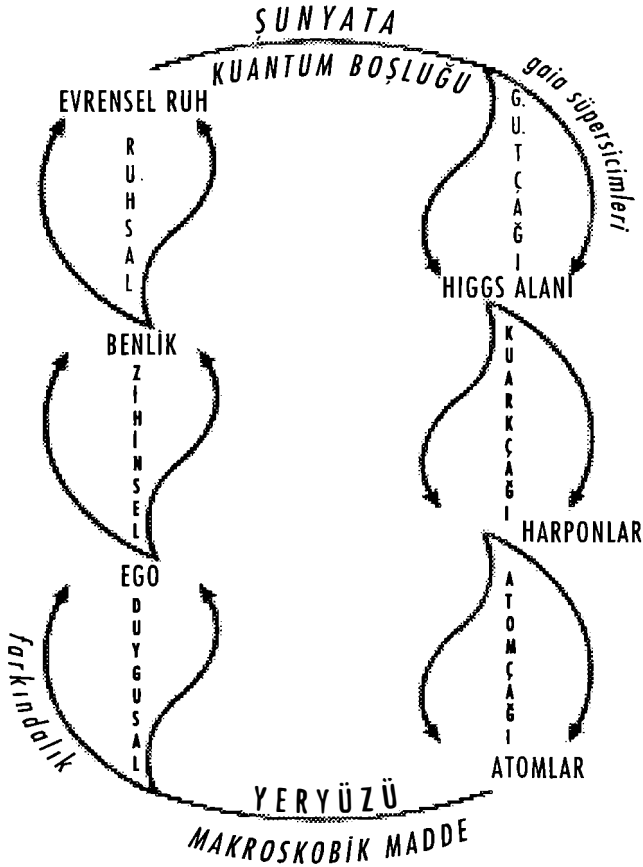
Y.H.: Altıncı günde Tanrı insanı kendi suretinde yarattı. Göğün işleri yeryüzünde şuurlu varlıklar tarafından yapılmaya başlandı. Yukarısı, aşağısı gibidir... Her yerde benzerlikler bulduk. Uranüs ve Gaia, kendi dişil ve eril enerjilerimiz. Gökteki yedi gezegen, vücudumuzdaki yedi şakra, Kronos'un zamanındaki yedi şekil ve kuvvet.

F.: Yıldızları oluşturan kuvvetler ve parçacıklar ardından gezegenleri ve bedenlerimizi de oluşturdular. Bazılarımız zihinlerimizin ve ruhlarımızın da aynı ritmi takip ettiğini düşünüyorlar. Bizler mikrokozmoslarız.

Hepsi: Bizler yıldız tozundan meydana geldik. İyi kalpli olanlar ve bunu anlayanlar günlük hayatta kullandığımız bu dönüşüm enerjisini uyandırabilenlerdir. Başlangıcımız, sonumuzdadır.

Son

İnsanlığın gerçek tarihi olan kozmik evrimin bu basit ve gittikçe açılan deseninde Benlik Nilüferi'nin ana hatlarının ilk olarak ortaya çıkışını görüyoruz.



Kozmik Spiral: Büyük Patlama'dan (Bing Bang), insanın yüksek şuuruna kadar evrenin tüm tarihinin bir temsili. Evrimleşen şuurun aşamaları, evrimleşen madde ve kuvvetin aşamalarıyla benzeştirilmektedir.

6. BENLİK NİLÜFERİ I: EGO KATMANI

Nilüfer tüm çiçeklerin anası kabul edilebilir; genellikle durgun ve çamurlu sularda öyle bir tensellik ve emredicilik taşıyan bir mükemmellikle açır ki bunu ilksel suların farklılaşmamış enginliği üstündeki yaşamın ilk işareti olarak hayal etmek mümkündür.

*Jean Chevalier ve Alain Gheerbrant (editörler),
The Dictionary of Symbols (Semboller Sözlüğü)*

Kökleri karanlıkta ve çamurda olan ama güneş ışığına doğru çiçek açan nilüfer, yer ve gök arasında köprü oluşturur. Hint filozoflarına göre nilüfer ruhsal doyumun, benliğin karanlıktan ışığa doğru gidiş yolculuğunun nihai sembolüdür. Budistler içinse nilüfer, her insanın kalbinde yatan Buda-doğası'nın sembolüdür. Nilüfer insani teşebbüsün özü olan saflığı ve mükemmelliği, insan varlığının içinde dışarı fırlamaya hazır bir şekilde açılmayı bekleyen tüm tezahürlerin kökenini temsil eder. İlk dönemlerinde bazı eski Taocu gizli topluluklarda nilüfer, içsel dönüşüme giden yolu, "içsel simya"yı' sembolize ederdi. Nilüfer,

Yer'in Tao'suyla Gök'ün Tao'su arasında duran İnsanın Tao'sunu temsil eder. Ben bu kitapta nilüferi ruhsal bakımdan zeki olabilecek benliğin sembolü olarak kullandım.

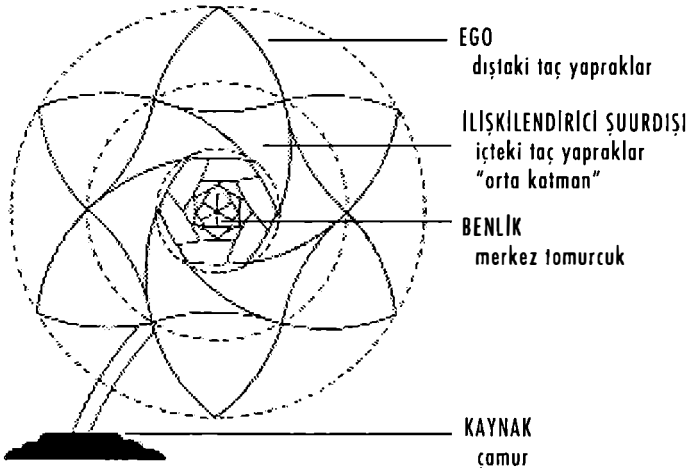
Ruhsal zekamızı tasvir edebilmek için benliğe dair daha önceki düşünce sistemlerinde yer alan modellerden daha detaylı bir benlik modeline ihtiyaç vardır. Ruhsal zeka, özünde, benliğin kendisiyle bir olduğu ve yaratılışın bütünü ile bir olduğu bir dinamik bütünlüğünü temsil eder. İnanıyorum ki benliğin bu daha bütünleyici modeli yalnızca modern Batı psikolosinin anlayışlarını, Doğu felsefelerinin içgörülerini ve 20. yy. biliminin birçok anlayışını harmanlayarak tasvir edilebilir.

Nilüfer böyle bir birleştirme için bizzat güçlü bir semboldür. Asya felsefelerinde nilüfer, bütünselliğin nihai sembolüdür. Tüm büyük Batı ruhsallığının hedefi bir tür bütünlüğün elde edilmesine yönelik olmuştur. Psikoloji buna "bütünlük" demektedir. 20. yy.'ın en iyi bilimi ise ister fiziksel gerçekliğin derinden etkileşimli bütünselliği ister zihin ve bedenin daha yakın bütünleşmesi ya da insan şuurunun temelini oluşturan sinir salınımlarının bütünlükçü doğası olsun bütünsellikle (holizm) ilgilidir. Ruhsal açıdan zeki olan benliğin nihai sembolü olarak nilüferi kullanmak, benlik ile ilgili en büyük Doğu ve Batı gelenekleri en son bilimsel anlayışlarla bir araya getirmenin en bariz yolu gibi görünüyor.

Nilüfer fiziksel yapısı dolayısıyla da ruhsal bakımdan zeki olan benlik için oldukça uygun bir sembolüdür. Daha önceki bölümlerde üç temel insan zeka türünün (akılcı, duygusal ve ruhsal), üç çeşit düşünüş tipinin (seri, ilişkilendirici ve birleştirici), bilmenin üç tipinin (birincil, ikincil ve üçüncül) ve benliğin üç evresinin (kişilik ötesi/ bir

merkez, ilişkilendirici ve kişiliklerarası/bir orta, kişisel ego/bir kenar) olduğunu gördük. Ruhsal bakımdan zeki olan benlik bu üçünü entegre eder. Nilüferin bir merkezi, bir tomurcuğu vardır. Doğu felsefeleri buna "nilüferin kalbindeki mücevher" (*Om mani padme hum*) derler. Çiçeğin dış taç yapraklarının her biri yuvarlak bir merkeze ve daha sivri uç kısımlara sahiptir. Ve her bir nilüfer ister dört, altı, sekiz ister Hinduizmin taç (tepe) şakrasındaki gibi "bin" tane, kolayca ayırt edilebilir taç yaprağına sahiptir.

Ayrıca benliğin bir kaynağı, evrenin tarihinde ve tekamülünde bir kökene ve kendi tarihinde bir başlangıç noktasına sahip olduğunu da tahmin ediyoruz. Bizler fiziksel olarak kendisi de kuantum boşluğundan evrimleşmiş olan yıldız tozu olarak başladık. Ruhsal olarak da bu yıldız tozuyla bağlantılı ilk-şuur olarak başlamış olabiliriz. Bebekler gibi masum, farklılaşmamış şuurla başlarız. Nilüferin sapı orijinal varlığın asli, farklılaşmamış çamurun-



Temel Benlik Nilüferi

dan ortaya çıkar; bu da insanın yine birincil, farklılaşmamış bir bütünsellikteki kökenini yansıtır. Benliğin kendisi de bir kaynaktır; gittikçe gelişen anlam ve değerin kaynağıdır, hatta kuantum fiziğine göre tezahür etmiş fiziksel gerçekliğin yardımcı kaynağıdır. Asya'nın ruhsal mitolojisine göre nilüfer tüm tezahüratın kaynağıdır.

Oluşturduğum Temel Benlik Nilüferi'nde (yan sayfada) dıştan içe, sondan başa doğru gidiyoruz çünkü modern Batı kültüründe kendini anlayış tarzı budur. Bugün kendimizi öncelikle şuurlu egonun bakış açısından, benliğin dış kenarından başlayarak bilmekteyiz. Ego sahibi bu benlik deneyimlere yaklaşımında temelde akılcıdır ve beyindeki seri sinir alanlarıyla ve programlarla ilişkilidir. Ben Ego kişiliğini, nilüferin en dış kısmındaki taç yapraklara yerleştirmektedirim.

Daha sonra kişisel ve kolektif şuur dışının, yani düşüncelere, kişiliğe ve davranışlara "içeriden" tesir eden o engin dürtüler, enerjiler, imgeler, çağrışımlar ve arşetipler havuzunun farkına varmaktayız. Bu, benliğin ilişkilendirici "orta"sıdır, zihnimizin beyindeki paralel sinir ağlarıyla ilişkili olan kısmıdır. Bu orta kısım esasen beden yoluyla ve duygular yoluyla işlev görür. Bu ilişkilendirici şuur dışını nilüferin taç yapraklarının iç kenarına yerleştirmektedirim.

Batılı insanların birleşik hale (gerçeklikle derin birlik hali yaşama hissi) gelmeye dair mistik bir deneyim yaşamış olan yüzde ellilik diliminin içinde olanlar benliğin merkezine dair az da olsa bir farkındalığa sahip olmuş olabilirler. Aslında farkında olalım ya da olmayalım hepimiz, yeni anlayışlar getiren deneyimler yaşadığımızda, hayatı daha geniş bir açıdan gördüğümüzde veya nihai soruları sorduğumuzda benliğin merkeziyle bağlantılıyız-

dır. Bu merkez beyindeki eşzamanlı 40 Hz'lik sinir salınımlarıyla bağlantılıdır ve kendi işlevleri içinde temelde birleştirici veya bütünleyicidir. Benliğin merkezini, nilüferin merkezine, tomurcuğa yerleştirmekteyim.

Ve son olarak, tüm Doğu geleneklerine ve Batı'nın büyük mistik geleneklerine göre, benlik tüm formların ötesinde bir unsura daha sahiptir. Bu Kaynak'tır, Tanrı'dır, Varlık'tır; farklı geleneklerde farklı isimler taşır ama tüm geleneklerde, benliğin farkındalığın ötesinde olan kaynağı hem varlığın temeli, yani tüm tezahüratın kaynağıdır, hem de şuurlu ve şuur dışı zihin haline gelen enerjinin nihai kaynağıdır. 20. yy. biliminde hem varoluşun hem de benliğin bu kaynağı kuantum boşluğuyla yani evrenin hareketsiz, temel enerji haliyle bağlantılıdır. Benlik Nilüferi'nde bunu, nilüferin köklerinin ve sapının içinden büyü-yüp çıktığı çamur olarak temsil etmekteyim.

Benlik Nilüferi bir tür mandala gibidir; zaten mandala olarak kullanılmak için tasarlanmıştır. "Mandala" meditasyon yapanlara merkezle bağlantılı aydınlanmaya doğru giderlerken varoluşun ve deneyimin çeşitli düzeylerinde bir tür kılavuzluk eden, ruha ve kozmosa dair Hindu/Budist haritalarıdır. 'Mandala'mız ile, amacımızı benliğin bu üç düzeyinin hepsine dair daha büyük bir bilgiye ulaşmak ve bunları benim ruhsal zeka dediğim psişik bütünsellikte birleştirmektir. 7. ve 9. bölümlerde bu haritayı anlatacağım ve bunun üzerine başlıca ego seviyesi kişilik tiplerini, benliğin orta kısmının bazı başlıca şuur dışı güdülerini, enerjilerini ve arşetiplerini ve sonra da merkezi yerleştireceğim.

Burada tarif edilen Nilüfer çok geniş bir gelenekler silsilesinin ayrıntılarını rahatlıkla içine alabilmektedir: Batı psikolojisinin pek çok okulunu, Kabalizmin Hayat Ağa-

cı'ndan maddeleri, Yunan mitolojisinin tanrılarını, astrolojik ve simyasal gelenekleri, Tibet'in bardo'larını*, Hindu şakralarını, Hristiyan geleneklerini vs. Bu karşılıklı bağlantılarla ilgilenen okurlar sayfa 367' deki Nilüfer Bağlantıları bölümüne bakabilirler.

Altı Taç Yaprak

Ego, benliğin en son olarak gelişmiş olan ve en akılcı katmanıdır. Beyindeki seri sinir alanları ve programlarla ilişkilidir, yani mantıklı ve akılcı düşüncelerden ve şuurlu, bir hedefe yönelmiş veya stratejik düşünce tarzından sorumlu olan sinir sistemiyle ilişkilidir. Bu aslında benliğin kendi dünyasıyla bir grup çözüm bulucu işleyiş ve strateji ile buluşmasıdır. Çocukluğumda zarar verici duygusal deneyimler yaşıadıysam, egom yetişkinliğimdeki ilişkilerimde çocukluğumdaki acıların tekrarlanmasından kaçınmak üzere stratejiler geliştirerek benim daha fazla zarar görmeme engel olacaktır. Bir çocukken benden çok şey yapmam beklenmişse, egom ya bu beklentileri karşılamak için yeni stratejiler şekillendirecek ya da bu taleplere karşı isyan edecektir. Egom dünyaya (ve sıklıkla kendime) karşı sunduğum bir maskedir; hayat sahnesinde oynadığım roldür. Ego, kendimin en kolay ve en hazır şekilde özdeşleşebileceğim parçasıdır: kendim olduğuma inandığım kişi.

Batı kültüründe ego baskındır. Vurgusu toplumsal kişilikler ve resmi ilişkiler üstünedir; en uç noktadaki vurgusu ise sürekli olarak akılcı kararlar almak zorunda olan di-

* Ayrıntılı bilgi için bakınız Tibet'in Ölüler Kitabı, RM, 1991

ğerlerinden yalıtılmış birey üstünedir. Bu nedenden dolayıdır ki Batı'da yaşayan çoğumuz, hayatı kendimizin uç kenarlarından yaşamaktayız; hatalı bir şekilde, egonun benlikle ilgili her şey olduğuna inanıyoruz.

Her birimiz eşsiziz, tekiz. Hiçbir beyin, hiçbir parmak izi birbirine benzemiyor. Her birimiz eşsiz deneyimlerimizle diyalog kurarak kendi kaderimizi yazıyoruz. Ancak yine de Batı Psikolojisinde neredeyse evrensel denilebilecek yaygınlıkta uygulanan şey, benliğin ego düzeyinde, insanları dört ila on altı kişilik tipine bölmektir. Bu tipler (içe kapanık, dışa dönük, gerçekçi, nevrotik, sanatçı, girişken vs.) testlerle birbirinden ayırt edilebilir ve Batı psikolojisinin objektif olan bilimsel eğilimine böylesi hoş gelmektedir.

Nilüferimizin taç yapraklarının egoyu temsil eden dış kenarları için Amerikalı psikolog J. L. Holland'ın tanımladığı altı kişilik tipini seçtim. Holland'ın tanımını yaptığı bu kişiliklerin yer aldığı metin 1958'de *Making Vocational Choices : A Theory of Vocational Personalities and Work Environments* (Meslek Seçimi Yapmak: Mesleklere Uygun Tipler ve Çalışma Ortamları Teorisi) adıyla yayımlanmıştır. Holland testi dünyada mesleki rehberlik üzerine yapılmış en geniş kullanımlı testtir. Bu testin temel ilkesi altı temel kişilik tipi olduğunu ve bunların her birinin kendine en uygun iş gruplarıyla ilişkilendirilebileceği şeklindedir. Holland'ın tipleri bireylerin ilgi alanlarına ve yeteneklerine dayanmaktadır. Yıllar içinde çeşitli kültürlerden milyonlarca insan, öğrenci ya da iş arayan kişiler olarak Holland testlerine katılmışlardır ve bu test, yüzlerce araştırmaya konu olmuştur. Gerçi bu altı kişilik tipinin tasvirinde, örneğin Jung'un çalışmasını temel alan Myers-Briggs gibi bilinen diğer ünlü testlerden ayrılmakta olsa da Hol-

land kategorileri diğer her kişilik tipi tanımıyla kolaylıkla harmanlanabilir ve hemen hemen tüm diğer testlerle ilişkili hale getirilebilirler.

Holland "Hemşire ya da öğretmen ya da teknisyen vs. olmaktan hoşlanır mıydınız?" türü sorular sorar. Geniş kapsamlı araştırmalar tekrarlanan bir şekilde hep şu altı tip kişilikle sonuçlanmıştır:

- geleneksel
- sosyal
- araştırmacı
- sanatçı
- gerçekçi
- girişken

Kişilik tipleri zıtlarıyla eşleştirilmiştir böylece sanatçı tip, geleneksel tipe göre çok daha farklı ilgi alanlarını, tercihleri ve yetenekleri sergiler veya gerçekçi tip, sosyal tipe göre farklı özellikler gösterir. Fakat diğer kişilik testlerinden farklı olarak Holland'ın testi bir bireyin bir, iki ya da üç farklı sonuç elde etmesine izin verecek kadar esnektir, hatta bazıları birbirine zıt bile çıkabilir. Bir sanatçı olarak pratiklikten uzak ve içinden geldiği gibi davranan biri olabilirim ama bir profesyonel iş danışmanı olarak geleneksel rolümde çok etkin ve metodik olabilirim. Bir bilim adamı olarak çok dikkatli ve emin (araştırmacı özellik) olabilirim ama dağa tırmanmaktan (girişken özellik) ve partilere gitmekten (sosyal özellik) de hoşlanabilirim.

Aslında farklı kategorilerden (nilüferin farklı her bir taç yaprağı olarak tanımlanmıştır) özellikler sergileme eğiliminin olgunluk ve yüksek ruhsal zeka belirtisi olduğunu göreceğiz. Hiç de olgun olmayan bir insan tek bir ego tar-

zı geliştirmiş olabilir (bir taç yaprağı) oysa tamamıyla aydınlanmış (ruhsal bakımdan yüksek zekalı) bir kişi bu altı farklı kişilik tipinin hepsini dengeli bir şekilde sergileyebilir. Burada ele alındığı haliyle, nilüfer bizzat, daha dengeli bir kişilik oluşturmak için onunla kendi yolumuzu çizebileceğimiz bir haritadır. Özellikle bu açıdan Benlik Nilüferi Doğu'nun mandalasına çok benzer.

“Daha Geniş Bir Ruhsal Zekaya Doğru Altı Yol” başlıklı 13. Bölümde okuyucular en yakından hangi kişilik tipine ya da tiplerine benzediklerini belirlemek için bir test yapabilirler. Aşağıda her bir tip ile (nilüferin her bir dış taç yaprağı ile) ilişkili en önemli özelliklerin bir özetini bulacaksınız. Taç yaprakları ve onlara karşılık gelen kişilikler Hindu şakralarının aşağıdan yukarıya doğru olan sıralamasına benzer bir düzende tanımlanmıştır; benliğin şuur dışı olan orta katmanında bulunan enerji desenleri, eğer düzgün kullanılırlarsa, ego düzeyinin kişilik özelliklerinin değişmesine yardımcı olabilirler. Şakraları “Benlik Nilüferi III: Merkez” başlıklı 8. Bölümde tartışacağım.

Birinci Taç Yaprak: Geleneksel Kişilik

İnsanların yalnızca %10-15'i² Holland'ın baskın geleneksel tip kriterlerine bütünüyle uymaktadır, gerçi pek çok kişi için bu yalnızca ikinci ya da üçüncü sıradadır. Bu insanlar dikkatli, ortak uyumcu ve metodiktirler. Etkin ve dikkatlidirler ama aynı zamanda savunmacı ve esnemez de olabilirler. Geleneksel tipteki insanlar kendilerini kısıtlama eğilimindedirler, kalabalıkları şok etmeyi ve belirgin hale gelmeyi asla istemezler. Söz dinlerler, düzenlidirler, ısrarcıdırlar, pratik ve tutumludurlar ama aynı zamanda fazla fazilet taslayabilir ve hayal gücünden yoksun olabilirler. Ge-

lenekleri takip eden tipler sanatçı tiplerin tamamı ile zıt kişilik özelliklerine sahiptirler. Holland'ın geleneksel tiplere tavsiye ettiği bazı meslekler resepsiyonistlik, sekreterlik, bilgisayar operatörlüğü ve muhasebeciliktir.

İkinci Taç Yaprak: Sosyal Kişilik

Sosyal kişilikler bu gruplar içinde en büyük olanıdır: %30 bu kategori içindedir ve bunların çoğu kadındır. Sosyal tipler, tahmin edilebileceği gibi, insanları ve onlarla kaynaşmayı severler. Arkadaş canlısı, eli açık, yardımsever ve kibardırlar. Sosyal tiplerin empati yetenekleri gelişmiştir ve oldukça ikna edici olabilirler. Sabırlıdırlar ve insanlarla işbirliği yapmayı doğal karşılarlar. Holland aynı zamanda onları idealist, sorumluluk sahibi, anlayışlı ve sıcak kanlı olarak da tanımlamaktadır. Bu tipler her seviyede iyi öğretmenler olurlar. Terapistler veya danışmanlar, tıpkı birçok meslek danışmanı gibi bu tipten çıkarlar. Onlar ayrıca sıcak bir ev ortamı oluşturmada da doğal bir yeteneğe sahiptirler.

Üçüncü Taç Yaprak: Araştırmacı Kişilik

Araştırmacı tipler de nüfusun bir diğer %10-15'ini oluşturur. Fikirler bakımından tutkuludurlar ve bu tipe verilen isimden de anlaşılacağı gibi bunları derinlemesine araştırmaya bayılırlar. Kişilik tiplerinin en akılcı olanıdırlar; araştırma tipik entelektüel. Analizci, karmaşık, meraklı ve dikkatlidirler; fikirlere karşı oldukları gibi insanlara karşı da oldukça eleştireldirler. Sosyal tiplerin kalabalıkları sevmelelerinin tersine araştırmacı tipler belli zaman aralıklarıyla yalnız kalmayı tercih ederler. Kendi düşünceleri üzerine

kafa yorarlar, çekingendirler ve mütevazidirler. Dikkatli ve ağzı sıkıdırlar, duyguları tarafından sürüklenip gitmemeye gayret ederler. Fazlasıyla bağımsız olduklarından, zamanla popülerlikleri azalabilir. Araştırmacı tiplerin yoğunlaştığı meslekler arasında bilim adamlığı, doktorluk, çevirmenlik, veri araştırmacılığı ve araştırmacılar vardır. Pek çok profesyonel entelektüel, kişiliklerinde araştırmacı kişiliğin önemli unsurlarını taşırlar. Özellikle araştırma üzerine uzmanlaşan üniversite hocaları bu tipin iyi birer temsilcileridirler.

Dördüncü Taç Yaprak: Geleneksel Kişilik

Geleneksel tiplerin tam zıttı olan ve bazen araştırmacı tiplerle (ve bazen aynı kişilik içinde!) bile ters düşebilen sanatçı tipler nüfusun bir diğer %10-15'ini oluştururlar. Bu karmaşık insanlar sıklıkla dağınık, duygusal, düşüncesizce davranan ve pratik olmayan kişilerdir. Sanatçı tiplerin idealizmi onları tıpkı Don Kişot ve yel değirmenlerindeki gibi, alıp götürebilir. Araştırmacı tipler gibi sanatçı tipler de bağımsız ve içgözcüdürler ama hayal güçlerinin cesur itmelerini ifade etmede hiçbir güçlük çekmezler. Ortak uyumcu olmayan sanatçı kişilikler sezgisel, duyarlı, açık ve dolayısıyla pek popülerdirler. Bu kişileri bariz bir şekilde yazarların, müzisyenlerin ve ressamların arasında buluruz ama onlardan iyi gazeteciler, tasarımcılar, eleştirmenler ve aktörler de olur.

Beşinci Taç Yaprak: Gerçekçi Kişilik

Gerçekçi kişiliğin ayakları yere basar, boş laf üretmezler, boşa konuşmazlar. Bunlar nüfusun %20'sini oluşturan

makul düşünceli, materyalist, çok pratik tiplerdir ve çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Çok yakın ilişkilerden pek hoşlanmazlar, sosyal gruplardan uzak kalırlar ve çok az sahte tavır takınırlar. Bu insanlar doğal ve sahicidirler. Konuştuklarında bunu dürüstçe yaparlar ama ortak uyumculuk ve esnek olamama eğilimleri de vardır. Orijinal fikirleriyle tanınmasalar da ısrarcı ve tutumlu kişilerdir. Bunlar "normal" diye nitelendirilen tek Holland kişilik tipidirler. Bu gerçekçi kişilikler ellerini kullanacakları meslekleri tercih ederler, sıklıkla iş arkadaşları bir makinadır. Bu tipleri sürücüler, pilotlar, mekanikler, aşçılar, çiftçiler ve mühendisler arasında sıkça buluruz. Sosyal kişilik tipinin tam zıttı olmalarına karşın onlarla iyi bir evli çift oluştururlar, birbirlerini tamamlarlar.

Altıncı Taç Yaprak: Girişken Kişilik

Bunlar nüfusun geri kalan %10-15'ini oluşturan, kendine çok güvenen ve cana yakın tiplerdir. Atılımcı ve hırslıdır- lar ama çok baskın da olabilirler. Maceraperesttirler ve enerji doludurlar, heyecan ararlar. Flört etmeyi severler ve bazen işleri aşırı teşhirci uçlara götürebilirler. Girişken kişilik tipleri genellikle çok iyimserdirler, her şeyi denemeye hazırdırlar ve genelde hissettikleri kadar güveni başkalarına da ilham ederler. Çok sosyaldirler ve konuşmayı çok severler. Politikacıların çoğunun bu tiplerden olması sürpriz değildir. Tıpkı satış temsilcileri, yöneticiler, müdürler ve küçük iş sahipleri gibi. Girişken tipler aynı zamanda polisler ve silahlı kuvvetler personeli arasında da görülebilir.

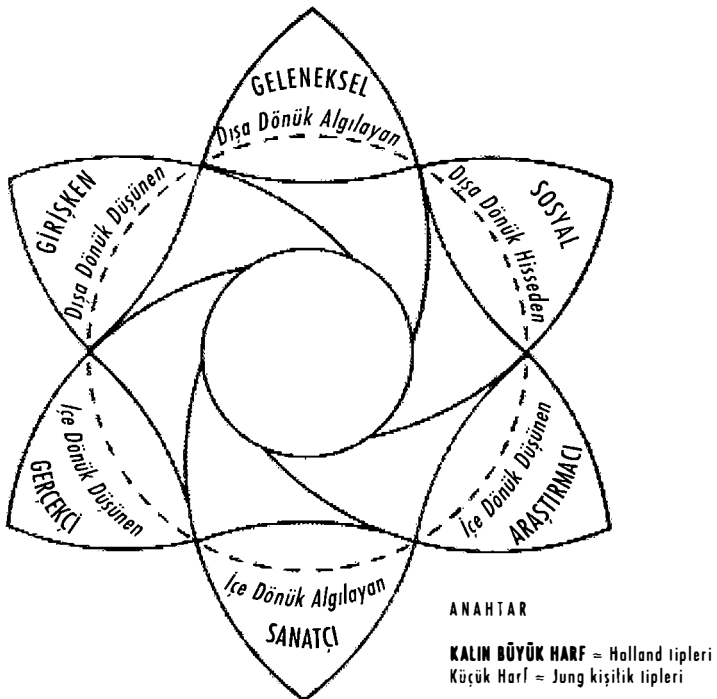
Kişiliklerimizi Geliştirmek ve Dengelemek

Holland'ın kişilik tipolojisi benim Benlik Nilüferi şemama çoğu zaman uymaktadır. Ama Holland'ın da bizzat fark ettiği şu durumu vurgulamak gerekir ki, ortalama bir insan bu tiplerden iki ya da daha fazlasının bir karışımıdır. İdeal olanı, ruhsal bakımdan zeki bir hayat sürme yolunda, kişiliklerimizin bu altı tipin hepsini dengeli bir şekilde içerecek biçimde büyümesidir. Ortalama bir kişi Holland testini önce genç bir yetişkin daha sonrada tam bir olgun insan olarak yaptığında sonuçlar aynı çıkma eğilimindedir. Diğer bir deyişle, pek çok insan ego düzeyinde yetişkinlik hayatı boyunca fazla değişmez. Ama ben bu kitapta değişmeyi başaran birkaç insan üzerine ve eğer ruhsal zeka nüfusun büyük bölümünde artabilmiş olsa daha fazla sayıda insanın değişebileceği fikri üzerine yoğunlaşmak istiyorum. Yetişkin kişilik özelliklerinin yarısı miras alınmış ve yarısı da sonradan elde edilmiştir. Her kim olmak istersek isteyelim o kişi haline gelemeyiz ama gerçekten istersek değiştirebileceğimiz çok şey vardır.

Yetişkinliğimizin ilk dönemlerinde çoğumuz çevremizi ve ilişkilerimizi ego düzeyindeki kişiliğimizle eşleştirecek stratejileri bulmakla meşgulüzdür. Ama daha sonra, klasik olarak orta yaş bunalımı sırasında, pek çok insan kişiliklerinde daha ileri düzeyde bir büyümeyi ve dengeyi ararlar. Jung bu daha ileri büyüme sürecini "bireyselleşme" olarak adlandırır ve hayatın ruhsal boyutuyla ilişkilendirir. Şüphesiz bu, ruhsal zekanın hedefidir.

Myers - Briggs Sistemi

Holland'ın altı kişilik tipi bir başka popüler sistemle karşılaştırılabilir. 1921'de, Jung egonun birbirinin zıttı üç çiftten oluşan altı aktivite stilini tanımladı: içe dönük dışa dönük olana karşı, düşünen hissedene karşı ve duyuşsal sezgisel olana karşı. Bu kombinasyonlardan bazıları genelde alışıldık hale gelir ve böylece, örneğin ben dışa dönük hisseden bir tip olabilirim ama aynı zamanda ikinci şeridim olarak içe dönük sezgisel de olabilirim. Jung'un bu çalışması, çok popüler olan Myers-Briggs Tipler Göstergesi'nin



temeli haline geldi, artık yılda bir milyonun üzerinde insan tarafından, özellikle iş ve eğitim çevrelerinde uygulanmakta olan bir testtir.

Jung'un kendi tipleri arasında olduğunu önerdiği genel ilişkilere meydan okunmuştur. Örneğin, insanlar hem düşünme hem de hissetme yeteneğine veya her ikisine birden sahip olabilirler ya da hiçbirisine sahip olmayabilirler bağlama göre değişebilir. Ama temel kavramlar hala kullanışlıdır. Bunların belirli kombinasyonları Benlik Nüferi'nde çok yakın biçimde haritalanmıştır. Örneğin, Jung'un dışa dönük düşünen tipi, Holland'ın sosyal tipiyi benzer. Holland'ın sanatçı tipi ise dışa dönük algılayan ile (içe dönük duygusal artı içe dönük sezgisel) benzer.

7. BENLİK NİLÜFERİ II: İLİŞKİLENDİRİCİ ORTA

Nilüferin geniş orta katmanı davranışlarımızı ve beden dilini yöneten, düşlerimizi şekillendiren, ailelerimizi ve toplumları birarada tutan ve akılcı düşüncelere bakmaksızın hayatlarımıza anlam katan imgelerden, ilişkilerden, desenlerden, sembollerden ve mükemmel örneklerden oluşan çok büyük bir deponun ilişkilendirici şuur dışıdır. Bu bölüm benliğin yeteneklerimizin ve desenlerimizin bedenlerimize ve beyinlerimizdeki sinir ağlarına gömülmüş olduğu yerdir. Freud'un id'i tanımlarken gayet doğru biçimde gördüğü gibi, şuur dışı kendine has mantığı olan enerjiyle kaynamaktadır. Şuurlu ego, bunun tam tersine, daha kesin biçimde şekillenmiştir.

Şuur ve şuur dışı nasıl buluşurlar? Nasıl bilgi alışverişinde bulunurlar ve nasıl strateji geliştirebilirler? İkisi arasındaki sınırda neler olur ve bu ruhsal zekayla nasıl ilgilidir?

Güdülenme - Şuur ve Şuurdışı Arasındaki Sınır

Şuur ile şuurdışı arasındaki can alıcı bağlantı güdülenmedir (motivasyon). Güdülenmeleri ve onların ardındaki tutumları Benlik Nilüferi'nde nilüferin ego bölümündeki taç yapraklarının dış kenarı ile ilişkilendirici orta arasına yerleştirip her iki bölgeye doğru genişletiyorum. Egonun dış kenarı IQ ile ve bizim durumları nasıl algıladığımızla ilgilidir. İlişkilendirici orta ise EQ ve bizim durumlarla ilgili nasıl ve ne hissedeceğimizle ilgilidir. Bu ikisinin buluştukları yerde güdülenmeler uzanır; durumlarla ilgili olarak ne yapmak istediğimiz. Ruhsal zekanın önemli unsurlarından birisi de durumları değiştirmek isteyip istemediğimiz sorusuyla ilgili olduğundan, bir şeyleri yapmak için yararlandığımız güdülerimiz, ruhsal zekamızı çalıştırmakla bağlantılı olabilirler. Gerçekten de altı ayrı güdünün varlığının ana nedeni, ego'nun dünyayla ilişkiye geçmek için niçin altı yol (nilüferin altı taç yaprağı) seçmesidir.

Sanatçı var olmayan bir şeyleri niçin yaratmak ister? Girişken tip yüksek bir dağa niçin tırmanır ya da bazı cesur fikirleri niçin dile getirir? Araştırmacı tip niçin her şeyi bilmek ihtiyacı duyar? Güdülenmeler bizi harekete geçirenlerdir; duyguların içinde uyumakta olan enerjiyi ego kişiliğin kanallarına ve onların sonucundaki eylemlere gönderenlerdir. Güdüler, duygular, hareket; tüm bu kelimeler aynı dilbilimsel kökten gelirler ve hepsi bizim derindeki psişik enerjimizi veya Freud'un deyişiyle libidoyu bir kanala yönlendirmemizle ilgilidir. Ne gibi güdülerin var olduklarını ve nasıl çalıştıklarını anlamak, benliğin o temel ve derin enerjisini yönlendirdiğimiz yolu nasıl ge-

nişletebileceğimizi ve değıştirebileceğimizi anlamak açısından can alıcıdır, diğeri bir deyişle güdüleri anlamak ruhsal zekamızı çalıştırmak bakımından çok önemlidir.

Pek çok Batılı psikolog güdülerin şuurun ve şuurdışının bir karışımı olduğunu kabul etmektedir. Bir ressam belirli bir resmi niçin resmetmesi gerektiğinin kısmen şuurundadır ama daha önce hiç görülmemiş bir imgelem yaratmak üzere şuurdışındaki derin güçler tarafından niçin sevk edildiğini tam anlamıyla bilmez. Bir politikacı belirli bir davayı niçin desteklediğinin kısmen farkındadır ama kendini bu davaya adayış tutkusunun nereden kaynaklandığını tam anlamıyla bilmez. Bizler her zaman için kısmen kendimize yabancıyızdır çünkü her zaman için bizler şuurlu benliklerimizden çok daha fazlasıyızdır.

Psikologlar güdüleri, dürtülerden (temel olarak bizi içgüdüler doğrultusunda hareket ettiren güçlerden) ayırt ederler. Üreme bir içgüdüdür ve tüm alt grup hayvanlar tarafından paylaşılır ama yakın dostluk bir güdüdür ve üst düzey evrimsel yetenekleri gerektirir. Birisinin kendi bölgesini savunması hayvanların çoğunda görülen başka bir içgüdüdür ama otorite bakımından kendini göstermek bir güdüdür ve esasen insanlarda ve büyük maymun türlerinde görülmektedir. Güdüler daha psikolojiktir, daha küreseldir, özgür iradenin bir çeşit işletilişini ima etmektedirler, gerçek seçimlerle daha çok ilgilidirler çünkü farklı yollarla tatmin edilebilirler. Kendi bölgemi ancak diğerlerini dışarı kovalayarak savunabilirim ama kendimi gösterme güdümü sesimi yükselterek, başkalarını yolun dışına doğru iteleyerek, alt konumdakilere emirler vererek vs. tatmin edebilirim. İnsanlarda güdüler büyük ihtimalle kaybolmuş içgüdülerin yerini almaktadırlar.

Kişilik teorisyenlerine göre, bazı güdüler belirli bazı ki-

şilik tipleri etrafında toplanmaktadır. Kaç tane temel güdü olduğu ve hangisinin hangi kişilik tipiyle eşleştiği konusunda farklı düşünceler vardır. Amerikalı motivasyon psikoloğu R. B. Cattell, Batı psikolojisinin en önemli isimlerinden ve kişilik testi geleneğinin temel taşlarından biridir. Çalışması belki de en geniş kapsamlı, en deneysel temelli ve en fazla test edilmiş çalışmadır. Holland'ın mesleki rehberlik çalışması gibi, Cattell'in motivasyon' üzerine yaptığı çalışma da tüm dünyada kullanılmaktadır. Cattell hem şuurlu hem de şuurdışı güdülerini test etmek için gerekli olan şuurlu tercihlerin ifade edilmesi, 'yalan makinesi' tipi cevaplar, belirli bir aktiviteye hasredilmiş enerji ve zaman miktarının ölçümü vs. gibi çeşitli araçlardan yararlanarak bazı sonuçlara ulaşmıştır.

Freud'un insanın yalnızca seks ve saldırganlık gibi iki temel güdüsü olduğunu düşünmesine karşın Cattell on iki güdü olduğunu saptamıştır. Sanırım bunlardan bazıları, örneğin açlık, dürtü ya da içgüdü olarak ele alınmalıdır; narsizm gibi bazıları ise daha pozitif güdülerin negatif şekilleri ve bir kimsenin işine bağlılığı gibi bazıları ise öğrenilmiş davranış olarak tanımlanabilir. Cattell'in motivasyon kategorilerinden temel olan altı tanesini seçtim, bazı durumlarda bunları olduğu gibi bıraktım, bazı durumlarda tekrar kategoriye soktum. Bunlar Holland'ın çalışmasındaki beş kişilik tipiyle ve dolayısıyla nilüferin ve onun merkezinin altı taç yaprağından beşiyle benzeşmektedir. Seçtiklerim şunlardır:

- girginlik (başkalarıyla birlikte yaşamaktan hoşlanmak)
- yakınlık (ebeveynvari)
- merak
- yaratıcılık

- yapıcılık
- iddialı olmak

Cattell'in bu güdülerin unsuru olarak belirttiği özellikleri parantez içinde belirttim.

Girgin olmak geleneksel kişilik tipiyle ve nilüferin ilk taç yaprağıyla ilişkilidir. Bunun anlamı şudur: sosyalleşme ilgisi ile harekete geçmek, bir gruba dahil olup uyumlanmak, bir spor aktivitesini izlemek ya da böyle bir aktiviteye katılmak, her çeşit grup aktivitesinden keyif almak. Ana güdüsü girginlik olanlarda pek az miktarda asilik ya da yalnız kalma isteği vardır. Bu güdünün negatif biçimi ya da gölgesi, kendini çekme ya da narsizmi içerir; kendisiyle fazla meşgul olmak ve ilişkiler kurmada yeteneksizlik (Cattell).

Ebeveynvari yakınlık, sosyal kişilik tipiyle ve nilüferin ikinci taç yaprağıyla ilişkilidir. Yakınlık bulma güdüsü, sevmek ya da sevildiğini hissetme ihtiyacı ile hareket etmek demektir. Cattell'in modelinde bu güdü ebeveynvari korumacılık duygularıyla ilişkilidir. Daha gelişmiş şekillerinde zor durumda olana yardım etmekle ve daha büyük ölçekte iyi işler yapma isteğiyle bağlantılıdır. Yakınlığın negatif şekli veya gölgesi kızgınlık (Catell) ve nefret içerir.

Merak, araştırmacı kişilik tipiyle ve nilüferin üçüncü taç yaprağıyla ilişkilidir. Bu keşfetmeye (Cattell), edebiyata, müziğe, genel olarak sanata, bilime, fikirlere, seyahat etmeye, doğayı incelemeye vs. duyulan ilgi tarafından motive olmak demektir. Bunun negatif ifadesi veya gölgesi korku (Cattell), inzivaya çekilmek ve vurdumduymazlıktır.

Yaratıcılık açık bir biçimde sanatçı kişilik tipiyle ve nilüferin dördüncü taç yaprağıyla ilişkilidir. Bunun anlamı hiç var olmamış bir şeyler yapmaya, hiç söylenmemiş bir

şeyler söylemeye, normal olandan farklı yaşamaya, görülmemiş ve ifade edilmemiş şeylere özlem duymaya, imkansız düşlemeye yönelmiş olmaktadır. Yaratıcılığın negatif şekli ya da gölgesi yıkıcılık ya da nihilizmdir. Yaratıcılık güdüsü Cattell'in modelinde yalnızca "cinsellik" olarak isimlendirilmiştir ama hem onun hem de diğer pek çok psikoloğun çalışmalarında yaratıcılık, yaşam içgüdüğü ya da romantik duygular şeklinde yer almaktadır. Bu, nüfusun %10-15'inde baskın bir güdüdür ve tüm insanlarda şuurumuzun doğası gereği ve beyinlerimizi geliştirme tarzımız sayesinde mevcuttur.

Yapıcılık, gerçekçi kişilik tipiyle ve nilüferin beşinci taç yaprağıyla ilişkilidir. Mekanik aletlerle oynamaktan, bir şeyler inşa etmekten veya tamir etmekten eğlence çıkarmak anlamına gelir. Bu güdüyle hareket eden insanlar çoğunlukla duygusal hayatları bakımından içsel zenginliğe sahiptirler ama bunları kelimelerle ifade etmekte güçlük çekerler. Toplu üretim yaygınlaşmadan önceki günlerde bu insanlar çömlekçilikle, mobilya yapımıyla ya da diğer el sanatlarıyla duygularını ifade edebilmekteydiler. Daha gelişmiş hale geldiklerinde, gerçekçi tipler Cattell'in "öz-sezgi" olarak adlandırdığı öğrenilmiş motivasyon modelini takip etmektedirler. Bu model kendini denetleyebilme, kendine saygı duyma, iyi bir vatandaş olma ve toplumsal çıkarlar gibi konulara vurgu yapar.

İddialı olmak, girişken kişilik tipiyle ve nilüferin altıncı taç yaprağıyla ilişkilidir. Yüksek kazanç elde etmeye, ün kazanmaya, rekabete, ailesi için iyi şartlar oluşturmaya, işte başarı elde etmeye ve (kişinin kendi ıslahı için) politika-ya ilgi duyma ile harekete geçer. Daha gelişmiş hale geldiğinde bu kişilik tipi bağımsızlığın ve liderliğin tadını hala çıkartmaktadır ama artık daha çok topluma hizmet et-

mekle ve hatta kişilik ötesi ilgilere hizmet etmekle güdülenmektedir. Kendini ortaya koymanın gölge şekli sorumluluğu terk etmek, kendini bastırmak veya gücü şahsi çıkarları için kullanmaktır.

Cattell “dinsel” adını verdiği daha ileri düzeyde başka bir güdü daha bulmuştur. Bunu merkezi bir güdü olarak kabul ediyorum ama bağlantılı olduğu deneyimler yüzünden onu “birleştirme” olarak adlandırmayı tercih ediyorum. Cattell bunu “Kişinin, Tanrı ile ya da yaptığı mücadeleye anlam katarak kendisine yardımcı olacak bir ilke ile temas halinde olması hissi”yle ve örgütlü dine duyulan ilgiyle bağlantılandırmıştır. Halbuki bu güdü tek bir kişilik tipiyle ya da aktiviteyle bağlantılı görünmemektedir, daha çok tüm kişilik tiplerinin hayatlarındaki potansiyel itici güç olmaktadır; ne yaparsak yapalım onda anlam ve değerler bulmamızla doğrudan bağlantılı bir güdüdür. Dolayısıyla ben de onu nilüferin herhangi bir taç yaprağı üzerine değil de tam merkezine yerleştiriyorum.

İlişkilendirici Şuurdışı: Nilüferin Orta Katmanı

Benliğin ortasında günlük hayatın alışkanlıkları, çağrışımları ve gelenekleri vardır; kişisel şuurdışı, yani Freud’un id’i. Burada aynı zamanda dinlerimizin ve mitolojilerimizin hikayeleri ve imgeleri, kültürümüzün içsel ritimleri vardır. Gece rüyalarımızda oynadığımız dramlar ve gündelik davranışlarımızın psişik modelleri de burada bulunmaktadır. Burası her birimizin egonun ötesindeki bilgelik ve çılgınlığa dalıp da şizofrenin kabus gibi dünyasını ve kahinin yüce vecdini tanıyıp bildiğimiz yerdir. Burası

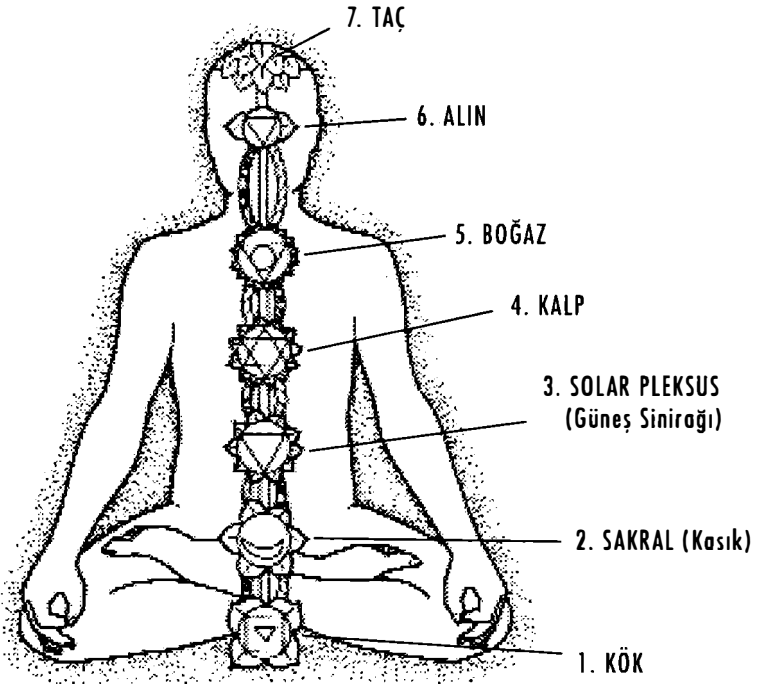
bizim tanrılarla, tanrıçalarla ve ırkımızın kahramanlarıyla, yeraltı dünyasının tüm iblisleriyle konuştuğumuz ve benliğin gittikçe derinden açılma sürecinde ilk kez kök bulan motivasyonla sonuçlanan enerjilerle karşılaştığımız yerdir.

Orta, benliğin ilk kez Freud tarafından nevrozlar ve rüyalar çalışmasında ortaya atılan ve şuurun tarihsel gelişimini belirlemek üzere psikozlu akıl hastalarının ve ilkel insanların incelenmesini, büyük mitolojilerin anlattıklarını, insanoğlunun yazılı tarihteki imgelerini ve sembollerini birleştiren Jung ve diğer psikologlar tarafından geliştirildiğinde açığa çıkartılan bölgesidir. Bu malzeme kütlesi içinde tekrarlanan desenler, semboller ve imgeler, şuur dışı psişe için Jung tarafından kolektif şuur dışı olarak adlandırılan evrensel bir yapı olduğunu akla getirmekteydi.

Farklı medeniyetlerde tekrarlanan derin modeller ve arşetipler nelerdir? Bunlar kişiliklerimizin ego katmanıyla nasıl bağlantı kurmaktadır? Hangi arşetipler hangi kişilik tipleriyle eşleşmektedir? Yukarıda ana hatları belirtilen hangi temel kişisel güdüler hangi derin enerjilerle bağlantılıdır? Bu derin ruhsal enerjilerin yapısı nasıldır? Niçin bu kadar yaygındırlar?

Dışarıda, benliğin ego katmanında desteksiz kalmış durumdayızdır. Ego kendini tamir edemez ya da dönüş-türemez: bunlar şuur dışının derin katmanlarındaki kaynaklardır. Ama burada, derin şuur dışında bile Batı geleneklerinin sembolleri ve imgeleri sıklıkla durağan bir niteliğe sahiptir. Onları harekete geçiren nedir? Onlarla temas geçmek benliği nasıl enerjilendirmektedir? Kısacası, dönüşüm nasıl gerçekleşir?

Bu sorular bizi Hinduizmin Kundalini yogasında geçen şakraların benlik nilüferine eklenmesi gereken nokta-



Şakralar

ya getiriyor. Bir yılanı benzeyen, enerjiyi dönüştüren bu "nilüfer merdiveni"nin, olmak ve oluşmak sürecindeki psişik gelişimin aşamalarının beden içinde temsil edildiği yedi yaşamsal noktadan oluşan bu setin batı kültüründe bir benzeri yoktur. Şakraları nilüferimize ekleyerek bize daha aşına olan kişisel motivasyonumuzun daha asli bir safhasını temsil eden dinamik enerjiyi buluyoruz. Daha

önce de söylediğim gibi güdüler şuurlu hale gelebildiklerinden, değişebildiklerinden ve dolayısıyla da kişisel dönüşüme katkıda bulunabildiklerinden ötürü ruhsal zekamızı artırmamız için önemli bir unsurdur. Bu durum şakralar bakımından daha da doğrudur: Hindu geleneklerinde kişinin şakralar üzerinde aşağıdan yukarı doğru çalışması kişisel dönüşümün anahtardır.

Hindu geleneğindeki bu enerji noktaları Cattell'dan uyarlanan ve benim şuur dışını biçimlendirenler diye tanımladığım daha durağan Batılı yapılarla, çeşitli arşetiplerle ve gezegensel ilahlarla (sayfa 187'deki şekle bkz.) neredeyse tamamen benzeşirler. Bunların şuur dışını şekillendiriyor olması, benliğin evrensel yapılar ve insan varlığını kesinleştiren enerjileri içerdiğine ve bunların, bizlerin ruhsal zekamızı yükseltmekle yüz yüze geldiğimizde birlikte çalışılması gereken unsurlar olduklarına dair inancımı daha da güçlendiriyor.

Bu noktada, ego düzeyi kişilik tipi ile bağlantılı şuur dışı bölümünü şekillendiren psişik malzemeyi ve enerjiyi özetleyerek nilüferin orta katmanı etrafında dolaşmak isterim. Pek çok kültürden gelen imgeler ve sembollerden oluşan büyük zenginlik, farklı isimler ve şekillerde tekrarlanmış olan belirli temel desenler halinde damıtılabilir. Bu desenlerin sürekli tekrarlanışının bir özetini sayfa 367'deki Ek bölümündeki listede bulabilirsiniz.

Geleneksel Kişiliğin Derinlerdeki Kökleri

Kadim Batı bilimi, Yunan ve Roma mitolojileri, daha da eski Babil ve Mısır mitolojileri o sıralarda gözlemlenebilen yedi "gezegen"in bir sonucu olarak türetilen yedi katlı bir

psikolojik yapıyı kullanmaktadırlar. Kadim fizik bilimine göre, fiziksel cisimler herhangi bir canlı varlık tarafından itilmedikleri sürece en sonunda duracak olduklarından bu yedi "harika"nın tanrılar ya da tanrıların evleri olduğu düşünülmüştü. Kadim ve klasik düşünüşte, tanrılar insanın psikolojik özellikleriyle ve kişilik tipleriyle bağlantılıydılar. Bu ilişkilendirmeler günümüz astrolojisinde ve ay çarpması (Ay), zührevi hastalıklar (Venüs, eski Türkçe Zühre) gibi bazı deyimlerde bugün hala kullanılmaktadır. Benzer şekilde Jung'un kolektif şuur dışının arşetipleri, gezegensel tanrılarla neredeyse tamamen aynı özelliklere sahiptirler. Gezegensel tanrılar, Cattell'in insan motivasyon modeli ve Hindu geleneğinin şakraları arasında, bu sistemleri kuranlar tarafından şuurlu biçimde amaçlanmamış olsa da, daha ileri bağlantılar olduğu görülmektedir.

Geleneksel kişilik tipi ve onunla ilişkili girginlik motivasyonu, şuur dışı köklerini Satürn ile bağlantılı niteliklerden alır. Olimpos tanrılarında daha yaşlı olan ve çok yaşa hareket eden bir gezegen olan Satürn sarsılmazlığı, şekli, yapıyı, dengeyi temsil eder: akli başında, normal ve tahmin edilebilir olan her şeyi. Geleneksel kişilik tipi toplumu bir arada tutan yapıştırıcıdır. Jung için, kolektif şuur dışının ilişkili arşetipi Kabile'dir: Jung'un "katılımın gizemi" dediği şeyle birarada tutulan grup içindeki ilkel özdeşleşme ve kaynaşma. En bağımsız yetişkin dahi bunun bir kısmına ihtiyaç duyar, aksi takdirde, kendimizi herhangi bir gruba ait hissedemeyiz.

En derindeki enerji kaynağı bakımından geleneksel tip, ilk şakra olan ve anüsle cinsel organlar arasında yer alan kök şakrayla bağlantılıdır. Dört taç yapraklı bir nilüfer gibi görünen bu şakra toprağın gücünü, sağlamlığını ve yoğunluğunu temsil eden fil ile ilişkilendirilir. Ama mitlerin

ve mitoloji'nin 20. yy. daki otoritesi sayılan Joseph Campbell şunları söylemektedir: "Fil aynı zamanda yeryüzü üzerinde yürümeye mahkum edilmiş bir buluttur, öyle ki bu durumdan kurtulabilirse havaya yükselebilir."² Kök şakra en düşük biçimindeki, ilham almamış, tepkisel, genişlemek için hiçbir bariz itisi olmayan ruhsal enerjiyi temsil eder. Bu düzeydeki şuur daha yüce şeylere doğru yükselebilmesi için uyandırılmalıdır. Bazı yazarlar kök şakranın bebeklik dönemiyle bağlantılı olduğunu ve bu nedenle, kalıcı olan daha ileri düzeydeki gelişim için gerekli olan güvenlik ve desteğe ihtiyacı olduğunu söylerler. Caroline Myss³ bunu, bir çocuğun insan topluluğuna girişi anlamındaki vaftiz töreniyle ilişkilendirir.

Sosyal Kişiliğin Derinlerdeki Kökleri

Sosyal kişilik tipi ve başlıca ana güdüsü yakınlıktır ve bu Venüs ile ilişkilidir. Venüs, Roma aşk tanrıçasıdır, Yunan mitolojisinde Afrodite'ye denktir ama daha önceleri var olan Astarte gibi Büyük Ana tanrıçalardan türetilmiştir. Venüs besler ve korur, ayrıca sevgililerin arzularını kamçılar. Jung'un Büyük Ana arşetipi aynı zamanda besleme ve koruma niteliklerini de temsil eder.

En derindeki enerji kaynakları bakımından, sosyal kişilik tipi cinsel organların hemen üzerinde yer alan ikinci ya da sakral (karın) şakrasıyla ilişkilidir. Altı taç yapraklı al renkli bir nilüfer olan bu şakra su ile bağlantılıdır. Buradaki asli enerji doğrudan cinsel birleşme, doğurganlık ve dünyanın törenleriyle ya da daha geniş çaplı yardım faaliyetleri halinde yüceleşerek ifade olunan cinsellik ve ebeveynliktir. Bazı yazarlar bu şakrayı empati ve beslenme dahil

olmak üzere, cinsel eşlere ve yakın aile üyelerine doğru yönelen tüm karın altı hislerle ilişkilendirirler. Bu şakranın enerjisinin bozulması, patalojik bir cinsellik takıntısının oluşmasına neden olur. Freudçu psikoanalistler psişenin tümünü, psişik enerji gelişiminin sanki bu düzeyde takılıp kalmış olduğunu düşünerek tedavi etme eğilimindedirler.

Araştırmacı Kişiliğin Derinlerdeki Kökleri

Ana güdüsü merak olan araştırmacı kişilik Jüpiter (Zeus) insanlara mesajlar getiren tanrıların genç habercisi olan Roma mitolojisindeki Merkür (Yunan mitolojisinde Hermes) ile ilişkilendirilmiştir. Merkür aynı zamanda ruhların Yeraltı alemine (derin bilginin kaynağına) doğru inişlerine ve oradan geriye doğru çıkışlarına rehberlik eder. Merkür çocuk gibi ve değişken bir tanrıdır, Jung'un yine ruhlara rehberlik eden Ölümsüz Çocuk arşetipiyle kolayca uyum sağlayabilen bir tanrıdır.

Araştırmacı kişilik, psişik enerjisinin derinlerdeki kaynağını üçüncü ya da solar pleksus şakrasından alır. On taç yapraklı bir nilüfer olarak resmedilen bu şakra ateşli sıcakla ve ışıkla, dünyanın ustası olmakla ve onu kendine benzetmekle ve güç ile ilişkilidir. Sembolü, içinde ateş olan ve iki yanında gamalı haç sembolleri taşıyan bir üçgendir. Buradaki enerji bağımsızlaşma ve kendinden emin olma girişimlerimizle bağlantılıdır. Freud'un gizlilik dönemi* adını verdiği gelişim düzeyinde olduğu gibi, duy-

* Gizlilik Dönemi: Yedi yaşından gençlik (büluğ) çağına dek süren son dönemde cinsellik güdüsü Freud'a göre toplumsal ve törebilimsel çeşitli nedenler yüzünden baskı altına alınır.

gusal ve cinsel sorunlar burada ikinci sırada yer alır; daha çok entelektüel ve kendini kanıtlama aktiviteleriyle, başarmakla ve fetihle ilgilidir.

Sanatçı Kişiliğin Derinlerdeki Kökleri

Derin yaratıcılık güdüsü ve var olan gerçekliği dönüştürme ihtiyacı ile sanatçı kişilik tipi daima değişen Ay (Roma mitolojisindeki Diana, Yunan mitolojisindeki Artemis) ile ilişkilendirilmiştir. Karanlıkta parlayan ay ışığı derin şuur dışındaki sezgiyi ve bilgiyi sembolize eder. Karanlığın her zaman için yeraltı aleminde bulunan hazineleriyle, büyüyle ve dönüşümle, yaratıcılıkla ilişkili olan güçlerini temsil eder. Sanatçı tip yaratıcılığını kendisinin derinliklerinden, şuurlu egosunun ötesinden, akılcılığın ve mantığın çok ötesinde olan bir bilgi kaynağından çekip alır. Eski Yunan'da Ay çılgınca dans edip duyguların serbestçe ortaya konmasıyla içgörü elde edilen vecd ve yaratıcılık ayınlarının temsilcisiydi. Bununla ilişkili Jung arşetipi ise yarı büyücü, yarı cadı olan, ölümün ve yeniden doğuşun (Ay'ın devreleri), dolayısıyla dönüşümün muhafızı olan Rahibe veya bilge kadındır. Jung ve diğerleri bu arşetipi, ayrıca, şuurun farklı alemleri arasında yolculuk yapan ve sorunlu ruhlar için geriye iyileştirici ve dönüştürücü bilgileriyle dönen Şaman arşetipi ile de ilişkilendirmektedirler.

Sanatçı kişiliğin derinlerindeki psişik enerjinin kaynağı dördüncü sıradaki kalp şakrasıdır. Joseph Campbell'e ve Hint kaynaklarına göre, ilk üç şakra günlük hayatla (bir topluluğa dahil olmak, cinsellik ve ebeveynlik, kişisel bilgi ve güç sahibi olmakla) ilgilenir. Ama kalp şakrasının enerjisiyle bizler daha yüce şeylerle ilgilenmeye doğru ge-

çiş yapabiliriz. On iki kırmızı taç yapraklı bir nilüfer ile resmedilen ve hava elementi ile ilişkilendirilen kalp şakrası, düşüncenin ve hislerin karşılaştığı yerdir; diğer insanlara ve yeni olaylara açıldığımız, güzelliğe ve derin bir idealizme dair bir genişleme hissini deneyimlediğimiz yerdir. Yazar Caroline Myss, evlilik törenini bu şakrayla bağdaştırır.

Gerçekçi Kişiliğin Derinlerdeki Kökleri

Çabalamaya ve maddi başarıya cezboluşuyla gerçekçi kişiliği Roma savaş tanrısı Mars (Yunan mitolojisinde Ares) ile ilişkilendirebiliriz. Gerçekçi tip gibi Mars da özellikle entelektüel ya da empati kurma yeteneğine sahip olan bir karakter değildir ama büyük azim ve cesaret sergiler. Buna eşlik eden Jung arşetipi olan kahraman, kendisi ve başkaları için bir hazineyi ele geçirmek üzere karanlık güçlere (gölge) karşı savaşan kişidir.

Gerçekçi tipin psişik enerjisi beşinci sıradaki boğaz şakrasında yerleşmiştir. Bu şakra, aydınlanmayı tefekkür etme gibi yüce bir amaç için ilk dört şakranın enerjilerini ve güçlerini düzenlemeye çalışmakla ilgilenir. Leylak renkli on altı taç yapraklı bir nilüfer olarak gösterilen boğaz şakrası hermafrodit* formunda olan, kaplan postu giyinmiş, üç bıçaklı mızrağını, savaş baltasını, kılıcını ve yıldırımlarını sallayan Hint tanrısı Şiva ile ilişkilendirilir. Bazı yazarlar beşinci şakrayı yetişkin hayatın zor gerçekleriyle ve zorlukları azimle savaşıp atlatma iradesiyle bağdaştırmaktadırlar.

* Hermafrodit : iki cinsli Ç.N.

Girişken Kişiliğin Derinlerdeki Kökleri

Ana güdüsü kendini kanıtlamak olan, büyük projelere ve politik oyunlara bayılan girişken kişilik tanrıların ve insanlığın büyük baba kralı Roma mitolojisinde Jüpiter (Yunan mitolojisinde Zeus) ile bağdaştırılabilir. Jüpiter gökyüzünün, fırtınaların ve verimli yağmurların tanrısıydı. Çok güçlüydü ama çabuk sinirlenirdi, bazen zorbalık taslardı. Onun Jungçu arşetipi liderliğin ve otoritenin sembolü olan Büyük Baba'dır.

Girişken tip temel psişik enerjisini altıncı sıradaki alın şakrasından alır. İki kaşın arasında ve üzerinde olan bu şakra saf beyaz renkte iki taç yapraklı bir nilüfer olarak tasvir edilmiştir. Beyaz nilüferin üzerine oturmuş olan korkuları kovalayan, kolaylıklar getiren altı başlı tanrı Hakini'dir. Joseph Campbell bu şakra aşamasında olanları tamamen ilahi olanın imgelemleriyle dolu olarak gören Hintli alimlere gönderme yapmaktadır. Ama başka bilgiler alın şakrasını, yaşattığı mücadeleler özellikle orta yaş krizi sırasında ortaya çıkan bilgelikle ve olgunlukla bağlantılı görmektedirler. Bu safhadaki birey, dünyasal başarıyı elde etmiş olduğundan, hayatın anlamını kültürünün derin anlam ve sembollerine dalarak bulmaya ve ifade etmeye girişir. Caroline Myss bu şakrayı rahip olma töreniyle bağdaştırmaktadır.

Benliğin merkezine doğru ilerledikçe sınırlar ve ayrımlar kaynaşmaya ve belirsizleşmeye başlar. Her bir kişilik tipi genel psişik mirasımızdan, yani Jung'un kolektif şuur dışı olarak sembolize ettiği daha derindeki katmandan, türümüzün ortak şuur dışı hafızasından beslenmeye başlar. Burada tüm gezegensel tanrıları, arşetipleri ve şakraları, rüyalarımız ve şuur dışı çağrışımlarımız aracılığıyla ki-

8. BENLİK NİLÜFERİ III: MERKEZ

*Kağnı tekerleğinin otuz parmağı
Merkez olan göbeğe doğru gider;
Ama bak, merkezde hiçbir şey yok,
Ve işte bu nedenle çalışır kesinlikle!*

*Eğer bir fincan yapacaksan,
Bir çukur yapmak zorundasın:
Bu boşluktur onu kullanılır kılan.*

*Bir evde ya da odada, boşluklardır
-kapılar, pencereler- onu kullanılır yapan.*

*Hepsi neden yapıldıysa onu kullanırlar
Ne yapıyorlarsa onu yapmak için,
Ama onların hiçlikleri olmasa,
Hepsi olurdu bir hiç.*

Tao Te Ching, 11

Modern Batı kültürünü “olmayan merkez”in kültürü olarak tasvir edebiliriz. Newton’un fiziğinde kozmosun özel bir merkezi yoktur. Yerçekimi sadece vardır, her neredeyse maddi cisimler arasında var olan bir güçtür. Batı tıb-

bında bedenın yaşımsal bir merkezi veya birleştirici bir entegrasyonu yoktur. Yalnızca parçalardan oluşma bir koleksiyondur -kalp, akciğerler, böbrekler, beyin vs. Batı eğitiminde eğitilmiş insana dair ya da eğitimin kendisine dair derin bir his yoktur. Biz çocuklarımıza yalnızca "konuları" öğretiyoruz -matematik, coğrafya, İngilizce, kimya. Geleneksel Batı kültürümüzde Tanrı bizim kendimizi "burada içeride" (veya "aşağıda" Ç.N.) konuşturduğumuza göre "orada dışarıda" (veya 'yukarıda' Ç.N.) olan bir şeydir.

Keza Batı psikolojisinde de benliğin veya kişiliğin hiçbir merkezi yoktur. Bizler yalnızca kişilik özelliklerinin ve şuur dışı güdülerinin, birtakım davranış karakteristiklerinin, bir takım genetik eğilimlerin, sinirsel işlemlerin kombinasyonlarından başka bir şey değildir. Psikoloji kendimizi anlamak üzere bize yardım etmeye kalkıştığında bunu yüzeysel özellikler bakımından yapmaktadır. Kendimizi ve deneyimlerimizi birleştirebilecek ve dönüştürebilecek bir içsel odak noktası sunmaz. Bu kitabın lisanıyla diyebiliriz ki, modern psikoloji ruhsal zekayla ilgili bir kavrama sahip bulunmamaktadır.

Sayfa 188'de yer alan *Tao Te Ching*'den yapılma alıntı, doğu geleneklerinin felsefesinin farkını göstermektedir. Doğuda, 20. yy. fiziğindeki kuantum alan teorisinde olduğu gibi, boşluk bir tür doluluğa gebedir, sessizlik hakikate tanıklık etmektedir. Eşya, varoluş, benlik, beden; bunların hepsi de kendisi görülemeyen veya açıklanamayan bir nüfuz edici bir merkez aracılığıyla birarada tutulmaktadır. Benlik, tüm yaratılışın bu psişik gerçeklikle ifade olduğu, benim "Ben" olarak deneyimlediğim merkezi açısından bakılmadıkça anlaşılamaz ya da yaşanamaz. Bir Doğumetni "Ben kozmosum ve Budalar benim içimde," der.

“İçimdedir kozmik ışık, gizemli bir varlık; hatalar tarafından örtölmüş bile olsa”¹ diyen Hindular “Her şeyin içinde saklı olmasına rağmen dışarı parlamayan, içte kalan Benlik”ten² ve “her birimizin içinde gizemli bir biçimde mevcut olan ve ışıldayan ilahi ışık”tan³ söz ederler.

Batılı Hristiyan mistisizminde de her şeyin kaynağıyla bağlantılı ve ayrıca gerçek bilginin anahtarı da olan, iç nüfuz etmiş bir merkez vardır. Kitab-ı Mukaddes’in Eyüp kitabında (32:8) şunları okuruz: “Fakat insanda ruh var, ve Kadir’in soluğu onlara anlayış verir.” Luka kendi incilinde şöyle der: “Tanrı’nın Krallığı senin içindedir.” Ve Luka’nın, Yuhanna’nın incillerinin diğer bir pasajında bu “içteki krallık” büyüyüp bir ağaca dönüşebilecek olan bir tohuma benzetilir.

Büyük Hristiyan mistiği Çarmıhın Aziz Yuhanna’sı ruhun merkezini Tanrı olarak tanımlamıştı: “...ve onun varlığının tüm kapasitesine göre ve onun işleyişinin gücüne göre ruh ona verildiğinde, ruhun son ve derin merkezine ulaşmış olacaktır.”⁴ Benzer şekilde, modern Amerikalı mistik rahip Thomas Merton da ruhun yalnızca bağımsız, bireysel bir öz değil de “tamamıyla Tanrı’ya ait olan varlığımızın merkezindeki bir hiçlik noktası”⁵ olduğuna inanmaktadır. Bu hiçlik noktası derin bir yalnızlık noktasıdır ve biz bu derin yalnızlık noktasında Tanrı ile buluşuruz: “Daima yalnız olan bu en içteki ‘Ben’ daima evrenseldir zira bu en içteki ‘Ben’de yalnızlığım diğer her insanın ve Tanrı’nın yalnızlığıyla buluşur.”⁶

Yahudilerin 7. ve 8. yy.daki mistik metinleri de benzer fikirleri ifade ederler: “Kendini bilmek Yaratıcı Tanrı’nın bilgisine ve aynı zamanda yaratılmış olan evrenin bilgisine bir yol demektir.” diye yazar, Haham Schneur Zalman. Sokrat’ın felsefesinin mihenk taşı “Kendini bil” idi. Onun

benlik bilgisi gerçeğin, iyiliğin ve güzelliğin bilgisine giden yoldu. Ve son olarak, derin benliğe ve merkeze dair bilgi yalnızca mistiklerin ve filozofların tekelinde değildir. Hayatının eseri hem benliğin hem de gerçekliğin içindeki gebe bir Boşluk olan çağdaş İngiliz heykeltıraş Anish Kapoor, benliğin merkezini “sessizliğin ve tekilliğin yeri” olarak tasvir eder. Ve P. W. Martin’in kaleminden 1. Dünya Savaşı’nda savaşın ve silahların dehşetini yaşayan bir askerin hikayesini okurken askerin, savaşın o en sıcak anında kendi içindeki “tamamıyla tahrip edilemez” olan derindeki bir merkezi nasıl fark ettiğini öğreniriz:

1916 yazında silahımla savaş hattına doğru ilerliyordum. İstekli ve heyecanlıydık. Bu bizim ilk aktif savaş deneyimimizdi. Son yürüyüşümüz öğlenden sonra ve gece yapılmalıydı. Tüm ağırlıklarımızı yüklenmiş yol alıyorduk. Yağmur başlamış ve bizi sıırılsıklam etmişti. Gece yarısına kadar devam ettik ve karanlıkta, yarısı yok olmuş bir köye ulaştık. Her şey neredeyse huzur verecek kadar sessizdi. Hala duvarları ve çatısı yerinde duran binalara karargahımızı kurduk. Yanımızdaki ekipmanları çıkartıp kendimizi yere atar atmaz uykuya daldık.

Kulaklarımda bir çığlıkla ve kıyamet alameti gibi bir sesle uyandım. Birkaç saniye süren ve yalnızca düşen şarapnel parçalarının bozduğu bir sessizlik. Ardından gecenin sessizliğini yırtan diğer bir çığlık ve bir tane daha, daha fazla patlama. Orada yerde, uykunun derinliğinden koparıp alınmış bir halde uzanmaktayken şimdiye kadar varlığından haberdar olmadığım kadar büyük bir korkuya kapıldım. Başımdan aşağıya doğru, kontrol edemediğim, ya-

şaması tam bir kabus olan bir titreme başladı. Aynı anda vücudumun üst kısmı içgüdüsel olarak, derin bir nefesle, bilgimin ötesinde bir şeye doğru uzandı.

Bir top tutucunun topu yakalaması kadar temiz ve pürüzsüz bir şekilde yakalandığıma dair bir deneyim yaşadım. Tüm varlığımdan geçip akan tarif edilemez bir his beni rahatlattı. Başka hiçbir şeyin böylesine kesin olamayacağı bir biçimde biliyordum ki, güvendeydim. Bir sonraki patlamada paramparça olmayacağımın hiçbir garantisi yoktu. Bunu bekliyorum. Ama biliyordum ki bu benim kaderim olsa bile o kadar da önemli değildi. İçimde tahrip edilemez bir şey vardı. Titremem durdu, tamamıyla sakinim. Bir başka mermi daha patladı ama yarattığı dehşet yok olmuştu.⁷

Modern psikolojinin terimleriyle söylersek, benliğin merkezi ile insanın hayal gücünün kaynağını, benliğin içindeki rüyalarımızın, imkansız veya henüz mevcut olmayanın kaynağı olan o derin yer ile ilişkilendirebiliriz. Zen Budizminde merkez daha da derinde ve tüm hayallerin ötesinde olan merkezdir:

Biz aslında insan doğasının kolektif şuur dışının derinliklerinin de ötesine gerçekten de nüfuz edebiliriz ve Buda doğasının dipsiz denizine varırız. Eğer kolektif şuur dışının da ötesine geçer ve böylece benliğin şuur dışı katmanlarının son engelini de kırarsak, boşluk okyanusunda tamamıyla yeni bir gerçek doğum deneyimi yaşarız. Bu benliksiz, zihinsiz, fiksiz mutlak bir özgürlüktür; bu tamamıyla koşulsuz hayatın ta kendisidir. Buradaki mutlak zihinsiz-

likte çiçekleri, ayı, dostlarımızı ve ailelerimizi, her şeyi olduğu gibi buluruz; günlük hayatlarımızı mucize olarak takdir ederiz."

Merkez, bizlerin içindeki tamamen dolu ve asla tükenmeyen bir kaynaktır, daha geniş, belki de kutsal ya da ilahi gerçekliğin kalbinin ta kendisidir. Aynı anda bizi besleyen ve bizim de kendi yaratıcılığımızı beslediğimiz yerdir.

Daha duyarlı modern bilim adamları yaratıcılıklarının fışkırdığı kaynak olan, benlikleri içindeki derin bir kaynaktan söz etmekte. D. H. Huntley, *Faith of a Physicists* (Bir Fizikçinin İnancı) adlı eserinde şöyle yazıyor:

Fizikçi, kendi kişiliğinde sadece analiz eden zihnini aşan derinlikler ve kaynaklar olduğu sonucuna varmak üzere kendi deneyimi tarafından harekete geçirilir; bu derinliklerin ve kaynakların olduğu yer sentezin, değerlendirmelerin ve anlayış gücünün, kendi şuurunun alışık olduğundan hayli üstün olan, henüz kendini dışa vurmamış bir becerinin ve bilgeliğin gizli olduğu yerdir. Bu durum, bir olgular ordusuyla dolu olan fiziğin çatısının, gerçekliğin senteze göre ikinci planda kaldığı zihinsel bölgelelerinde imal edildiğini gösterir."

Huntley'in kapanış cümlesi, beynin birleştirici 40 Hz'lik sinir salınımlarının işleyişine ve bunların bağlantılı oldukları düşüncelerin, duyguların, sembollerin, çağrışımların ve algıların sentezine dair en iyi tahmini oluşturmaktadır. Son yıllarda şuur ve şuurdışının zihinsel hayatımızdaki rolleri üzerine yapılan araştırmalar, benliğin merkezi ile ilgili olarak bilimin kendi tarifini oluşturur.

Bu merkez tabi ki bu kitabın da odak noktasıdır. Ruh-sal zekamız bu merkezin beyindeki birleştirici faaliyetinden ve yine bu merkezin hem benliğin hem de kozmik gerçekliğin içinde tuttuğu yerden ortaya çıkmaktadır. Bu merkezi bilmek, bu merkez hakkında ne denilebileceğini ve ne denilemeyeceğini bilmek, onun kişiliğin tamamında nasıl deneyimlenebileceğini ve nasıl özüm-senebileceğini bilmek ruhsal zekamızı nasıl kullanacağımızın ve yüksel-teceğimizin anahtarıdır.

Tam tersine, bu merkezi yok saymak, benliğimizin bir merkezi olduğunu dahi bilmemek de ruhsal sağlığını-muzun ana nedenidir. Bugün hepimiz sıklıkla "kendimizi bul-mak"tan bahsediyoruz. Ama eğer bu merkezle hiçbir iliş-kimiz yoksa, kendimizi ancak nilüferin dıştaki taç yaprak-larından birinde, çok daha yüzeysel olan ego düzeyinde "buluruz".

Öyleyse benlikteki bu merkez, bildiğimiz her şeyin, tüm kişisel sentezlerin ve dönüşümlerin kaynağı olan bu Derin Benlik nedir? Mitolojide ve Jung'un arşetiplerinde bundan söz etmek için hangi girişimlerde bulunulmuştur? Hangi güdülerle ve hangi şakra enerjileriyle bağlantılıdır? 20. yy. bilimi bu merkezle ilgili bilgilerimize yeni bilgiler ekleyebilir mi?

Merkezin Sembolleri

Güneş, ışığın, ısının ve hayat enerjisinin kaynağıdır. Diğer gezegenlerin etrafında döndüğü merkezdir. Nilüferin merkezi gibi, o da kişiliğin merkezi için mecazi bir anla-tımdır. Ama bu mecaz, bazı mistik deneyimlerin o şekilsiz, tarif edilemez niteliğini açıklamada yetersiz kalır. Boş

uzay ya da kuantum boşluğu daha elverişlidir.

Jung'un Benlik arşetipi, nilüferin merkezine en yakın Batılı benzetmedir. Egonun kişiliğin yapısını organize eden baskın karakter olduğunu düşünen Freud'un aksine Jung, Benliği hem şuuru hem de şuur dışını kucaklayan yapı, "kişinin hem merkezi hem de çevresi" olarak tarif etmiştir. Gerçi Jung başka yazılarında da Benliği kişiliğin merkezi, merkezi arşetip ve kişiliğin enerji alanının merkezi olarak da tarif etmişti.¹⁰

Görünürdeki bu paradoks, Jung'un bu terimi üç farklı anlamda kullandığını gördüğümüzde ortadan kalkar. Bazı analistlere göre doğumda mevcut olan orijinal benlikten daha sonra ego, diğer kompleksler ve yetişkinin merkezi benliği ortaya çıkar. Bu imge, sıkıştığında günümüzdeki haliyle Güneş'in ve gezegenlerin ortaya çıkmasına yol açan ilksel gaz bulutu veya merkeziyle ve taç yapraklarıyla bir çiçek açan bir nilüfer soğanı gibidir. Jung, üçüncü ve en önemlisi, kişiliğin bütünleştirici ve dönüştürücü bir unsuru olarak Benliğe gönderme yapar.

Jung sıklıkla Benliğin insanlar için ancak orta yaş krizinden sonra erişilebilir olduğunu düşünmüştür. Bu noktada, Jung'un "aşkın fonksiyonlarıyla" bağlantılı olarak Benlik arşetipi, kişilikte düşünme ve hissetme gibi zıt noktaları biraraya getirir. Benlik arşetipi ve aşkın işlevi, bireysel dönüşümün süreci ve sembolüydü. Ama Jung kendini dönüştürmenin çoğunlukla yaşamın daha sonraki yıllarına uygun olduğunu düşünmekteyken, ben bunu ruhsal zeka ile bağdaştırıyorum ve tüm hayat boyunca aktif olduğunu düşünüyorum.

Ruhsal zeka hakkında söylediklerime oldukça benzer bir şekilde, Benlik arşetipinin, yaşamda anlam ve amaç peşinde oluşumuzun oynadığı psikolojik bakımdan bü-

tünleştirici rolden ayrı tutulamayacağını Jung da hissetmişti. Jungçu olan araştırmacı Andrew Samuels'in de işaret ettiği gibi "birlik", "düzen", "organizasyon", "bütünlük", "denge" ve "entegrasyon" gibi sözcükler Jung'un Benlik üstüne tartışmalarında sürekli olarak görülmektedir. "Bu terimlerin çeşitliliği, anlam için sorulan sorularla benliğin temel bağı olmasa pek az ağırlığa sahip olurdu."¹¹

Var olan sembol sistemleri içinde, merkezin derin psikik enerjisi Hintlilerin yedinci şakrası olan taç (tepe) şakrasıyla bağlantılıdır. Bedenin dışında, başın üzerinde yerleşik olan bu şakra çoğunlukla Batılı dinsel tasvirlerde hâle olarak resmedilir. Bu saf, parlak enerjidir; "şeffaf ışık, tek ışıktır, isimlerin ve şekillerin ötesindedir, hatta 'var olmak' ve 'var olmamak' olgularının da ötesindedir."¹² Ay ışığı huzmeleri saçan bin taç yapraklı bir nilüfer ile temsil edilen taç şakra, "Tanrı" diye adlandırdığımız her ne ise onunla insan ruhunun saf birliğini gerçekleştirir. "Merkezinde, yıldırım çakışı kadar parlak olan yoni üçgeni (yaratılışın sembolü) vardır ve bunun içinde, bütün tanrıların gizlice hizmet ettikleri büyük parlak boşluk çok iyi gizlenmiştir ve yaklaşılmaması çok zordur."

Taç şakranın enerjisi yeni semboller ve şekiller yaratabilecek olmasına karşın bu şakra, var olan tüm sembol ve şekillerin ötesindedir. Bizler de kendiliğinden mistik Birlik deneyiminde bu saf enerjiyi yaşayabiliriz; bunlar çoğunlukla ölüme yakın deneyimlerde rapor edilmiştir. Dante, *Cennet*'inde* böyle bir deneyimi tasvir etmiştir:

Argo'nun gölgesini görünce Neptunus'u şaşkırtan
girişimin unutulması için yirmi beş yüzyıl geçti,
oysa bana bir an yetti.

* *İlahi Komedya*, Dante; Cennet, Oğlak/Edebiyat, Ekim 1998.

Böylece aklım şaşkınlık içinde
kıpırdamadan, dikkat kesilmiş bakıyordu
baktıkça bakma isteği artıyordu.

İnsan bu ışık karşısında öyle oluyordu ki,
başka bir şeye bakmak için gözlerini ondan
alamıyordu.¹³

Merkeze Dair Nöroloji ve Fizik

Buda'nın baş havarisi olan Ananda, *Surangama Sutra*'da şu soruyu sorar: "Efendi Buda, bölünmemiş birlikten ve saf, gizemli ve sonsuz Öz'ün tekliğinden bahsettiniz ama tam olarak anlamadığım bir şey var. Altı duyu organım bu gerçekliği algıladığı anda bu sanki pek çok ışınım gibi görünüyor. 'Tek' nasıl olup da pek çok olarak görülebiliyor?" Cevap olarak Buda bir mendil alır, "Gördüğün gibi," der, "bu bir mendil. Şimdi buna altı düğüm atacağım. Artık altı düğüm var ama bu hala bir mendil."¹⁴

Yirminci yüzyılın sonlarına kadar, varoluşun ve benliğin merkezinde bulunan birleştirici enerji, ancak bu tür bir dille tasvir edilebiliyordu. Ama bu açıklamalar modern zihinlere bir şey ifade etmiyor. Bugün bu sorular "bilimsel" cevapları, "tartıp ölçebileceğimiz" beyin fenomenlerini ve hakkında bir şeyler okuyabileceğimiz deneyleri talep ediyor.

"40 Hz'lik Sinir Salınımları, Şuur ve Ruhsal Zeka Hakkında Daha Fazlası" başlıklı 4. Bölümde gördüğümüz gibi, nörolojik olarak beynin birleşik deneyimleri, tüm beyni dolaşan eşevreli 40 Hz'lik sinir salınımlarından ortaya çıkmaktadır. Bunlar şuurлу ya da şuur dışı zihinsel dene-

yınlarımızın zengin zırhını üretmek üzere daha çok uyarılmış beyin dalgalarının üstünde 'dalgalanabildiği' bir "havuz" ya da "arka plan" sağlarlar. Bu salınımlar benliğin "merkezi"dir, "Ben" in ortaya çıktığı nörolojik kaynaktır. Bunlar bizim birleştirici, mevcut şartlara uyumlaştırıcı, dönüştürücü ruhsal zekamızın nörolojik zeminidir. Bu salınımlar sayesinde biz deneyimlerimizi bir anlam ve değer çerçevesine yerleştirebiliriz ve hayatlarımız için bir amaç belirleyebiliriz. Bunlar bizim o farklı, apayrı zihinsel deneyimlerimizi tümünü dolaşan psişik enerjinin birleştirici kaynağıdır.

Kozmosun merkezini en iyi biçimde tanımlayan fizik için kuantum fiziğinin 20. yy.daki uyarlaması olan kuantum alanı teorisine dönmeliyiz. Kuantum alanı teorisi var olan her şeyi dinamik, salınan enerjinin halleri veya örüntüleri olarak tasvir eder. Siz ve ben, üzerinde oturduğumuz sandalyeler, yediğimiz yemek, bunların hepsi de bu enerjinin desenleridir. Bu enerji neyin üzerinde salınır? 4. Bölümde gördüğümüz gibi tüm varlıkların temel hali, kıpırtısız bir "okyanus" ya da kuantum boşluğu adı verilen uyarılmamış enerjinin arka plan halidir.

Bu boşluk Buda'nın mendilinin, birçok yerinden düğümlendiğinde (pek çok farklı enerji durumlarında uyarılmış) birçok tezahür halinde görünen Tek Şey'in bilimsel versiyonudur. Var olan her şey kuantum boşluğunun uyarılmasıdır ve böylece boşluk, her şeyin merkezinde var olur. Boşluk enerjisi hem kozmosun temelini teşkil eder hem de ona nüfuz eder. Bizler de bu kozmosun birer parçası olduğumuz içindir ki boşluk enerjisi son kertede hem benliğin temelini teşkil eder hem de ona nüfuz eder. Bizler boşluk "okyanusu"ndaki "dalgalar"ız: boşluk benliğin nihai merkezi ve kaynağıdır. Benlik gerçek anlamda

merkezlendiğinde, var olan her şeyin zemininde merkeze yerleşmiş olur. Benlik Nilüferi şeklimizde, kuantum boşluğu, nilüferin sapının içinden çıkıp büyüdüğü “çamur”dur.

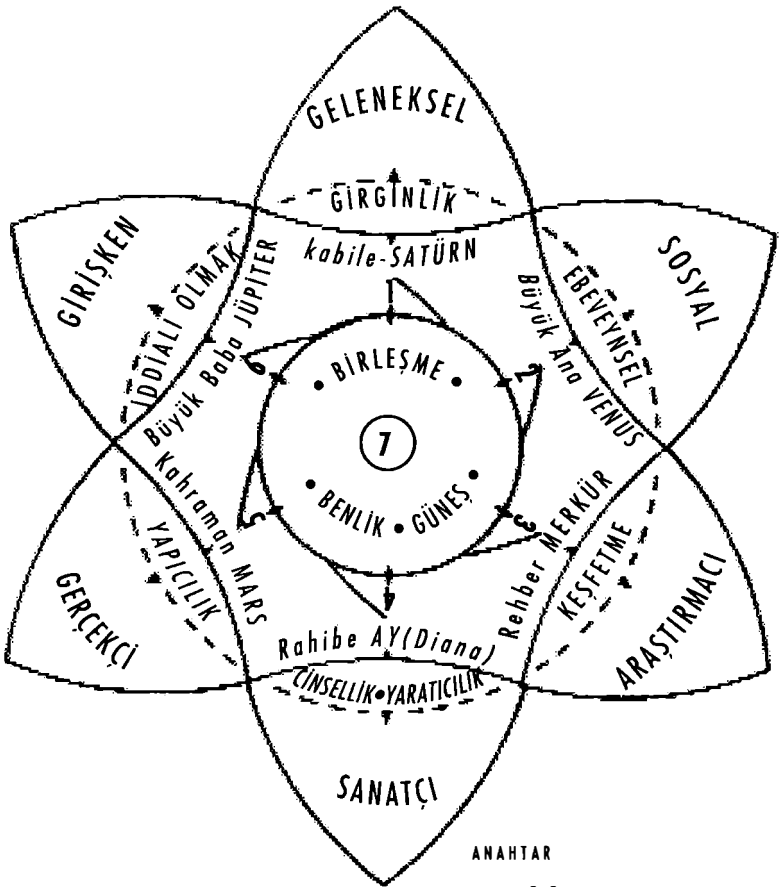
Benlik Nilüferi’ni Nasıl Kullanırız?

Benlik Nilüferi, bir harita ya da mandaladır, insan psişesinin akılcı egonun en dış kısmından başlayıp şuur dışının ilişkilendirici orta kısmından geçerek dönüştürücü psişik enerjiye sahip merkezine dek tüm katmanlarının bir imgesidir. Her bir taç yaprağı, her bir ego düzeyi kişilik tipi egonun diğer özelliklerinden, ilişkilendirici şuur dışının kişisel ya da mitsel seviyelerinden veya merkezden yalıtılmış bir şekilde var olabilir. “Ruhsal Zeka ile Kendimizi İyileştirmek” başlıklı 10. Bölümde göreceğimiz gibi, bu durum ruhsal bakımdan körelmiş bir kişiyle sonuçlanır. Ruhsal bakımdan zeki olan benlikte daha fazla entegrasyona gereksinim duyulur. Örneğin, bir doktor hem entelektüel hem de kişilikler arası özelliklere ihtiyaç duyar. Kendi araştırma alanlarının ve katı bilimsel uzmanlıkların ötesine geçen öncü bilim adamları bilgilerini, insan hayatının daha geniş bağlamdaki felsefi veya ruhsal bilgeliğine katkıda bulunmak için kullanırlar. Büyük sanatçılar egonun ötesine, mitsel ve şuur dışı seviyeye uzanırlar ve bugün, eğer eserlerinin gerçek canlılığa sahip olmalarını istiyorlarsa merkezin ta kendisi ile temasa geçmeleri gerekmektedir. Aslında hepimiz, eğer ruhsal bakımdan zeki olacak ve kendi yaşamlarımızı hayat dolu eserler haline getireceksek, bugün o merkezle temasa geçmeliyiz de-

mektir. Bu konu 10. ve 11. Bölümde ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Bu bölümü 20. yy. Amerikalı keşiş Thomas Merton'ın mandalanın amacı için söylediği sözlerle bitirmek istiyorum. Benlik Nilüferi haritasını kullanmanın amacını anlatmak için daha iyi bir açıklama düşünemiyorum:

Mandala'nın amacı nedir?... Bir insan, kendi içinde olanlar tarafından "kontrol edilmek" yerine onları kontrol etmek adına mandala üzerinde tefekküre dalar, meditasyon yapar. Mandala üzerine yapılan bu derin düşünme sırasında kişi, içsel düzenlenişlerini yapılandırmaya ve ortadan kaldırmaya muktedir. Kişi dinsel bir doktrini "öğrenmek" için değil de kendi merkezindeki tahtta oturan Buda haline gelmek için meditasyon yapar.¹⁵



4. Kısım

RUHSAL ZEKAYI KULLANMAK

9. RUHSAL AÇIDAN NASIL KÖRELDİK

*Gerçek olan her şey yeryüzünün merkezindedir.
Ama yeryüzünün merkezi yeryüzünün yüzeyiyle
karşılaşırsa,
ben kırılabilirim.*

Richard, bir şizofreni hastası

Bu bölümde, ruhsal bakımdan körelmek ya da ruhsal bakımdan hastalanmak, yani psikolojik olarak parçalara ayrılmış veya kırılmış olmanın başlıca tarzlarını tanımlayacağım. Öncelikle, ruhsal hastalık ile ne demek istediğimi açıklayayım.

Freudçu psikoloji psikopatoloji ile ilgilidir, yani kızgınlık, korku, takıntı, bastırma, zorlama vb. yoluyla psişenin dengeden çıkma veya zarar görme tarzlarıyla. Freud bu gibi patolojik durumların id, ego ve süper ego arasındaki dinamik dengesizlikten; akılcı, şuurlu ego ile genel olarak şuur dışı alemin talepleri arasındaki dengesizlikten kaynaklandığını hissetmişti. Bu nedenler arasında ebeveynlerimizin bizi yeterince sevmemesi, bizden çok fazla şey

beklemeleri, içgüdülerimizi bastırmayı öğretmeleri ve böylece cinsel sorunlar yaşamamıza neden olmaları ve de toplumun doğal içgüdülerimizi sakatlayan ahlaki kodları vardır.

Ruhsal hastalık ya da ruhsal zekadaki düşüş, benliğin derindeki merkezi ile ilişkiye geçmedeki problemlerden kaynaklanır. Bunlara neden olan hem kişisel egoyu hem de ilişkilendirici kültürü aşan ve var olan her şeyin temeline doğru genişleyen benliğin besleyici köklerinden kopmaktır. Bazı insanlar bu durumu “varoluşçu hastalık” olarak isimlendirebilir. Jung böyle ruhsal ve varlıksal hastalıklarla fazlasıyla ilgiliydi ve herhangi bir psikonevrozun “nihai anlamda, anlamını henüz keşfedememiş, acı çeken bir ruh olarak anlaşılması gerekir”¹ demiştir. İrlandalı tıp uzmanı Dr. Michael Kearney bu tür ıstırapları “ruh acısı” olarak isimlendirmiştir: “Ruh acısı, bir birey kendisinin en derinindeki parçasından koparıldığında ya da onunla arası açıldığında ortaya çıkar. Ve tıpkı ruha bağlanmışlığın bütünselliği ve bir anlam duygusu sağlaması gibi ruh acısı bir parçalanma, yabancılaşma ve anlamsızlık deneyimini tarif eder.”² Dublin’deki bir son dönem evinde* ölmek üzere olanlarla çalışan Kearney ruh acısının, pek çok fiziksel hastalıkla bağlantılı olan acının nedeni ve kökeni olduğunu savunmaktadır.

İnsanın ruhsal bakımdan körelebilmesinin başlıca üç yolu vardır:

- benliğin bazı kısımlarının hiç gelişmemesi
- bazı kısımların tüm oransız veya negatif ya da zarar

verici şekilde gelişmesi

* Son dönem evi: Ölmek üzere olan yaşlıların ve hastaların, kendi dilekleri doğrultusunda, sert tedavi yöntemlerinden kaçınarak huzur içinde ölme sürecini yaşadıkları ve bu konuda onlara yardımcı olmak için eğitim almış danışmanların görev yaptıkları huzur evi (İng. hospice). Ç.N.

- farklı kısımlar arasında çatışan bir ilişki ya da ilişki eksikliği

Benlik Nilüferi haritamızın dilinde konuşursak, ruhsal körelme nilüferin en dıştaki taç yapraklarından birisindedir; bu taç yaprak diğer taç yapraklardan (kişiliğin unsurlarından) kopmuştur, orta'dan (bir kültür içindeki genel sembol ve mitolojilerden) kopmuş ya da orta kısım tarafından yutulmuştur; en önemlisi, canlılık veren merkezin entegre edici güçlerinden kopmuştur.

Ruhsal patolojide bizler de Batı psikolojisi ve psikiyatrisinin etkisinde kalarak onların uğraştığı aynı hastalıklarla (manik depresyon, bağımlılık, paranoya vb.) uğraşmak zorundayız ama aradaki fark, bizim bu durumları anlam ve değer sorunlarına ve de kişiliğin dengelenmesi ve entegrasyonuna dair yetersizliğe bağlamamızdır. Ruhsal patoloji bizi ayrıca şu an egemen olan psikolojinin ve psikiyatrinin dokunmadığı bölgelere götürür: ümitsizlik, benliğin geri çevrilmiş ya da "karanlık tarafı", posesyon ve kötülük.

Şizofreni merkez ile ve kronik olarak düşük seviyedeki ruhsal zeka ile ilgili problemlerden ortaya çıkar, şeklinde tarif edebileceğim klasik hastalıklardan biridir. Şizofren kendisiyle ve dünyasıyla entegre olamayan kimsedir. Bu kişinin deneyimleri, duyguları ve algıları mevcut çevre ve durumun dışında ortaya çıkarlar. Psikiyatristlerin şizofreninin psikolojik öğeleri (çevrenin, ilişkilerin, kişisel tepkinin ve kişisel seçimin etkileri) olarak kabul ettiklerini, bençe, ruhsal bileşen olarak tanımlamak daha iyi olacaktır: şizofren hastanın merkezdeki canlılık veren ve entegre eden enerjiyle temasa geçemedeki ve onu kullanmadaki yetersizliği. Sayfa 205'te adı geçen Richard merkezin varlığın-

dan büyülenmişti ama onun kendi “yüzeyi ile”, yani şuurlu egosu ile buluşmasından çok korkmuştu. Burada Richard’ın hikayesinden bahsetmek istiyorum çünkü onun hikayesi, insan hayatının ruhsal niteliği ile ne kastettiğimi ve ruhsal zekanın eksikliği ile bir hayatın nasıl körelelebildiğini çok güzel anlatıyor.

Richard otuz beş yaşındadır ve hayatının son on yılını ara sıra yaşadığı şizofreni krizleriyle geçirmiş olan, günlük hayatın talepleriyle baş edemeyen bir hastadır. Sürekli düş kurup, kendi kendisiyle yaptığı sohbetlerde kaybolup gitmektedir, çok az uyumaktadır, parasını ve sahip olduğu şeyleri ya kaybetmekte ya da başkalarına vermektedir, garip ve bazen tehlikeli arkadaşlıklar kurmaktadır ve derinden anlamlı ancak çok uçuk bir dizi çağrışımla konuşmaktadır.

Hayatının ilk dönemlerinde, duygusal gelişimi çok zorlu parkurlardan geçti. Annesi tarafından terk edildi, yüksek IQ’su için yetersiz entelektüel uyaranlar sunan, işçi sınıfı bir koruyucu ailenin yanına yerleştirildi. On dördüne geldiğinde Richard davranış problemleri göstermeye başladı ve okuldan uzaklaştırıldı. Babası ve yeni üvey annesi ile yaşamaya başladı ama burası da entelektüel olarak zengin olmasına rağmen duygusal bakımdan yetersiz bir çevreydi. Kitaplara ve entelektüel problemlere sığındı.

Parlak bir üniversite kariyerinden sonra gerçek dünyaya girme mücadelesi ile yüzleşmek zorunda kaldı ve ilk krizini yaşadı. O günden beri yalnız yaşıyor ve kötü bir işte çalışıyor ve pek az arkadaşı var. Hikayesinin beni en çok ilgilendiren kısmı, kişiliğinde ve yeteneklerinde hasta olmasına ya da olmamasına göre büyük farkların olmasıdır. Richard iyi olduğunda kuru ve duygusuzdur, soyut entelektüel konular hakkında konuşur. Diğer insanları

dikkate alır ama soğuk ve klinik bir tarzda. Neredeyse kişilikten yoksun birisi izlenimi vermektedir. Gerçi oldukça çekici biridir ama hiçbir cinsel enerji yaymaz ve bedeni ona ait değilmiş izlenimi verir. Duyguları asla tartışmaz.

Hasta olduğundaysa Richard'ın yüksek IQ'su çok az işe yaramaktadır çünkü krizleri onun mantıklı, akılcı, pratik düşüncelerden koparır. Ama kişiliğinin geri kalan kısmı şaşırtıcı bir duygusal zeka ile birlikte adeta hayatın içine doğru patlar. Dışarıya sıcaklık ve karizma yayar. Tüm düşünceleri derin bir arşetipik katmana sahiptir ve daha geniş anlamlarla doludur, sezgileri keskindir, duygularını ve kırılganlıklarını rahatça açıklayabilir. Cinsel enerji yayar ve bedeni içinde rahat olduğu görülür. Diğer insanlarla ilişkileri iyidir, daha açık hale gelir, derinden empati kurar ve iyi huylu biri olur.

Eğer ruhu dışarıdaki kişiliğimiz ile daha derin anlamlılığın içteki dünyası arasındaki bir kanal gibi düşünersek, Richard'ın ruhu kırılmış diyebiliriz. O, R. D. Laing'e göre, bir "bölünmüş benlik"tir; kırılgan, akli başında bir dış ego ve yalnızca delilik sayesinde geçiş yapabildiği sıcak, sezgisel ve son derece anlamlı bir iç dünya arasında bölünmüş bir kişilik. Yalnızca deli iken ruhuyla bağlantıda olduğunu söyleyebiliriz.

Richard'ın hikayesi iki zıt ruhsal patolojiyi, anlam problemleri yüzünden iki aşırı uçta nasıl hastalanabileceğimizi açıkça anlatmaktadır. Richard, akli başında olduğu zaman, ruhsal özünden tamamıyla kopmaktadır. Varlıksal anlamla bağlantı kuramamaktadır. Hasta olduğunda ise Richard tamamıyla onun içinde kaybolmaktadır. Richard'ın ihtiyacı olan şey bu ikisinin bir karışımıdır.

Şizoid Toplumumuz

Çoğumuz biraz Richard'ın "aklı başında" yanı gibiyizdir, hissedebileceklerimiz açısından bakıldığında camdan bir kafesle yalıtılmış gibiyiz. Dünyaya, tam olarak anlayamadıkları bir metne göre rollerini oynayan oyuncular gibi bakıyoruz, gerçek anlamda hissedemiyoruz, algılayamıyoruz. Eski bir alkol bağımlısı, durumunu bana şöyle anlatmıştı: "Bir boşlukta, bir vakumda olmak gibiydi, ölü bir yerde, ölü bir tarlada olmak gibiydi. Kendimi kendimden, etrafımdaki diğer insanlardan ve Tanrı'dan kopmuş gibi hissettim."

Kafka'nın romanlarındaki tüm karakterler bu tür özelliklere sahiptirler. Bir biçimde taşlaşmış hayatlarında, sosyal bir manzara içerisinde uykuda gezer halledirler; hayattan ve hayattaki olaylardan anlam çıkarma konusundaki yeteneksizlikleri neredeyse kabus boyutundadır. 20. yy. edebiyatı bu tür bildirimlerle doludur: Sartre'ın "bulantı", "yabancılaşma" ve "kötü inanç" kavramları; Kierkegaard'ın "ölüme giden hastalık"; Heidegger'in "düşmüşlük"; Camus'nun "yabancı" ve hatta Marx'ın "burjuvazinin sahte şuuru" gibi tanımları. Tüm bunlar benlikten ve diğerlerinden bir tür kopuşu tarif etmektedir. Zihinsel açıdan sağlıklı insanlarda bu durumlar "şizoid" ya da "şizotip" olarak bilinen şartların genel belirtileri olarak ele alınır. "Beyindeki "Tanrı Noktası" Başlıklı 5. Bölümde gördüğümüz gibi bu tür yükselmiş aktiviteler beynin ön lobu ile bağlantılıdır. Diğer, daha az görüleni ise Richard'ın deli tarafı gibi rahatsızlıklarının belirtileridir. Bu durumlar hayalci, kararsız, kendilerini hayatta belli bir yola adanmayan, düşüncelerinde ve davranışlarında acayip ve eksantrik, içsel dünyalarında yitip gitmiş, bir biçimde kendi

işsel yaşamlarına gömülmüş, gerçekçi olmayan, tepisel insanlarda görürlürler. Daha önce de gördüğümüz gibi, bu tür davranışlar çoğunlukla yaratıcılıkla bağlantılıdır.

Ben kendi toplumumuzu da şizoid olarak tanımlıyorum çünkü bu durum çok yaygın, ayrıca anlam sorunlarıyla ve de anlamla zekice bağlantı kurma problemleriyle yakından ilişkilidir. Psikiyatristlerin ve psikologların çoğu şizoid kişilik özelliklerinin 20. yy.da, daha önceki zamanlara göre çok daha sık görüldüğüne işaret ediyorlar ve aslında bu özelliklerin, bu yüzyıldaki hayatın karakteristiği olduğu ekliyorlar.

Yirminci yüzyıl ortalarında yaşamış olan psikolog Rollo May yıllar öncesinde, tedavi etmesi için kendisine başvuran hastalarının çoğunun şizoid kişilik bozukluklarından mustarip olduklarını yazmıştı. "Zamanımızın hastalığı" demişti Rollo May. Viktor Frankl ise bu durumu "varoluşsal boşluk" olarak tanımlamış, bunu kültürümüzde özellikle gençler arasında çok yaygın olan sıkılma duygusuyla bağlantılı olduğunu söylemişti. "İstatistiksel bir araştırma göstermiştir ki, Avrupalı öğrencilerimden %25'i aşağı yukarı belirgin bir varoluşsal boşluk belirtileri göstermektedir. Amerikalı öğrencilerim arasında bu oran %25 değil %60'tır."³ diye yazar.

Frankl'ın araştırması 1950'lerde yapılmıştı. 5. Bölümde gördüğümüz gibi 1990'larda yapılan psikiyatrik taramalar gelişmiş ülkelerdeki nüfusun %60-70'inin şizoid belirtilerin belli bir derecesini sergilediğini işaret etmişlerdir. Bunlar arasına depresyon, yorgunluk, beslenme bozuklukları, stres ve bağımlılık yani "anlam hastalıkları" şikayetleriyle aile hekimlerine başvuran çok büyük sayıda insanı da dahil ediyorlar. Başka bir açıdan bakıldığında, bu şikayetler ileri düzeyde zihinsel hastalıkların işaretleridir. Eğer stres

ile kanser ve kalp hastalıkları arasındaki bağlantıları da dahil edecek olursak zihinsel/duygusal hastalıkların bugün modern batılıların neden uzmanlara taşındığına dair en büyük sebebi olduğunu ortaya çıkarmış oluruz. Bunlar hep birlikte, kişilik bozukluğu ile ilişkili suçlardan hüküm giymiş ve hapiste olan mahkumlar arasında da barizdir. Kültür olarak deliriyoruz. Niçin? Bu kitabın ana savı, sebeplerin esasen ruhsal olduğu yönündedir; kişisel ve kolektif zihinsel dengesizliğimiz merkeze yabancılaşma ile bağlantılı olan yabancılaşmanın garip bir şeklini takip eder: anlama, değerlere, amaca ve vizyona yabancılaşma, köklere yabancılaşma, insanlığımızın sebeplerine yabancılaşma.

Ruhsal Yabancılaşmanın Üç Düzeyi

Benlik Nilüferi'nde benliğin üç temel düzeyi olduğunu gördük. Üçü de rollerini psikik bütünlük içinde oynarlar. Eşit biçimde, bütünleyici merkeze yabancılaşmanın bir biçimi bu her bir düzeyde meydana gelebilir ve bizi farklı açılardan ruhsal olarak köreltebilir.

Modern, batılaştırılmış kültürde ruhsal körelmenin en bilinen formu, bizim fazlasıyla büyümüş ego katmanımızın orta'dan ve/veya merkez'den kopmuş olmasından doğmuştur. Bizler fazla akılcıyız, kendimizin fazla farkındayız, oyunlara ve poz yapmaya fazla eğilimliyiz. Bedenimizden ve onun enerjilerinden, düşlerimizden ve hayal gücümüzün derindeki kaynaklarından fazlasıyla kopmuşuz. Bu durum genellikle duygusal zekamızda fark edilir bir düşüşe yol açar. Kızgınlık, korku, hırs ve kıskançlık bizi alıp götürebilir. Dengesizleşiriz ve diğer insanlardaki

dengesizliğini kaldıramayabiliriz. Ama ruhsal zekamızla olan bağımızı da kaybetmişizdir. Oyunlar ve poz yapmak demek, oyundaki rollerimize kendimizi kaptırdığımız anlamına gelir; ayrıca kendimizin sadece küçük bir parçasını yaşamaya kendimizi kaptırdığımız anlamına da. İçimizdeki altı kişilik tipini de gerçekleştirme potansiyelimiz varken yalnızca bir tipin içinde takılıp kalıyoruz: Kendimizi güce fazla kaptırıyoruz, geleneklere fazla sırt dayıyoruz, ayrıntılara fazla takıyoruz, isyana fazla eğilimli oluyoruz vs.

Ruhsal zekamız yüksek olduğunda ve kendi bütünlüğümüzle temasta olduğumuzda, kişiliklerimiz biraz lideri, biraz sanatçıyı, biraz entelektüeli, biraz dağcıyı, biraz da koruyup besleyen ebeveynleri ifade eder. Hayal gücümüz hem Mars hem de Venüs tarafından, hem Merkür hem de Satürn tarafından ateşlenir. Biraz erili biraz da dişili içeririz. Biraz çocuksu, biraz da bilgeyizdir. Ruhsal zekamız düşük olduğundaysa kendi kendimizin karikatürleri haline geliriz; duygularımız ve duygusal modellerimiz sağlıklı bir insanın tepkilerinin karikatürü haline gelirler. Cevaplarımız kendi içlerinde sınırlı ve parçalı olurlar.

Benlik Nilüferi'nin ego katmanı bölümünde incelediğimiz altı temel kişilik tipinin her biri için insanlara, durumlara veya olaylara verilen iki sağlıklı veya normal duygusal tepki ve de iki rahatsız veya parçalanmış tepki mevcuttur.

Geleneksel kişilik tipi (sekreter, muhasebeci, bilgisayar operatörü vb.) grubuna duyduğu yakınlıkla ilgili normal tepkiler ile yabancılaşma arasında gelip gider. Ama ego, benliğin ortasının ve merkezinin derin katmanlarından ayrıldığında bu tepkiler bir tarafta gruba duyulan kör

<i>Kişilik tipi</i>	<i>Normal tepkiler</i>	<i>Rahatsız veya parçalanmış tepkiler</i>
<i>Geleneksel</i>	<i>Gruba yakınlık Gruba yabancılaşma</i>	<i>Gruba kör bağlılık (fanatiklik) Gruptan kopuk olma (narsizm)</i>
<i>Sosyal</i>	<i>İnsanlarla empati kurma İnsanlara antipatik olma</i>	<i>Bağımlılık, mazoşizm Diğer insanların hissettiklerini anlamaya yönelik sosyopatik yetersizlik, sadizm</i>
<i>Araştırmacı</i>	<i>Sorunların ve durumların keşfi Sorunlardan ve durumlardan kaçış</i>	<i>Takıntı İsteri veya fobik tepkiler, bastırmak</i>
<i>Sanatçı</i>	<i>Yaratma ve başarıdan zevk alma, kutlama Hedefine ulaşamamaktan dolayı hüziin,matem</i>	<i>Mani, zamansız aşırı coşku Depresyon</i>
<i>Gerçekçi</i>	<i>Biittinlülük, eşzamanlılılık merkezde olma Utanç, aşağılık kompleksi</i>	<i>Kendi isteklerine düşkünlük Yüksek seviyeli aşağılık hissi kendinden nefret etmek</i>
<i>Girişken</i>	<i>Sorumluluk alma, liderlik, bir ideale sadakat Moralin bozulması sorumluluğa ihanet, durumun inkarı</i>	<i>Gücün yanlış kullanımı, gösterişlilik Kendine zarar verme, paranoya, yansıtma</i>

bağıllık halini veya öte tarafta ilginin gruptan narsistik bir şekilde çekilmesi halini alır. Birinci durumdaki fanatiklik ve ikinci durumdaki narsistlik ruhsal bakımdan körelmiş tepkilerdir.

Sosyal kişilik tipi (öğretmen, terapist, danışman, idareci vb.) insanlara yönelik normal empati tepkileriyle veya insanlara duyduğu şevkat ile bazı antipati duyguları arasında gelip gider. Her ikisi de uygun koşullarda normal ve sağlıklıdır. Ama ego, benliğin derin katmanlarından koptuğunda bu empati mazoşistik bir kendini kurban etmeye dönüşebilir ve basit antipati de sadizme veya başkalarının hislerini anlayamama sosyopatlığına dönüşebilir. Hem bağımlılık hem de sosyopatlık ruhsal bakımdan körelmiş tepkilerdir.

Araştırmacı kişilik tipi (profesyonel entelektüel, akademisyen, bilim adamı, doktor vb.) problemler/durumlar karşısında ya sağlıklı dahil olup bağlanma tepkisini ya da tam tersi problemlerden/durumlardan geri durma deneyimini yaşarlar. Ama dahil olup bağlanmanın daha rahatsız bir biçimi takıntı halini alabilir ve basit geri durma ise isteri, bastırma veya herhangi bir şeye fobik tepki haline gelebilir. Hem takıntı hem de isteri (veya fobi) ruhsal bakımdan körelmiş, tepkilerdir, diğer bir deyişle, bölünmüş tepkilerdir.

Sanatçı kişilik tipi (yazar, şair, müzisyen, dekoratör vb.) kutlama, başarıdan veya yaratımdan zevk alma hissinin normal tepkileri ile matem, hedefine ulaşamamaktan dolayı hüznün arasında gidip gelir. Ama bu normal tepkiler benliğin ortasından ve merkezinden ayrıldıklarında kutlama, mani'ye, gereksiz yerde aşırı coşkuya, gerçek olamayacak kadar "yüksek" ve hatalı başarılı olma hissine dönüşür. Diğer taraftan da matem depresyona ve herhangi

bir durumdan, ilişkiden veya projeden zevk alma veya bunlarda iyi bir yan bulma konusunda abartılı ve bazen trajik başarısızlıklara neden olur. Manik depresyon, yani bu rahatsız tepkilerin her iki tarafı da, yaratıcı tiplerde normal olmayan seviyelerde görülür. Bu durum ruhsal bakımdan körelticidir çünkü bu durumdaki insanları perspektiften, gelişimden ve dolayısı ile bütünlükten yoksun bırakır.

Gerçekçi kişilik tipi (sürücü, pilot, mühendis, çiftçi vb.) kendiliğinden ve doğal olmanın pozitif tepkisi ile utancın negatif tepkisi arasında sıralanır. Ama bu tepkiler bölünmüş, kopmuş hale geldiğinde kendiliğindenlik kendi isteklerine fazla düşkün olmaya dönüşebilir ve utanç da kendinden nefret etmeye dek bozulabilir. Her ikisi de bireyin perspektif ve bütünlük duygusunu bozar. Her ikisi de ruhsal bakımdan körelmiş tepkilerdir.

Girişken kişilik tipi (politikacı, yönetici, polis, asker vb.) sorumluluk alma ve ideallerine bağlılık gibi pozitif duygusal tepkileri deneyimler. Eğer tepkileri biraz daha negatifse ama hala normal sınırlar içindeyse moral bozukluğu ve sorumluluğuna ihanet etmişlik duygusu yaşayabilir. Ama güç odaklı bu tiplerin egoları benliğin derin katmanlarından koptuğunda, tüm pozitif liderlik özellikleri gücün abartılmasına ve yanlış kullanımına dönüşebilir. Aynı şekilde, ihanet duygusu da sağlıksız bir paranoyaya ve diğer insanların da ona ihanet ettiği hissine dönüşebilir.

Sağlıksız tepkilerdeki başlıca faktör kişinin kendisinin bir parçasına yabancılaşmasıdır, sanki kavga etmiş iki arkadaşın arasındaki soğukluk gibi. "Kendim" aslında hemen hemen tüm terapistlerin kabul ettiği belirli sayıda alt kişilikler içermektedir: Freud'un ego, süper ego ve id'i; Jung'un kompleksleri ve arşetipleri vb. gibi.

Hiçbirimiz iş yerinde, yakın arkadaşlarla veya sosyal toplantılarda aynı insan değilizdir, aynı insan olmanın da bir anlamı olmazdı zaten. Rüyalarımız alt kişiliklerimizin sayısız akıntılarıdır. Sağlıklı olan durum, kişinin kendisinin tüm yanlarıyla, alt kişiliklerin birbirlerinin ayağını kaydırmalarını önleyecek biçimde, yakın olabilmesi ve içinde bulunduğu durumda gerekli olan alt kişiliği kullanabilmesidir. Ancak, alt kişiliklerimden bazıları amansız düşmanım olabilirler. Ve diğerlerini de bulmak zor olabilir; bunlar kişiliğimde “delikler” açmaktadır. Bunlar kişisel büyümenin ve birleşmenin karşısındaki yeni mücadeleleri ortaya çıkarırlar.

Posesyon, Kötülük ve Ümitsizlik

Gördüğümüz gibi, yabancılaşma pek çok farklı biçimler alabilmekte, zihinsel ve fiziksel hastalıkların pek çok kategorisinde sonuçlanabilmektedir. Şimdiye kadar tarif ettiklerim, bunlara ruhsal nedenler atfetmese dahi Batı psikiyatrisi için tanındıktır. Bunun sebebi, bunların esasen bölünmüş egodan kaynaklanıyor olmalarıdır ve Batı psikolojisi ve psikiyatrisi fazlasıyla ego merkezlidir.

Aslında yabancılaşmanın yalnızca ruhsal olabileceği üç durum vardır ve bunlar egemen psikolojinin ve psikiyatrinin daima dışında kalmıştır. Posesyona uğramak (ele geçirilme, cinnet veya geçici delilik), kötülük ve ümitsizlik daha ziyade edebiyatın ve dinsel metinlerin konusudur; gerçi Jung, Viktor Frankl ve R. D. Laing gibi 20. yy. psikologları bu durumlarla ilgilenme teşebbüslerinde bulunmuşlardır. 20. yy.ın büyük zulümleriyle ve hastalıklarıyla arasını bulmaya çalışan herkes zorlukla da olsa bunlarla

yüzleşmek zorundadır. Normal ölçeğin çok dışında kalıp tüm anlam ve değerlerin yüzüne bir tokat gibi çarpan durumlar vardır. Hiç şüphe yok ki bunlar, psikolojinin ve ruhsal olanın bulunduğu gri renkli orta bölgede mevcut olan koşullardır.

Joseph Conrad'ın *Heart of Darkness* (Karanlığın Kalbi) adlı kitabının sonuna doğru kahramanı Kurtz şu sözleri söyler: "Dehşet, dehşet!" Kurtz, Afrika ormanlarına giden ve daha sonra yerlilerden daha yerli olan Avrupalı bir ticaret adamıdır. Onu kendisinden ve hummadan kurtarmak üzere giden araştırma ekibi Kurtz'u bulduklarında o hayvani bir sadizm sahnesinde başkanlık etmektedir. Ormanın zifiri gecesinde davul çalan ve bir ateşin etrafında, ellerindeki mızrakların ucuna takılı olan kurukafaları aşağı yukarı sallayan yerlilerin ortasında oturmaktadır. Korku veren çığlıklar havaya karışmaktadır. Kurtz posesyona uğramış bir kişidir. Kendine yabancılaşmış ama yerliler için yarı tanrı, yarı insan olmuştur. Kurtz'un gözleri cam gibidir, bedeni neredeyse hareketsizdir, dikkati kimsenin görmediği bir noktaya sabitlenmiş, ruhu kendisinin ötesindeki bir çağrıya esir olmuştur. Artık yalnızca ilkel bir törene katılan bir adam değildir Kurtz, içinden kaçamaya-cağı içsel bir drama tarafında ele geçirilmiştir.

İnsanlık tarihi posesyon hikayeleriyle; kendi halklarının acılarını ve hastalıklarını emen ve daha sonra da bunları başka varlık alemlerine taşıyan şamanların ve şifacıların hikayeleriyle, çölde sesler duyan veya yanan çalıların önünde secdeye varan azizlerin hikayeleriyle doludur. Ve daha karanlık olanları; cadılar tarafından zihni ele geçirilen genç kızların, ölülerin ruhları tarafından ele geçirilen Yahudi cesetlerinin, iblislerin tasallatuna uğrayan Hristiyanların ve kötü ruhların etkisine giren Tibetli Budistlerin

hikayeleri de vardır. Tüm bu hikayelerde, posesyona uğrayan kişi kendi kontrolünün ötesindeki bir şey tarafından “alınıp götürülmüş”tür.

Yirminci yüzyıldaki posesyon hikayelerinin çoğu da Kurtz’un hikayesine benzer; insanlar bir şekilde sadist ya da şeytani törenlere sürüklenmişlerdir. Diğer hikayelerse daha sıradandır: Bir alkolik alkol alma ihtiyacını kontrol edemez çünkü çok ağır bir psikolojik acı veya çağrı tarafından harekete geçirilmiştir, herhangi bir fiziksel acıdan çok daha fazla acıtan bir acı, “beni yatıştır, kendini çok daha iyi hissedeceksin” diye yalan söyleyen bir acı; “çağrılan” bir insan kontrolünün dışında, kendi şuurlu farkındalığının ulaşamayacağı, normal davranış ve karakterinin çok dışında kalan karanlık, ilginç veya yasaklı ayinlere doğru harekete geçmeye zorlanmıştır; kişi “gölge”si ile buluşmak için ara sıra yoldan çıkmak zorunda olduğunu hisseder, randevu evlerine gider veya hoş görülmeyecek kişilerle arkadaşlık eder, kanun dışı işler yapar ve büyük olasılıkla kendi kendine zarar verecek riskler alır.

Posesyon bağımlılık gibidir ama ondan daha fazlasını içerir. Bağımlılık bir maddeye ya da davranışa yöneliktir; alkol, uyuşturucu, seks, kumar, para harcama. Posesyon ise bir kişinin, kendi kontrolüne rağmen, kendisinin çok dışından gelen bir takım çağrılara kulak vermesi için bir güç tarafından mecbur edilmesi sonucu olur. Posesyon bir arşetipi andırmaktadır; kendisini merkeze bağlayan çıpa-sı yerinden oynamış olan bir arşetipin etkisi altına girmek gibidir. Bir kişinin kötü ruhların etkisinde olduğunu söylemek, o kişinin kural tanımaz hale gelmiş bir takım psişik kuvvetlerin avucunda olduğunu söylemek, demektir.

Dinsel inancı olan ve Tanrı’yı arayan bir kimse için çölün ortasında ağlayan ses bir meleğin sesidir ve bu ses

merkezden gelir. Bunun kökü, inanan kişinin yaşamını pozitif anlamla dolduran bir şey olan ilahilikle temastadır. Merkezle tüm bağlantısı kopmuş olan bir şizofrende ise mutfaktaki bıçağı almasını söyleyen bu ses bir iblisin sesidir. Bu ses bağlantısız, merkezden kaymış, kural tanımaz psişik enerjidir. Bir alkoliğe o içkiyi içmesini veya normal bir kişiye kendine zarar verecek cinsel hareketlerde bulunmasını ve hatta bir kültüre Hitler gibi bir liderin peşine düşmesini söyleyen o ses, çıpası yerinden kopmuş bir psişeyi avlamış olan bir iblisin sesidir.

Yirminci yüzyılın fizik biliminin diliyle söylersek, arşetipler büyük olasılıkla psişik enerjinin “garip cezbediciler” olarak bilinen desenleridir, yani bizi kendi alanlarına çeken enerji desenleri. Bu alanın ta kendisi köklerini merkeze bağladığında, arşetip bizi egomuzdan daha geniş bir hale getirir ve bu da hayatımızı ona göre yaşamamız için gereken modeli sağlar. Ancak bu arşetip kural tanımaz hale gelirse bizim kontrolden çıkmamıza ve bizden çok daha büyük olan güçler tarafından ele geçirilmemize neden olur.

Jung bunu söylememiştir ama sanırım hangi arşetip olursa olsun -Büyük Baba, Büyük Ana, Sevgili, Savaşçı, Çocuk, Rahibe vs.- onu merkeze bağlayan çıpası gevşediyse hemen Gölge arşetipinin etkisinin altına girer. Gölge kişiliğimizin karanlık, seilmeyen, herhangi bir kişiliğin kabul edilmeyen yanıdır; bizlerin reddedilen yanlarıdır. Gölge arşetipi bu reddedilmiş, bir arşetipik enerji oluşturacak şekilde birikip çoğalmış şeylerden meydana gelmiştir ve bu herhangi bir arşetipin kural tanımaz ifadeleri de olabilirler. Onlar bizi avuçlarının içine aldıklarında biz cinnet geçiririz, posesyona uğrarız, zihnimiz onun kontrolüne girer: Bizler, bizde daha kuvvetli olan, kontrol ede-

meyeceğimiz ve kendisi de kontrolden çıkmış olan bir enerji tarafından çekilmiş, “çağırılmış”, sürüklenmiş oluruz.

Posesyonun “çağırısı” aslında kötü yönlendirilmiş bir bütünleşme çağırısıdır. Posesyon sırasında bize seslenen ayrılıp kopmuş arşetipik enerji, kendimizin bölünmüş, reddedilmiş taraflarını temsil etmektedir. Posesyon bizlerin bu kayıp, kırık ya da hasarlı parçalarını toplamak üzere başladığımız acı dolu bir yolculuktur. Ama bu yanlış yönlendirilmiş bir çağrıdır çünkü posesyon kökleri olmayan arşetipik enerjidir, yani merkezden kopmuş olan enerjidir. Ve yalnızca merkeze sımsıkı bağlı olan enerjiler bizi gerçekten bir bütün haline getirebilir.

Kötülük ise kontrolden çıkmış arşetipik enerjidir. Buradaki son arşetip Şeytan’dır. Tanrı’nın melekleri arasında en çok sevileni, gururu yüzünden cenneti (merkezi) reddeden Şeytan, bizim kötü diye tanımladığımız her şeyin oluşturduğu alemini yönetir. Şeytan negatif, bağlantısı kopmuş başlıca arşetipik enerjidir. Ama şeytan kendi içinde de kötü müdür? Bir insan gerçekten kötü olabilir mi, yoksa bazı insanlar yalnızca kötülüğün etkisi altında mıdır? Bir insan kötü doğar mı? Bir insan sonradan kötü olur mu? Kötülük, posesyonun en güçlü şekli midir?

1990’ların sonunda şiddet ve cinsel saldırganlık nedeniyle hüküm giymiş erkek mahkumlar tarafından yönetilen bir diyalog grubu deneyi hakkında bir gazeteye makale yazmak üzere yüksek güvenlikli bir hapishaneyi ziyaret ettim.

Hapishanedeki kırk beş mahkumun toplandığı odaya girdiğimde çok şiddetli bir kişisel tepki yaşadım; bende mide bulantısı ve son derece şiddetli bir baş ağrısına neden oldu. Bu grupta seri tecavüzcüler ve çocuk katilleri

vardı. Bunların arasında oldukça kötü üne sahip bir seri katili gazetede ki fotoğraflarından tanıdım. İlk bakışta, böyle suçlar işlemiş bu adamlar hakkındaki en kötü tahminlerim haklı görünüyordu. Çoğunun IQ'su düşük gibiydi, yüz hatları bozulmuş ve çarpılmıştı, bir kaçının kafatası da bozuk şekillenmişti. Odada yalnızca iki tane gardiyan ve diyalog oluşturacak olan kişi vardı; oradaki tek kadın bendim. Odanın içindeki adeta elle tutulabilecek kötülük hissi ve oluşturduğu tehdit bende koşarak oradan kaçma istediği uyandırmıştı. Ancak insan olmanın ne demek olduğunu bana bu görünüşte insan müsveddesi canavarlar öğretti.

Bu diyalog grubunun ana fikri birlikte konuşmayı, kendilerini ve birbirlerini tanımayı öğrenmeleri için bir yol bulmaktı. 1940'larda tekrar keşfedilen grup psikolojisi hareketinin kökleri eski Atina'ya ve arkadaşlarının tahminlerini ve kalıplarını yıkmak için aralıksız sorular soran ve tartışan Sokrat'a kadar gider. Sokrat bu tekniğin bizi "her insanın en fazla göz ardı edilen ve keşfedilmemiş bölgele-
rindeki iyiyi ve bilgiyi bulmaya" yönlendireceğine inanıyordu.

Mahkumlar kızgındı, hüsrana uğramışlardı ve kelime dağarcıkları kısa küfürlerle sınırlıydı. Ancak üç saatlik se-
anstan sonra kendi seslerini bulmaya başladılar. Kendile-
rinin nasıl tamamen tecrit edildiklerinden bahsetmeye başladılar. "İnsanlar bizim pislik olduğumuzu düşün-
yorlar. Evet, bizler pisliğız ama yalnızca pislik değiliz." Bazıları suçluluk hisleri hakkında konuştular ve acı çeken kurbanlarıyla yüzleştiklerinde kendilerine olan saygıları-
nın paramparça olduğunu anlattılar. Bazılarıysa daha şaş-
kındı, ne yapmış olduklarını, neden hapis hanede oldukla-
rını anlamamış görünüyorlardı. Odadaki ortak acı çok yo-

ğundu. Birçoğu çocukken tacize uğramış ve/veya terk edilmişti. Kızgınlıkları, bir insan olarak tanınmak için at- tıkları bir çığlıktı ve onlara söz verildiğinde, bazı temel in- sani özellikler, dayanılmaz biçimde hoşlanılabilir olan bir şey ortaya çıkmaya başlamıştı.

Gardiyanlardan biri daha önce bu adamlardan hiçbiri- siyle herhangi bir şey yapmak istemediği yorumunu yap- tı. "Ama artık bu grup içinde çalıştıktan sonra, içlerinden herhangi biriyle konuşmaktan çok mutlu olurum." Be- nim hislerim ise çok daha yoğun. Mahkumlardan çoğu yorumlarını bana yönlendirmişlerdi. Çoğunun suçları ka- dınlara veya çocuklara yönelikti ve özellikle benim onla- rın işledikleri suçların ötesine bakıp kendileri olduğunu düşündükleri kişileri görmeme ihtiyaç duymuşlardı. Bu benim hayatımda yaşadığım en yoğun deneyimlerden bi- risiydi ve aklımdan asla çıkmayan şu algı hep benimle bir- likte kaldı: Kötü insan yoktur ama her birimiz kötülük ya- pabiliriz. Bu bir insani potansiyeldir: parçalanmış, mer- kezden uzak kalmış, ruhsal bakımdan körelmiş benliğin aşırı uçtaki potansiyeli.

Merkezin yaşamsal, entegre edici gücü her canlı varlık- ta ve özellikle de şuurumuzun doğası gereği biz insanlar- da mevcuttur. Çoğumuz merkezle olan ilişkimizi, tüm ev- renin gerçekliğinin içimizden taşıp çıktığı gerçeğini göz ardı ediyoruz. Çoğumuz ona karşı yabancılaşmışız. Ama ulaşılamaz olsa bile, o her zaman orada.

Her birimiz, birbirleriyle artık işlevsel olmayan bir aile- nin üyeleri gibi ilişki kuran alt benliklerimizin kulağa hoş gelmeyen seslerinden oluşuyoruz. Hepimizin "ben" dedi- ği birer baskın "Ben"i var ama diğer alt benliklerin bastır- ılmış mevcudiyeti bize musallat oluyor ve bazen bizi bu- naltıyor. Kötülük gerçek bir şeydir, içimizde harekete ge-

çebilecek ve bizi etkisi altına alabilecek bir güçtür. Çok kötü sonuçlar doğurabilecek olan kötü hareketler vardır. Ama kötülüğün ta kendisi de posesyonun bir türüdür, yani içimizdeki daha derin gerçekliğe yeterince cevap vermede yetersiz kalmak. Kötü insan yoktur ama kötülüğün hükmüne girmiş insanlar vardır.

İbrancada Şeytan'ın karşılığı olan kelime *Şitan'* dir. Harfiyen anlamı ise "cevapsız", "cevap veremeyen" şeklindedir. İncil devrinin mitolojisinde ise Şeytan o kadar gururludur ki, Tanrı'ya cevap verememiştir (Tanrı'yı sevememiştir) ve böylece Tanrı'nın krallığının bir parçası olarak yaşayamamıştır. Genelde posesyon ve özelde kötülük konusundaki en çarpıcı olan şey, posesyona uğramış kişinin çevresindeki daha geniş gerçekliğe ve insanlara cevap verememesidir. Psikozlu bir sadist, kurbanının yalvarmalarına ve acılarına hiç cevap vermez; kurbanını kendisi gibi bir varlık olarak tanımlayamaz. Naziler, Yahudilere "domuz", öldürdükleri sanatçılara da "yoz" diye isim takmışlardı. Vietnam savaşındaki toplu katliamlardan sorumlu olan Amerikalı askerler kurbanlarını "çamur" diye isimlendirmişlerdi. Kötülük yalnızca "diğerlerine", yani herhangi bir cevap verme ihtiyacı hissetmediğimiz kişilere karşı olduğunda mümkün hale gelir.

İngilizcede "cevap, tepki, yanıt" anlamına gelen "response" kelimesinin Latince kökü, kendiliğindenlik anlamındaki "spontaneity" kelimesinin kökü ile aynıdır. Günlük kullanımda spontan davranmak, kendiliğinden olmak; bazen düşüncesizce davranmakla veya kapris yapmakla eş anlamda kullanılır. Ama orijinal anlamı bu değildir. Eğer kendiliğindenliği içimizdeki, diğerlerinin içindeki ve evrensel varoluşun ta kendisindeki merkeze verilen bir cevap olarak düşünürsek o zaman kendiliğindenlik bir

şükran hali içinde olmak, derin bir bağlantının içinde olmak demektir. Kendiliğinden yaşayan bir insan diğer insanlara bir denizdeki dalgalar misali bağlantılıdır. O kişi denizin ta kendisine, şeklini aldığı suyun dalgası gibi bağlıdır. 20. yy. Yahudi mistiği Haham Abraham Heschel, kendiliğindenliği “benliğin gerçeklikle hızla birlikte olma anları”⁴ diye tanımlar.

Ruhsal bakımdan körelmişlik esasen kendiliğindenlikten yoksunluk halidir ve dolayısıyla merkeze cevap verme bakımından düşük oranda kalma halidir. Egolarımız oyunların, pozların ve yalandan yapmaların tuzağına düşmüş durumdadır. Kendimizden duyduğumuz utanç sırtımızda bir yük, şekillerle ve görünüşle fazla ilgileniyoruz, bizi derinden etkileyebilecek şeylere çok az açığız. Bizler “nilüferin tek bir taç yaprağında” sıkışıp kaldık. Arşetipik enerjilerimiz merkezle bağlarını kopardıklarında, kendiliğindenlik eksikliğimiz bizi posesyonun ve kötülüğün güçlerine açık halde bırakır. Kendiliğindenliğimiz öylesine eksilir ki bizler sıkışıp kalmış veya bozulmuş psikik enerjiye bile cevap veremez hale geliriz ve ümitsizlik içine düşeriz.

Danimarkalı filozof Soren Kierkegaard’ın “ölüme kadar hastalık” diye tanımladığı şeydir ümitsizlik. Ümitsizlik hayattan elini eteğini çekme, bir tür yavaş yavaş intihar etme eylemidir. Ümitsiz kimse vazgeçmiştir, cevap verebileceği hiçbir anlam, hiçbir şey ve değerli bir kişi bulamaz. Bu kişinin günleri aynı grilikte tekrarlanır, geceleri ise hissiz kara bir dehşettir. Ölüm, yaşamın eksikliği, yaşayan her şeye karşı cevap verme eksiliği onu sürekli izler. O bundan korkar, yüzleştikçe paniğe kapılır ama bir uçurumun tam kıyısında duran biri gibi, ona doğru sürüklendiğini, atlamaya doğru sürüklendiğini hisseder. İntihar eyle-

minin ta kendisi ümitsizliğin son noktadaki eylemi, anlamsızlığa nihai teslimiyettir. Kendiliğindenliğin tümüyle yok olmasıdır.

Modern toplumda intihar veya intihar teşebbüsü, özellikle gençler arasında bir salgın hastalık gibi yaygındır. Londra'da yayımlanan *Sunday Times* gazetesinde 1990'ların sonlarında basılan bir makalede yaşları 16 ila 25 arasındaki genç kızların %22'sinin, aynı yaş grubundan genç erkeklerin ise %16'sının intihar teşebbüsünde bulunduğu yazılmıştır. Erkeklerin istatistik değerleri daha düşüktür çünkü erkekler, kadınlara oranla daha başarılı olma eğilimindedirler. Bu genç insanlardan bazıları hayatlarını anlamlandıracak herhangi bir şey bulamadıkları için intihara teşebbüs etmişlerdir. Diğerleri ise perspektiflerini kaybettikleri için kendilerini öldürmeye çalışmışlardır: Biten bir ilişki veya sınavlardan düşük notlar almak adeta dünyanın sonu gelmiş hissini verir. Bunların ikisi de düşük ruhsal zeka belirtisidir; yani o anın ötesini görme veya yaşananları daha geniş bir anlam ve değer çerçevesine yerleştirme eksikliği.

Bizi intihara sürükleyen ümitsizlik, ruhsal körelmenin en derin şeklidir. Ruhun ta kendisini inkar etmektir. Ama ruhsal bakımdan körelmiş olmanın tüm düzeyleri ve şekilleri bize ve diğer insanlara acı vermektedir. Bunların hepsi de bizleri insan yapan kendiliğindenliği bir derecede yitirmiş olduğumuz ve bunun sonucunda ise hayata ve etrafımızdaki diğer insanlara cevap verme yeteneğimizin bir kısmını kaybettiğimiz anlamına gelir. Son kertede, bu kendiliğindenlik ve cevaplama eksikliği hayatımızla ve hareketlerimizle ilgili sorumluluk alma yeteneğimizi de sakatlar. Düşük IQ rasyonel problemleri çözmemizi engeller, düşük EQ kendimizi içinde bulduğumuz koşullarda

bir yabancı gibi hareket etmemize neden olur ama düşük ruhsal zeka varlığımızın ta kendisini sakatlar.

Kendimizi nasıl iyileştirebiliriz? Eğer her insanda yüksek ruhsal zeka potansiyeli var ise buna nasıl ulaşabiliriz? Merkezden yaşamak, tam bir kendiliğindenlik ve dolayısıyla derinden cevap vererek yaşamak ne demektir? Ruhsal zeka, oyunlarımızı ve yapmacık davranışlarımızı bırakmamız için bize nasıl yardım edebilir, bizi takıntılarımızdan özgürleştirip kötülüğü ve ümitsizliği içeren negatif potansiyelimizin ötesine nasıl taşıyabilir? Bu sorular, kendimize ruhsal zeka ile nasıl şifa verebileceğimizi soracağımız bir sonraki bölümde inceleyeceğimiz sorulardır.

10. RUHSAL ZEKA İLE KENDİMİZİ İYİLEŞTİRMEK

Tekrar toparlamak, benliğimin iki veçhesini ya da iki aktivitesini sanki bir teleskobun iki merceği gibi biraraya getirip kendimi kendime sunmamı sağlar. Bir mercek ruhsal varlığımın temel sureti, içimdeki can, derindeki irade, ruhsal zekadır. Diğeri ise dışarı dönük canım, hayatın aktiviteleriyle bağlantılı iradedir.

Peder Thomas Merton'

Hatırlamak, Hristiyan manastır dualarının üç önemli unsurundan bir tanesidir. Thomas Merton'ın tarif ettiği haliyle hatırlamak iç ve dış dünyanın biraraya getirilmesidir; derindeki içsel benliğimiz ve onun yapısı gereği var olan bilgeliğinin veya ruhsal zekanın, dışsal egoyla ve onun dünyasal endişeleriyle, stratejileriyle ve aktiviteleriyle buluşmasıdır. Daha önce gördüğümüz gibi, ruh içerden dışarıya doğru gelen kanalından ya da diyalogundan -daha iyi bir deyim istiyorsak- akılcı ve şuurlu zihnin kendi merkeziyle ve tüm varoluşun merkeziyle anında birlik haline geçiş kanalından ya da diyalogundan başka bir şey değildir.

Bu kanal ya da diyalog koptuğunda, 9. Bölümde yer alan şizofren Richard'ın durumunda olduğu gibi, ruh da kırılır. Bizler parçalandık, ruhsal bakımdan hastayız. Anlayış ve enerji içeriden dışarıya doğru bu kanaldan özgürce akmaya başladığında, 2. Bölümdeki Gürcü tenorun olayında olduğu gibi, ruh bize ve belki de temasa geçtiğimiz diğerlerine şifa verebilir. Merkezleniriz, bütün oluruz. Ruhsal zekamız (beyindeki eşvrelili 40 Hz'lik salınımlar) tüm varlık seviyelerini birleştirmek için çalışmaktadır.

Ruhsal bakımdan hasta olmak özellikle benliğin merkezinden koparak parçalanmış olmak demektir. Ruhsal bakımdan sağlıklı olmak ise merkezlenmiş bütünlük demektir. Ruhsal zeka ya da SQ ise sayesinde birinden diğerine hareket edebileceğimiz, kendimizi iyileştirebileceğimiz yol demektir. Eski İngilizcede "sağlık", "bütünlük" ve "şifa" kelimelerinin hepsi aynı kökten gelmektedir. Ve ruhsal zekanın aracı olan hatırlamak kelimesinin İngilizce karşılığı olan recollection kelimesi sözlük anlamıyla, dağılmış parçaları tekrar toplamak, "kaldırmak" veya "bir araya getirmek" anlamına gelir.*

Jungçu psikologlardan James Hillman *The Soul's Code* (Ruhun Şifresi) adlı kitabında köklerimizle ilgili olarak "palamut teorisi"ni anlatır. Hillman, bizlerin sadece genlerimizin, çevrenin ya da yetiştirilme tarzımızın bir birleşimi olmadığını söylemektedir. Her birimiz doğarak dünyaya getirdiğimiz benzersiz kaderlere sahibiz. "Her birey yaşanması istenen bir benzersizlik taşır ve bu benzersizlik, yaşanmaya başlamasından önce belirlenmiştir"² Bu orijinal benzersizlik orijinal bütünlüktür ve Hillman'a göre, bunu hatırlamak ve yaşamak kaderimizdir.

Bebekler olarak bizler bu hayat yolculuğuna çevremiz-

* "Kendini toplamak" da bizim karşılığımız olabilir. Ç.N.

le bir tür iç içe geçmiş, kaynaşmış bir bütünlük halinde başlarız. Psikologların ve psikoterapistlerin aile sistemi ile ilgili olarak öne sürdükleri şey, bebeğin ya da çocuğun kendi dünyasını ve benliğini aile çevresinin, özellikle annesi ile olan ilişkilerinin şekillendirdiği yolundadır. Bu çevre, bebeğin çerçevesidir. Bebek ruhsal zekaya sahiptir, yani daha geniş bir bağlam arama ihtiyacı içindedir ama bu safhada bebeğin elinde böyle bir bağlam sağlayacak olan herhangi bir durumu kıyaslayarak test edebileceği hiçbir şey yoktur. Eğer anne ya da aile parçalı bir yapı gösteriyorsa çocuk da parçalı bir durum içerisinde büyür. Kendi kendiliğindenliği ("masumiyet") kendisine ve orijinal bütünlüğüne karşı durup, parçalanmış aileye uyumlanacak şekilde çalışır. Şiddet kullanan, sadist bir babanın çocuğu sevgiyi sadizm olarak tanımlayacaktır. Çocuk bunu daha sonraki hayatında da arayacak ve büyük olasılıkla kendi çocuklarına da benzer şekilde davranacaktır. Soğuk ve reddedici bir annenin çocuğu da bu özellikleri sevgi olarak tanımlayacak ve yetişkinlik hayatındaki ilişkilerde bunları kuvvetlendirmenin yollarını arayacaktır.

Hayatımızın sonraki dönemlerinde deneyimlerimizi hatırladığımızda bunu daha geniş bir çerçevenin perspektifinden yaparız. Artık çocukluk deneyimlerimizi bir ilk gençlik veya yetişkinlik yaşamı ve deneyiminin daha geniş bağlamına yerleştirebiliriz. Ve eğer bu, kültürel şartlandırılışımızın deneyimi ise artık bu kültüre karşı mesafe koyma olgunluğuna sahibizdir. Ruhsal zeka bizim istemediğimiz sonuçları olan bazı cevaplarımızın, ilişkilerimizin ve davranışlarımızın modellerini görmemize yardımcı olur. Bireylerin ve kültürlerin evrimleşme ve dönüşüm yolu budur. Psikoterapinin iyi işleymesini sağlayan dinamiklerden biri budur. Meditasyonun ve dua etmenin te-

mel unsurlarından biri de budur.

Hatırlamak, yalnızca anımsamak değildir. Bu, yeni bir çerçeveden bakarak anımsamaktır. Hatırlama, aile tarihini ona farklı sonuçlar vererek tekrar yazabilmektir, asıl benliği (meşe palamutunu) tekrar ele geçirmektir, olgun benliği ve onun kültürünü tekrar yaratmaktır. Hatırlamak, hareket halindeki ruhsal zekadır.

Ruhsal Krizler Sırasında Hatırlamak

Hatırlama noktasına nasıl geliriz? Ruhsal zeka niçin ya da ne zaman “çalışır”? Pek çoğumuz belli bir noktaya kadar ruhsal bakımdan körelmişizdir; egonun baskın olduğu modern toplumumuzda belli bir dereceye kadar kişisel parçalanma neredeyse kaçınılmazdır. Yine de derindeki benlik daima mevcuttur. Ruhsal zeka insan beyninin olusundan gelen bir becerisidir ve onun çağrısını duymak için ruhsal kahramanlar olmamız şart değildir. Ruh her zaman hatırlama kapasitesine sahiptir. Haham Heschel’in dediği gibi “İçimizde, işiten bir yalnızlık vardır. Ruh ego-dan ve onun küçük kibirliliklerinden ayrıldığında; bizler dünyanın çığlığına, dünyanın iç çekişine kulak vermek üzere her şeyi sömürmeyi kestiğimizde yalnızlığımız, tüm güçlerin ötesindeki yaşayan lütfu duyabilir.”³ Bu yalnızlık rüyalarımızın, acımızın ya da sevdiğimiz birisinin ölümünün yaratıcı biçimde kullanılması gibi deneyimlerle ortaya çıkabilir. Uyandırılabilir çünkü egonun hayatımız boyunca başa çıkmak için kullandığımız stratejileri işe yaramayı kesebilir; parçalanmış benliklerimizi bir arada tutan psişik tutkal aniden gevşeyiverir. Onun çağrısını duyduğumuzda bir ruhsal kriz meydana çıkar.

Ruhsal kriz sırasında hayatlarımızın tüm anlamı ve belki de tüm değerleri sorgulanmaya tabi olur. Stres ya da baskı altında kalmış hale gelebiliriz, geçici rahatlama için alkole ya da uyuşturuculara başvurabiliriz, uyuşuk ve işlevsiz hale gelebiliriz ve hatta delirebiliriz. Bu tür krizler daima acı vericidir ama cesaretle yüzleşilip kullanılabilirliklerinde bu krizler bize hatırlamak ve hatırlamanın sonucundaki onarım ve dönüşüm için bir fırsat sunarlar.

Bu kitabın temelinde ruhsal kriz, şifa bulma ve büyüme için gerekli olan hatırlayış ve ruhsal zekayı arayış ve bulduklarımızı korumak ile ne demek istediğimi göstermeye yardım edebilecek somut bir örnek, kişisel bir hikaye var. Gerçi bir yazar için kişisel malzemesini paylaşmak acı verici, bazen de riskli olabilir ama tanımlamaya çalıştığım süreçler üzerine bir ışık tutabilir diye burada kendi deneyimlerimi size sunacağım.

Bu kitap için gerekli fikri tasarlamam, kitabı yazmaya başlamamdan tam bir yıl öncesine rastlar. Benim "annus horibilis"im* ailemle birlikte kitabı yazmaya başlamadan önce tatil için Katmandu'ya gidişimizden hemen sonra başladı. Aylardır seyahat ediyor ve konferanslar veriyordum; hem zihinsel hem de duygusal olarak kendimi tamamı tükenmiş hissediyordum. Geceleri ailem huzur içinde uyurken, ben dehşetli mide yanmasına ve ağrılarına tutulmuş bir şekilde yatıyordum. En sonunda uyuyakaldığımda ise çocukluğumun aile ortamında takılıp kalmış olmakla ilgili rahatsız edici rüyalarını peş peşe her gece görmeye başlıyordum. Kısa süre sonra, aylarca süren uykusuzluk dönemi başladı. İngiltere'ye döndüğümüzde yazı taslaklarına başlamak için hazırlandım ama boşuna...

Ondan sonraki aylarda da aynı şeyler gerçekleşti: gece

* Annus horibilis: Lat. Dehşet yılı Ç.N..

uykusuzluk ve daima çocukluğumla ilgili olan rahatsız edici rüyalar. Gün içerisinde on iki, on altı saat uyuyordum. Uyandığımda ise tüm perdeleri kapatılmış olan karanlık odada oturup içki içiyordum.

Ben evde kıpırdamadan oturmaktayken yayınevimiz yeni kitap için daha pek çok sayıda uluslararası telif sözleşmeleri imzalamaya devam ediyordu. Onların ve diğer yayınevlerinin beklentileri her gün daha da büyüyordu. "Kitap hazırlığı nasıl gidiyor?" diye sorduklarında ümitsizlik hissettim ve en sonunda uzman bir terapistle başvurmayaya karar verdim. Birlikte, çocukluk dönemi rüyalarının ve tümüyle tükenme hissinin ne demek olduğunu bulmaya çalıştık.

Daha önce bahsettiğim gibi babam, eğitimsiz İrlandalı-Polonyalı bir demiryolu işçisiydi ve alkolikti; annem ise çok iyi eğitilmiş bir, uyuşturucu bağımlısı bir öğretmendi. Evliliklerinde şiddet çok fazlaydı ve ben beş yaşımıdayken onlar boşanmışlardı. Daha sonraları babamı görme konusunda cesaretim kırıldı. O, bastırılması ve unutulması gereken ailesel "gölge"ydi. Okulda iyi notlar aldığımda, ödüller kazandığımda, üniversiteyi başarıyla bitirdiğimde annemin iyi çocuğuydum. "Seni seviyorum çünkü daima kazanıyorsun," derdi annem tekrar tekrar. Kötü bir şey yaptığımda, kazanmadığımda, ilk gençliğimde sakarlıklar yaptığımda ise ben "küçük Loganinsky" idim; babamın adını ve Polonyalı köklerini hatırlatan küçültücü bir ifadeydi bu. Her zaman iyi bir çocuk olmak için çok çalıştım. Babamı hiç görmedim. Onu şuurlu olarak çok az düşündüm.

Olgun bir yetişkin iken yazar olarak başarıya ulaştım. *Kuantum Benlik** isimli kitabımın yayımlanmasından son-

* *Kuantum Benlik*, Sarmal Yayınevi, İstanbul 1998.

ra küçük ölçekte uluslararası bir üne sahip oldum, konferanslara davet edilmeye ve röportajlar vermeye başladım. Annem gibi bir "öğretmen" olmuştum. Methiyeler ve talepler artıkça, aslında bir hilekar olduğum, içimde "kötü" olduğuma, varoluşumun merkezinde gizli kalmış bozuk, çürüyen bir kara bebek olduğum hissi bende oluşmaya başladı. Konferanslarımda dinleyicilerden aldığım cevap ne kadar iyiye, ardından gelen depresyon da o kadar büyüktü. Annem intihar ettikten sonra hiçbir övgü, depresyonumu hafifletmemeye başladı. Katmandu'da tüm bunlar had safhaya vardı, içimde bir şeyler yıkıldığında tüm söyleyebildiğim "Artık annemin oyununu daha fazla oynamak istemiyorum." şeklindeydi. Bu "öğretmen" rolünden nefret etme noktasına gelmişim ve şuurlu tercihimin dışında, açıkçası kendime zarar verme noktasıyla flört etmeye başlamışım.

Hareketsiz geçen o aylardan sonra tatil için Yunanistan'a gittik, oradayken çok önemli bir rüya gördüm. Bu rüyada ben yetişkindim, babamı aramaya karar veriyordum. Babam beni geri çevirmeye çalışıp kovan, ziyaretimin uygun olmadığını söyleyen üç kaba adamla birlikte yaşıyordu. Bu adamların da alkolik oldukları açıktı, babam üst katta bir önceki gecenin etkilerini silmek için uyuyordu. Ben de onlara "Sorun değil çünkü benim de içki problemim var. Sizi anlıyorum." dedim. Babam merdivenlerden indi, beni selamladı, yüzü alkol ve uykudan şişmişti. İlk görüşte ondan hoşlandım ve o da beni görmekten dolayı mutluydu. Arada bir görüşmek üzere karar aldık ve beni kapıya kadar geçirdi. Fakat babamın evinin kapısında iki polis, "Bu muhabbet tellalı ve uyuşturucu bağımlısı adamla ne yapıyorsun?" dediler. O an fark ettim ki, babam ahlaksız bir hayat yaşamıştı.

Babamla gün içerisinde sık sık buluştuk ama asla onunla gece buluşmama izin vermedi. Onun gecelerini şehrin en berbat mahallelerinde geçirdiğini biliyordum ve onu bulmaya karar verdim. Şehrin iç kısımlarına gittim ama babamın iki koruması, bana onun izini kaybettirmeye çalışıyordu, "Onu bulmanıza izin vermememizi söyledi," diyorlardı. Hemen sonra anladım ki babam yeraltı dünyasının kralıydı.

Bu rüyadan neşe ve rahatlama içinde, gülümseyerek uyandım. "Öyleyse," dedim, "benim babam bir 'Şeytan'. Ben de Şeytan'ın kızıyım. Ama o beni korumak istiyor." Babam için büyük bir sıcaklık hissettim, onun (Şeytan) ruhunun bir asaleti olduğunu hissettim. Zihnim, Tanrı'nın melekleri arasında en sevilen melek olan ama cennetten kovulduğu için yeraltı alemine hükümdar olan şeytan ile ilgili tüm çağrışımları takip etti; onu trajik bir figür olarak gördüm.

Benimkisi bu kitapta "ruhsal bakımdan zeki" diyebileceğimiz bir rüyaydı. "Ruhsal" olmak, bütünle dirsek temasında olmak, kelimenin tam anlamıyla bir kişinin kendi bütünlüğüne sahip olması demektir. Gördüğüm rüya, kendi kayıp, "karanlık" tarafımla bağlantıya geçmemi, ona sahip olmayı istememi sağladı. Kendimi hatırlamamı ve kendimi bir bütün yapmayı istememi sağladı. Bu rüya ayrıca hatırlaması ve birlikte yaşaması acı verici olan çocuklukla ilgili olaylara "mitolojik" bir boyut da kattı.

Yine de hatırlamayı ve bütün hale gelmeyi istemek, uzun ve acılı olabilecek bir iyileşme sürecindeki bir ilk adımdır sadece. Rüyadan aylar sonra babamı tanıma özlemi duydum ve o yıllar önce öldüğü için bunun imkansız oluşu yüzünden dehşetli bir yeise kapıldım. Rüyamda babamın benim onu "şehrin en berbat merkezinde" bulma-

mı istemeyişine ilişkin mesajı göz ardı ettim ve bazen onu orada “dibe batmak” dediğim içsel bir tören aracılığıyla bulmaya çalışma takıntım oldu. Daha da çok içtim ve konferans verdiğim yabancı şehirlerde gece yarısı karanlık gece kulüplerini dolaştım. Babamı ararken “dibe batıyordum” ama kendi kayıp yanıma tekrar ele geçirmeye çabaladığımı farkında değildim. Bu durum ancak aylar sonra, Katmandu’ya dönüşte gördüğüm bir rüyada bariz bir hale geldi.

Önceki rüyada babam benim onu şehrin karanlık, sefil merkezinde bulmamı özellikle yasaklamıştı. Onunla gün ışığında buluşmalıyım. Şimdilerde bunu, onu kendi içimde bulmak zorunda olduğum şeklinde yorumluyorum. Yeni rüyada istesem de beceremeyeceğim bir zerafetle hareket eden bir dansçıydım. İlk anda kollarımın ve bacaklarımın bir kuklanınki gibi iplerle çekildiğini düşündüm. Ama sonra fark ettim ki, içeriden, bedenimin içinde duran, bu zarif hareketleri yöneten bir kudret tarafından dans ettiriliyordum.

Bu rüya beni derin kendiliğindenlikle, iç organlarımda bile hissedilen derin bir duyguyla, bana bahşedilen lütfun içimde aktif (ve kendi hareketlerimin zerafetinde sembolize olan) bir merkezi olduğuna dair derin bir duyguyla başbaşa bıraktı. Nepal’deki insanlarda görüp de takdir edemediğim şey kendiliğindenlikti ama bunu pekala yanımda, evime götürebilirdim. Şüphesiz bu, kendi ruhsal zekamın şifa çağrısıydı.

Ruhsal Zekamızın Parlamasına İzin Vermek

Parçalanmanın, tek yanlılığın, acının veya dikkatin dağılması sonucunda kendimizin derindeki merkezinden koptu-

ğumuzda, adeta küçük bir meşaleyle karanlıkta çamurlu bir yolda yürüyormuşuz gibi oluruz. Bir çukurdan diğerine dikkatlice yürürken görüş açımız her seferinde sendeleyerek tek bir adımımızla sınırlıdır. Aynı yolu gün ışığında yürürsek yolu çok daha geniş bir açıyla görebiliriz. Çukurları aynı bağlamda görürüz ve onlardan rahatlıkla kaçınabiliriz. Ruhsal zekanın içsel ışığı da "hayatın çukurları" üzerinde aynı etkiyi yapmaktadır.

Ruhsal zekamızı kullandığımızda çevremizdeki şeyleri merkezden itibaren görürüz. Duyguları ve olayları daha geniş bir bağlama yerleştiririz, ayrı gözükten şeylerin birbirleriyle ilgisini kurarız, ilişkileri ve kalıpları görüp oluştururuz. Tüm Benlik Nilüferi'ni yaşamaktayız. Peki nasıl oldu da bu içteki ışık sayesinde görmeye başladık? O noktaya her zaman kendimiz mi gitmeliyiz, yoksa yardım mevcut mudur?

Hem nörolojiden hem de şuur fiziğinden anladığımıza göre ruhsal zeka, beyinlerimizin ve onların daha geniş bir gerçeklikle ilişkili olma tarzlarının doğuştan gelen bir yeteneğidir. Ruhsal zekanın ışığının bize başkası tarafından verilmesine, ruhsal zekayı öğrenmemize ve başkalarından miras olarak almamıza gerek yoktur. Derin benlik, doğuştan hakkımız olarak bizimledir ve gittikçe açılmakta olan hayatlarımıza tanıklık etmek için her zaman mevcuttur. Biz ne zaman anlam bulmak için çabalasak ya da anlam üzerine hareket etsek o oradadır. Ancak benliğimizin şuurulu ego kısmı bu yoldaşın her zaman farkında olmayabilir. Ruhsal zekamız hiçbir zaman yok olmaz ama bizim onu görüşümüz ve böylece onu kullanma yeteneğimiz engellenebilir. Bizi engelleyen şey ruhsal zekayı, sanki o dışımızdaki bir nesneymiş gibi aramamız olabilir. Ancak ruhsal zeka, görülende olduğu kadar görendedir de (ok-

yanusu arayan bir dalga). İlk bulduğumuz şey acı verici bir boşluk olabilir ama Ruh'un bu Kara Gecesi'ni dikkatlice atlatmayı başarırsak her zaman için gerçek ve taze bir şeyler bulabiliriz.

Benim kendi ruhsal krizimde olduğu gibi bazen içsel bir bölünme yaşamamanın zorluğu o kadar büyür ki, bu içsel ışık dışarı akıp parlamadıkça devam edemeyiz. Bir diğer yarım sanki mevcut değilmiş gibi yaşamaya devam edemezdim. Haham Heschel'in "işiten yalnızlık" dediği içimizdeki yalnızlık en sonunda işitilmeyi talep eder. Ruhsal krizin deneyimlenmesi de işitmenin bir türüdür.

Bizler yalnız değiliz. Her birimiz insanoğlunun o uzun anlam arayışının ve bu arayış yolculuğuna ifade veren geleneklerin, sembollerin, çağrışımların, kutsal yerlerin ve imgelerin birer parçasıyız. Hatta dilimiz bile Alman filozof Martin Heidegger'ın de ifade ettiği gibi "bir Varlık evi"dir ve hepimiz bu evin içinde oturmaktayız. Evrenin ta kendisinin tüm tarihini, insanlığın kolektif şuur dışının bir parçası olan derin şuur dışımızda taşımaktayız. Her birimiz daha geniş bir insan topluluğunun parçasıyız ve çoğumuz da arkadaşlardan ve aileden oluşan daha küçük bir kişisel topluluğun parçasıyız. Tüm bu şeylerden yararlanabiliriz.

Kendimizi iyileştirmek için koyulduğumuz arayışta birçok yoldan yardım alabiliriz; örneğin, sevdiklerimizin şefkatinden, iyi bir din adamından, bilge bir terapistten ya da danışmandan, doğaya yakın olmaktan, bize bir şeyleri ifade eden haç, Davud'un Yıldızı, Hayat Ağacı, Buda Heykeli, mum ışığı gibi ruhsal sembollerden kişisel bir yorum çıkartmaktan, şuur dışımızı harekete geçiren bir şiiri kitaptan okumaktan ya da hatırlamaktan, bize bir şeyler ifade eden bir şarkı söylemekten, başkalarının hayatlarından ve

yaptıklarından ilham almaktan, rüyalarımıza yakın ilgi göstermekten ve kişisel şeytanlarımızla yüzleşmek için cesur bir isteklilik duymaktan yardım alabiliriz. Tibetli bir lamanın da bir zamanlar dediği gibi, doğru bir ruh haliyle yaptığımızda bir bardak su içerken bile hayatın anlamını bulabiliriz.

Ani Ruhsal Açılım Tek Çözüm Değildir

Şimdiye dek ruhsal zekanın ışığını bulmaktan ve böylece ruhsal kriz ya da ünlü psikologlar Christina ve Stanislav Grof'un en aşırı vakalar için söyledikleri terimle, ani ruhsal açılımlar⁴ yoluyla kişinin kişisel merkezini bulmasından söz ettik. Böyle anlar, akıllıca kullanıldıklarında hiç şüphesiz bütünlüğe doğru büyümek için bir fırsat sağlarlar ama bunlar, ruhsal zekamızı deneyimlemenin ve kullanmanın tek yolu değildir. Ruhsal zekanın ışığının parlamasıyla ilgili birçok iyi ve dengeli insanın deneyimleri vardır ve diğer pekçok insan da bunu öyle bir özlemle istemektedir ki bizzat bu arayışları bir ruhsal zeka haline gelmektedir.

Örneğin, bu kitapta önerilen bir tanıma göre çocuklar yüksek bir ruhsal zeka derecesi göstermektedirler. Onlar her zaman "Niçin?" diye sormakta, her zaman kendilerinin ve başkalarının hareketlerinin anlamını aramakta ve her zaman duyguları ve olayları daha geniş ve anlam kazandıran bir bağlama koymaya çalışmaktadırlar. Çocuklar henüz bir dizi varsayıma ya da bir şeyleri görmenin tek bir şekline hapsolmuş değildirler. Onlar için henüz her şey tazedir.

Amerikalı Robert Coles gibi kimselerin hakkında bir

şeyler yazdığı⁵ çocukların doğal ruhsallığı, onların yüksek ruhsal zekalarından kaynaklanmaktadır. Çocuklar küçücük yaşlardayken, nasıl ve niçin sorularını sormaya karşı büyük bir arzuları varken, yetişkinlerin “metafizik çerçeve” diyecekleri şeyi kendi hayatları için doğal olarak oluşturmak istemektedirler. Kim olduklarını, niçin doğduklarını, nereden geldiklerini, dünyanın nereden geldiğini, insanların neden öyle ya da böyle davrandığını bilmek isterler. Kendi oğlum beş yaşındayken, bir gece yatmak üzereydi ve “Anne, niçin bir hayatım var?” şeklinde bir soru sordu. Bu soru ruhsal bakımdan zekice bir soruydu. Ancak ebeveynler ve öğretmenler onların sorularını çoğunlukla bir kenara itmekte ya da aslında kendimizin bile kabul edemeyeceği yanıtlarla onlara patronluk taslamaktadırlar. Bu da onların ileriki hayatlarında, çocukların temelde yüksek olan ruhsal zekalarına zarar verecek türden kinizme*, umutsuzluğa ve ortak uyumculuğa yol açmaktadır.

Aynı şekilde, her şeyi hor gören ve ruhsal bakımdan körleşmiş biz yetişkinler bazen içimizdeki çocuğu tekrar yakalayıp bazı olayları ya da ilişkileri o çocuğun gözündeki merak ya da tazelikle görerek içimizdeki ruhsal zekanın ışığını bulabiliriz. Anne ve baba olmanın herkesçe bilinen en keyifli yönlerinden biri budur. Bu çocuksu hayal gücü genellikle yetişkinlerdeki yaratıcılıkla ilişkilendirilir. Isaac Newton, kendisinin fizikle olan ilişkisini, kumsalda güzel çakıl taşları ve deniz kabukları bulan küçük bir çocuğa benzetir. Ressam Henri Matisse, “Dünyayı bir çocuğun gözlerinden bakarak yeniden görmeyi öğrenmeliyiz.” demiştir.

Varsayımlarımızın ya da etrafımızdakileri alışageldiği-

* Kinizm: Ahlakı hor görme Ç.N.

miz şekilde görmenin dışına çıktığımızda, davranışlarımızı daha geniş ve anlamlı bir bağlama yerleştiren bazı yeni anlayışlara geçmeye başladığımızda, egomuzu aşır merkezimizden çevreye doğru hareket ettiğimizde, kendimizden daha büyük olan güzelliğın ya da gerçeğın heyecanını duyumsadığımızda, bir müzik parçasındaki yüceliğı duyduğumuzda, güneşin bir dağın arkasından doğuşundaki görkemi gördüğümüzde, yeni bir düşüncenin derin sadeliğini hissettiğimizde, meditasyonun derinliğini ya da duanın mükemmelliğini duyumsadığımızda ruhsal zekamızı deneyimliyoruz ve en azından küçük bir dereceye kadar, onu kendimizi iyileştirmekte kullanıyoruz demektir.

Joseph Campbell, Hawaii'deki bir dağ geçidinde araba sürmekte olan iki genç polisin öyküsünü anlatır. Hem turistlerin hem de intihara kalkışanların iyi bildiğı meşhur bir köprü vardır ve iki polis bu köprüye yaklaşırlarken genç bir adamın kendisini aşağıdaki kanyona atmak üzere olduğunu görürler. Polislerden biri arabadan inerek adamı yakalar ve eğer meslektaşını tutup çekmese her ikisi de aşağı uçaraktır.

Campbell, "Kendisini bu tanımadığı gençle birlikte ölüm tehlikesinin içine atan bu polise ne olduğunu fark ettiniz mi? Polisin hayatındaki her şey silinmiştir; ailesine, işine ve hayatına karşı vazifeleri, hayatındaki tüm arzuları ve umutları önemsizleşmiştir. Adam neredeyse ölecekti. Niçin?" diye sorar. Ayrıca, bu tür krizlerde bir tür metafiziksel doğrunun, yani sizin ve ötekinin tek bir kişı olduğunuz, ayrıklık durumu olmadığının, sizin ve "yabancı"nın bir hayatın iki unsuru olduğunuz doğrusunun ortaya çıkabileceğini söyleyen Alman filozof Schopenhauer'e gönderme yapmaktadır. Hakiki gerçekliğimiz, tüm yaşamla

özdeşliğimiz ve birliğimizdir.

Campbell'e göre, "Kahraman, fiziksel hayatını bu doğrunun bir dereceye kadar gerçekleşmesi için veren kişidir."⁶ Bunu yapan o kişinin fiziksel hayatı ya da egosu da genişlemekte ve bir şekilde iyileşmektedir.

Bu ışığın parlamasını sağlayan ölüm deneyimleri ya da ölüme yakın deneyimler de vardır. Victor Frankl, Auschwitz toplama kampında görünüşe göre gerçekleşmesi yakın olan ölümü karşısında hayatın anlamını bulduğunu ifade etmiştir:

"Bu kritik şartlarda benim kaygım çoğu arkadaşımınkinden farklıydı. Onların sorusu "Kamptan sağ çıkabilecek miyiz? Eğer çıkamayacaksak tüm bu acıları çekmenin hiçbir anlamı yok," şeklinde idi. Beni çepeçevre saran soru ise, 'Tüm bu acı çekmelerin, ölmelerin bir anlamı var mı? Eğer yoksa yaşamının hiçbir anlamı yoktur, zira anlamı kişinin kaçabileceği veya kaçamayacağı böyle bir tesadüfe dayanan bir hayat hiç de yaşamaya değer bir hayat değildir,' şeklindeydi.'⁷

Paris'te bir hastanede ölmek üzere olan hastalarla çalışan psikolog Marie de Hennezel şöyle demektedir:

"(Ölmem gerektiğine dair farkındalık halim) beni paradoksal bir şekilde diğer insanlara bağlayan bir husustur. İşte bu nedenle her insanın ölümü beni etkiler. Böyle bir ölüm, benim tek gerçek sorumun tam kalbine nüfuz etmemi sağlar: Hayatımın anlamı nedir?... Bir gün sonumuzu yaşayacağımız ve sevdiklerimiz ile dostlarımızın başına gelecek olan

ölüm, bizi belki de nesnelerin ve insanların yüzeyinde yaşamaktan memnun olmayıp onların kalplerine ve derinliklerine girmeye iten şeydir.⁸

Ölüm, hayata daha geniş bir anlam ve değer ilişkisi kazandırır.

Ve son olarak, Neale Donald Walsch'ın en çok satan kitaplar listesine giren "*Tanrı ile Sohbet*"* adlı kitabını düşünüyorum. Bir düzeyde, bu kitabı harfiyen ele alıp Walsch'ın nesnelerimizin maddeci düzeni dışındaki Yüce Varlık'la, dünyayı ve bizi yaratan Yahudi-Hristiyan Tanrısı'yla kırmızı telefon bağlantısı olduğunu söyleyebiliriz. Ancak çok daha ince ve bana göre çok daha inandırıcı olan düzeyde, Walsch'ın aslında kendi ruhsal zekasıyla konuştuğunu söyleyebiliriz. Walsch'a göre nesnelerin düzeninde Tanrı, anlam ve değerini nihai çerçevesini ve nihai bağlam kazandırıcıyı temsil etmektedir. Tanrı, Walsch'a "büyük resmi" verebilir. İşte bu tam da ruhsal zekamızın bizim için yaptığı şeydir; ruhsal zekamız nesneleri, ruhsal gelişimimizin herhangi bir aşamasında elde edebileceğimiz en geniş anlam çerçevesine yeniden bağlamlaştırmakta ve koymaktadır. Tanrı'yla "konuştuğumuzda" ya da O'na dua ettiğimizde bizi gerçeğin tümüyle temasa geçiren en derin benliğimizin merkezindeki öz bilgeliğe ulaşmak için elimizden gelenin en iyisini yapmaktayızdır. O bize yanıt verdiğinde bu ses, duyduğumuz en derin özümüzden gelmektedir. Ancak bu nedenledir ki "*Tanrı'nın sözü*" ya da kendi ruhsal zekamızın iyileştirici gücü asla sonlu olamaz. Bu, devam edegelen bir iletişim sürecidir, bir diyalogtur. "*Tanrı*" her zaman değişmektedir.

* *Tanrı ile Sohbet*, Ötesi Yayınları, İstanbul 1998

Büyük Kurtuluş Diye Bir Şey Yoktur

Batılı zihin büyük sona, Hesap Gününe, Bin Yıllık Felaketlere ve Kurtuluşa inanma eğilimindedir. Daha incelikli Doğu felsefeleri bile bizi yeniden doğuş ve acı çekme döngüsünün biteceği son bir Nirvana'ya doğru yönlendirmektedir. Ancak hem evrimin süreçleri hem de beyinlerimizin bütünleştirici güçleri, yaşamın tek bir büyük kurtuluştan daha çok bir küçük kurtuluşlar dizisi olduğunu ileri sürmektedir.

Evrenin temel hali olan kuantum boşluğu, yegane mevcudiyet olan enerjinin uyarımlarıyla sürekli bir diyalog halindedir. Nesneler boşluktan ortaya çıkmakta ve sonra başka bir şey olarak doğmak üzere tekrar ona dönmektedirler. Bu sürecin meydana gelişini küçük, yüklü atom altı parçacıkların izlerini seyretmek için yapılmış bir cihaz olan basit bir Wilson gaz odasında belirgin bir biçimde görebiliriz. Parçacıklar birdenbire gaz odasının buharından ortaya çıkmakta, birkaç santimlik bir uzayı dolaşıp geçmekte ve yine buharın içinde yok olmaktadır. Ve derken yeni parçacıklar tekrar ortaya çıkmaktadır. Bu parçacıkların yaratılma, yok olma ve yeniden doğum süreçleri evren devam ettikçe sürecektir. Bu durum yıldızların, galaksilerin ve gezegenlerin doğuşu ve ölümü için de geçerlidir.

Biyolojide, evrimin sonu yoktur. Gezegenimiz canlı yaşamı desteklemeye devam ettikçe bu yaşam değişecek, gelişecek ve sürekli olarak yeni biçimlerin doğmasını sağlayacaktır.

Aynı durum beynimiz için de geçerlidir. Deneyimlerin bir sonucu olarak, önceki bölümlerde gördüğümüz gibi,

beynin ta kendisi de sürekli olarak kendine “yeniden tesisat döşemekte”dir. Bugünkü beynimle dünkü beynim aynı değildir. Ruhsal zekamı sağlayan 40 Hz’lik sinir salınımları hiç durmadan yeni deneyimlerle bütünleşmek, anlamı yeniden tasarlamak ve yeniden bağlamsallaştırmak ve problemler ile krizler ortaya çıktıkça onların ötesine ulaşmak zorundadırlar. Ruhsal bakımdan zeki bir yaşam bile bize en fazla bir mini-kurtuluşlar dizisini, gelecekte başka zorlukların da ortaya çıkacağına dair olgun bir bilgiyle beraber geçici bir iyileşmeyi sunabilir. Bugün kendimin eksik bir parçasını bulabilirim; kendime ait öteki parçalanmış kısımlarım ise hala ortaya çıkacakları zamanı bekliyorlardır. Ancak bu kavrayışın kendisi de bir tür iyileşmeyi ortaya çıkarabilir, bizlere yaşamın ve psişenin derin ve süregelen sürecine karşı sabırsızlıktan daha çok bir huzur duygusu verebilir. J.R.R.Tolkien’in Yüzüklerin Efendisi* adlı kitabının baş kahramanı Bilbo Baggins’in büyük serüvenine başlarken dediği gibi:

Yol hiç bitmez, uzar gider
Başladığı kapıdan
Az gittik uz gittik ama
Gücüm yettikçe yola devam
Bacaklarım yorulsa da
Yürürüm varana dek ana yola
Yollarla işler birleşir orada
Bilmem yolculuk sonra ne yana⁹

Bir sonraki bölümde de göreceğimiz gibi ruhsal zekaya ve derin kendiliğindenliğimize baktığımızda ruhsal zekamız bizim süregelen deneyimimizi, derin bir biçimde hu-

* *Yüziüklerin Efendisi*, 1. Kısım Yüzük Kardeşliği, Metis Yayınları, İstanbul 1996 Ç.N.

zurlu ve dengeleyici bir güvenle ilişkilendirmemize olanak tanımaktadır. Sormamıza gerek yoktur çünkü başımıza ne gelirse gelsin ona cevap verebilir ve sorumluluğu kabul edebiliriz.

11. KIYIDAKİ PUSULAMIZ: YENİ BİR AHLAK SİSTEMİ OLUŞTURMADA RUHSAL ZEKAYI KULLANMAK

*Hangi yöne baktığımızı bilmezken, nasıl
ilerleyebilirim?*

John Lennon

*Yapmak istediğinizin ve yapmak zorunda olduğunuzu
sandığınız şeyin ötesine gitmelisiniz; ancak bu sayede
ne yapacağınızı gösteren o berrak ışığı görebilirsiniz.*

Bir Quaker Toplantısından*

Geçenlerde on beş yaşındaki kızım “Günümüzde benim yaşımda olmak çok zor. Sen ve babam, ‘doğru’ ya da ‘tamam, olur’ türünden söylediğiniz şeyleri sürekli olarak değiştiriyorsunuz ve hiç kimse ne yaptığını bilmiyor. Her şeyi kendi başıma tahmin edip çıkartmak zorundayım,” diyerek şikayet etti. “Dinsel şüpheler” için yapılan yerel bir kilise toplantısında karşılaştığım bir bayanın vardığı

* Quaker (Kuveykır): Dostlar Derneği denen Protestan mezhebi üyesi; barışçıl ilkelere sahip olmasıyla, giysi ve davranışlarındaki sadelikle bilinir. Ç.N.

sonuç ise daha da kasvetliydi: "Bilim Tanrı'nın artık var olmadığını gösterdiğine göre nasıl davranacağımız hiç önemli değil. Bu tamamen bize kalmış."

Bizler günümüzde kendimizi doğru ve yanlışla dair dosdoğru bir yol üzerinde nasıl tutacağımıza ve çocuklarımıza nasıl yol göstereceğimize dair sorular yüzünden baskı altındayız. Resmi dinler ve onların ahlak sistemleri artık egemen değildir; aile yapıları akışkandır ve sürekli değişmektedir, toplum ve gelenek duygumuz ise çökmüş durumdadır. Birisi tüm ahlaki kale direklerini yerinden sökmüş; bizler artık hangi oyunu oynadığımızı bilmiyoruz, oyunun kurallarının nelerden oluştuğunu da hiç önemsemiyoruz. Tarihçi Eric Hobsbawm son elli yılda Taş Devri'nden bu yana dek olanların toplamından daha fazla değişiklik olduğunu iddia etmektedir. Günümüzden bahsederken şöyle demektedir: "Belirsizlik ve tahmin edilemezlik bizi engelledi, pusulaların iğneleri artık Kuzey'i göstermiyordu ve haritalar bir işe yaramaz oldu."¹

Bunun sonucunda günümüzde birçok insan kendini kaybolmuş, yolunu şaşırmış ve hatta dehşete düşmüş hissetmektedir. Ancak 20. yüzyıl başlarında Alman şair Rilke'nin de belirttiği gibi, bazen en derin korkularımız en derin hazinemizi koruyan ejderhalar gibidirler.² Tibet'li öğretmen Sogyal Rinpoche'nin de söylediği gibi:

İçimizde uyanan geçiciliğin, hiçbir şeyin gerçek olmadığını ve her şeyin bir gün son bulacağını korkusunun en büyük arkadaşımız olduğunu fark ettik çünkü geçicilik bizi şu soruyu sormaya itmektedir: Her şey ölüyor ve değişiyorsa o halde gerçekten gerçek olan nedir? Görünenlerin arkasında, sınırsız ve sonsuz derecede geniş olan bir şey, değişik-

liğin ve geçiciliğin dansında yer alabilecek birşey var mı?"³

Belki de eski ahlak anlayışının ve onun dayandığı tüm zihinsel düşünüş çerçevesinin ölümü, doğuşumuzla getirdiğimiz ruhsal zekamıza dayanan yeni bir ahlak anlayışını oluşturmak için çok değerli bir fırsat sunmaktadır. Ruh-sal zekamızı kullanarak belirsizlikle birlikte yaşayabilir ve onunla ilgili bir iç denge bulabiliriz. Belirsizliğe rağmen değil, belirsizlik sayesinde, yaratıcı bir biçimde yaşayabiliriz. Belirsizlik bize ilham verebilir çünkü belirsizlik, seçim yapmamızı gerektiren ortamlar meydana getirmektedir. Belirsizlik bize özgürlüğümüzü vermekte ve sorumluluklarımız için gerekli şartları hazırlamaktadır.

Eski Ahlak Anlayışı

Biz insanoğulları, evrimsel tarihimizin bir yerinde hayatı daha basit hayvanlar için çok daha kesin hale getiren içgüdüsel bağlantılarımızı kaybettik. Bu şekilde, özgür iradeye ve bunun kültürdeki ifadesine dayanan yeni ve daha karmaşık bir hayat şekillendirmek üzere doğanın kesin kurallarını ve kısıtlamalarını delip geçmeyi başardık. Ancak bizler içgüdü'nün prangalarını fırlatıp atarken, en azından Batı dünyası, bunların yerine tanrılarımız veya akıl tarafından konulan kuralları ve kesinlikleri koymanın yollarını aramıştır.

Musa, Sina Dağı'ndan taş tabletlere yazılmış On Emir'i taşıyarak inmişti. Hristiyanlık ve Müslümanlık da bu yasalara saygı göstermiş ve kendi yasalarını bunların üzerine eklemişlerdi. Eski Yunan'ın felsefe geleneğinde iyiliğin ve adaletin nesnel ve evrensel ilkeleri, gerçek ahlaka daya-

lı herhangi bir sistem için hayati öneme sahip görünmekteydi.⁴ Aslında evrenselcilik (üniversalizm) yani her şeye ve herkese uygulanabilir nesnel doğruların ve standartların var olduğu yolundaki inanç, Batı kültürünün temeli olarak görülebilir. 17. yüzyıldaki Aydınlanma geleneğinde akıl, neyin doğru ve güzel olduğunu belirlemede batılıların yanılmaz rehberi haline gelmişti. Isaac Newton'un bilimi de fiziksel evrendeki her olayı yöneten doğa kanunlarıyla aynı ilkeleri izlemişti. Newtoncu bilim mutlakların bilimiydi; mutlak zaman ve mekan, mutlak kanunlar, mutlak kesinlik, tahmin edilebilirlik ve denetim.

Resmi dinler Musa'nın, filozoflar ve mantıkçılar da Eski Yunan'ın kesinliklerini canlı tutmaktayken on yedinci, on sekizinci ve on dokuzuncu yüzyılın sosyal bilimleri Newtoncu mutlaklığın kesinliklerini daha da güçlendirmişlerdi. Freud'un psikolojisi, Locke'nin demokrasisi, Darwin'in Evrim Teorisi ve Frederick Taylor'un bilimsel yönetim teorisi; bunların hepsi de hareketin üç yasasının benzerlerini uygulamaya çalışmışlardı. Bu kesinlikler günlük hayatta gelenekler ve görenekler, aile ve toplum tarafından korunmuştur.

Belirsizlik İlkesi

Yirminci yüzyıl fizikçisi Werner Heisenberg'in Belirsizlik İlkesi, kuantum teorisinin temel ilkesidir. Hatta Einstein'ın sadece zaman ve mekandaki konumumuzu ya da zaman-mekan algımızı sorguladığı Görecelik Kuramı'ndan çok daha önemlidir. Belirsizlik Kuramı herhangi bir şeyi kesin olarak bilebilme yeteneğimizi sorgulamaktadır. Heisenberg'e göre bilgi her zaman sınırlıdır. Bir olgu ya da

bir durum hakkında "x"i biliyorsak bu durumda "y"yi bilemeyiz ya da tam tersi geçerlidir. Heisenberg'in tanımladığı kuantum gerçekliğinin hepsi de gerekli ve her biri bir yönden geçerli olan sonsuz sayıda olası ifadeleri vardır. Ancak biz sadece aradığımız gerçekliğin özelliğini bilebiliriz. Cevaplarımız her zaman sadece sorduğumuz sorulara verilen cevaplar olacaktır. Ve farklı sorular sorarsak, farklı yanıtlar alacağız demektir.

1997 yılında Londra'da yayımlanan *Sunday Times* gazetesi, İngiltere'deki dinsel inançların durumu üzerine iki farklı kamuoyu araştırması yayınladı. İlk araştırmada insanlara pazar günü kiliseye gidip gitmedikleri soruldu. Bu soruya sadece yüzde 10'luk bir grup olumlu yanıt verdi ve bu yüzden araştırma, İngiltere'nin çok dindar bir ulus olmadığı şeklinde sonuçlandı. Ancak altı ay sonra yapılan araştırmada "Tanrı'ya inanır mısınız?" sorusu soruldu. Bu soruya ise yüzde 80'lik bir grup olumlu yanıt verdi ve araştırmayı hazırlayanlar İngiltere'nin çok dindar bir ulus olduğu sonucuna vardılar. Belirsizlik İlkesi iş başındaydı.

Einstein ile Heisenberg, hakikat ve ahlak anlayışıyla ilişkimizde temel bir değişikliğin ortaya çıkmasına yardımcı oldu. Eski yöntem, biyolojik geçmişimizdeki kayıp kesinliklerin yerine dışarıdan dayatılan bir dizi doğru takımı koyma çabasının sonucunda ortaya çıkan "yukarıdan aşağıya" veya "genelden özele" bir yapıdaydı. Ancak hem Heisenberg hem de Einstein, tüm bunların çok önemli bir biçimde bize dayandığını söylemektedir. Hakikat bizim bakış açımıza ve sormayı seçtiğimiz sorulara bağlıdır. Bu aşağıdan yukarıya hakikattir, çok temel bir anlamda, içten gelen hakikattir. Bunun, en sonunda sadece ruhsal zekamızla erişebileceğimiz bir hakikat olduğu sonucuna vardım.

Bilimsel keşfin yan ürünleri olan teknoloji ve bilimsel araştırmanın genel ruhu hepimizi etkilemektedir. Ancak bilim ruhu, bilimin keşiflerinden çok daha devrimci nitelikte olmuştur. "Yukarıdan aşağıya" ya da "genelden özele" yönelimli hakikat inanca dayalıdır: Ahlaki (etik) sistemler kabullenmeye, bir dış otoriteye duyulan inanca bağlıdır. Ancak yaratıcı bilim "aşağıdan yukarıya" doğrudur; gözleme, teorileri sınamaya ve olguları sorgulamaya dayanır. Eğer ben, belirsizlik İlkesi eğitimi almış bir bilim adamıysam sadece yanıtlarla ilgilenmem. Ben "sorular" hakkında, başka gerçekliklerin daha başka ve daha derin sorular sorarak gözlemlenip gözlemlenemeyeceği hakkında daha çok şey bilmek isterim. 20. yüzyılda yaşayan bir gencin tekerleği yeniden icat etmekte ısrar etmesi ya da hemen herkesin şimdilerde "Doğru nedir?" sorusunu merak etmeden önce "Mümkün olan nedir?" sorusunu sorması şaşılacak bir şey midir? Bilimin ruhu, günümüzün yönlendirici ruhu haline gelmiştir.

"Aşağıdan yukarıya" ya da "özelden genele" yönelimli hakikati onurlandıran dinsel ya da ruhsal hareketler her zaman mevcut olmuştur.. İbrahim peygamberin kaynaklık ettiği tüm büyük dinlerin mistikleri, Taocular, Hindu-lar, Budistler ve son zamanlarda ise Quakerlar her zaman içsel deneyimin önemini ve kutsal olana giden iç yolu vurgulamışlardır. Kuru kuruya inancın yeterliliğini ya da hakikate giden yola itaati reddeden bu kişiler, içsel ışığı bir miktar da olsa bulmak için kendi üzerimizde çalışmamız gerektiğini vurgulamaktadırlar. Egemen Batı dinleri bu görüşü savunanları reddetmiş ve sıklıkla onlara eziyet etmiştir ama belki de artık onların zamanı gelmiştir.

Belirsizlik Görecelik Değildir

Ahlaki görecelik (rölativizm) hiçbir kesin standart ya da hakikat var olmadığı için hakikatin ta kendisinin göreceli olduğuna inanan görüştür. Hakikat, inanageldiğim ya da rahatlıkla iddia ettiğim şeydir. Nesnellik yoktur, sadece öznellik vardır.

Bu türden bir şüphecilik, başlangıçta, Eski Yunan'daki sofist filozoflar tarafından ifade edilmiştir. İnsanların, kendi bireysel isteklerinin peşinde koşarken en uygun gördükleri şeye inanmaları düşüncesi, Nietzsche'nin ve Freud'un görüşlerinde üstü örtülü biçimde geçer. Hemen hemen tüm kültürler, dolandırıcılığı ve adam öldürmeyi yasaklamasına karşın, 20. yüzyıl antropologları farklı kabilelerde ve kültürlerde doğruya ve yanlışa dair çatışan görüşler olduğunu belirtmişlerdir. Birçok 20. yüzyıl filozofu, ahlaki göreceliğe en güçlü savı kazandırmak için Einstein ile Heisenberg'in çalışmalarını işaret etmektedirler. Onların iddialarına göre Einstein, bizim her zaman için bir tür bireysel zaman-mekan çerçevesi içine kilitlendiğimizi ve böylece, gerçekliğe bakan Tanrı'nın gözü tarzında bir görüş olmadığını göstermiştir. Yine bu kişilerin iddialarına göre, Heisenberg'in Belirsizlik İlkesi hakikatin yalnızca çevremizdeki şeylere nasıl baktığımız ve hangi soruları sorduğumuz meselesi olduğunu göstermiştir. Her iki sonuç, 20. yüzyıl biliminin gerçek ve gerçeklik hakkında söylemek zorunda olduğunu yanlış anlamakta ve bu bilimin hakikate kazandırdığı heyecan verici ve incelikli yeni bakış açılarını ıskalamaktadır.

Einstein'in çalışması "her şey görecelidir" görüşünü desteklememektedir. Bu çalışma nesnel tanımlamaları içermektedir. Einstein gerçek dünyanın soyut terimlerle

yapılan benzersiz bir dört boyutlu, zaman-mekan tanımını yapmaktadır ve bu tanım, tüm olası gözlemcilerin bakış açılarını, hakikatin farklı yönleri olarak içermektedir. Kişisel bakış açıları bütünü soyut tanımı yoluyla birbirleriyle ilişkilidirler. Tanrı'nın gözünden görülen bir manzara vardır ama bu manzara sadece Tanrı'ya özgüdür. Yapabileceğimiz en iyi şey, mümkün olduğunca daha fazla bakış açısı demek olan bilgiyi edinmek ve algılayabileceğimizden daha büyük bir bütünü tanımaktır.

Benzer şekilde, Heisenberg de kuantum gerçekliğinin ta kendisinin sınırsız potansiyelle (sınırsız hakikatle) dolu olduğunu ama bunun sadece belirli yönlerini bilebileceğimizi söylemektedir. Bizler gözlemciler olarak bu sınırsız arka plan gerçekliğiyle ortak-yaratıcı bir diyalog içindeyizdir ve gördüğümüz şeyler, sorduğumuz sorulara bağlıdır. Hakikat, sınırlı ya da belirsiz değildir fakat bizim onu görüşümüz her zaman sınırlıdır ve belirsizdir. Bir kez daha, Heisenbergçi bir gözlemcinin yapabileceği en iyi şey, mümkün olduğunca çok soru sorarak temeldeki hakikatin birçok yüzünü elde etmektir.

Yirminci yüzyılın bilimi, bizi gerçeklik ile hakikatin sınırlı kavrayışımızın ötesinde olduğunu kabullenmeye davet eder. Yine de bu bilim bizi, hakikatin bu çok yüzlülüğünü takdir etmeye ve onun gittikçe daha çok ortaya çıkışı sürecindeki rolümüze dair sorumluluğu kabul etmeye davet etmektedir. Biz bunun tam ölçeğini asla bilemeyiz ancak her birimiz evrensel bir dramada belirli bir rol oynamaktayız. Sınırlı eylemlerimizin her biri küçük ve bizden ayrı bir durumda olabilirler ama her biri, bu bütünü geleceğine katkıda bulunmaktadır.

Tam Kıyıda Olmak

Birçok insan günümüzde “tam kıyıda” olmaktan söz etmektedir ama bunun gerçekten ne anlama geldiğini bilmemektedirler. “Kıyıda” ifadesi hava durumu, insanın kalp atışı, arı kovanları ve borsa gibi tahmin edilemeyen şeylerin davranışlarını tanımlayan ve nispeten yeni bir bilim olan kaos teorisiyle ilgili bir ifadedir. Kaos teorisinde kıyı, düzen ile kaos, bilinen ile bilinmeyen arasındaki buluşma noktasıdır. Doğada bu nokta, yaratıcılık ve kendi kendini düzenlemenin meydana geldiği yerdir. Yeni bilgiler orada yaratılır.

Kendimizi bir köprünün üstünde, aşağıdaki nehre bakarken hayal edersek kaosun kıyısına dair güçlü ve somut bir imge elde edebiliriz. Nehrin yukarısında su güzelce, dingin, sessiz ve ayna gibi akar. İşte bu, düzendir. Bilgi, rastgele olmayan düzenden başka bir şey değildir, bu nedenle nehrin pürüzsüz biçimde akması belirli sınırlı bilgileri içermektedir. Biz nehrin “yasa” sınırı bilirsek bu bilgiye erişebiliriz. Bu, “genelden özele” yönelimli ahlaki anlayışın yasaları için de geçerlidir. Bu yasanın taraftarları olarak bizler bu yasanın kurallarını okuyabilir ve ona göre davranabiliriz.

Su köprünün altından akarken bazı ince dallara ve koyalara vurup küçük girdaplara dönüşür. Derken, girdapların da ötesinde, nehrin aşağısında su beyaz köpüklerle parçalanır. Bu beyaz türbülans kaostur. Kaos bilgi içerebilir fakat kaosun yasası o kadar karmaşıktır ki ona erişme umudumuz neredeyse hiçtir. Bizler hangi oyunu oynadığını bilmeyen insanlar gibi “hep birlikte denizdeyiz”dir.

Suyun kendisini girdaplara dönüştürdüğü bu nokta, nehrin kaosun kıyısına geldiği noktadır. Bu nokta yeni bil-

giler yaratarak yeni bir yasa oluşturmaktadır. İşte bu kendi kendini düzenleme noktasında kendimizi meçhul ama gezilebilir bir bölgede buluruz. Düzen ve kaos üzerinde araştırma yapan bir bilim vardır ancak yaratıcılık üzerine araştırma yapmak isteyen bilim, kaosun kıyısına odaklanmaktadır. Burası, bizim gibi canlı sistemlerin “meydana geldiği” yerdir.

Tüm biyolojik sistemler kaosun kıyısında dengede durmaktadırlar. Bizi açık kılan, uyumlanabilir kılan ve bu kadar mucizevi biçimde esnek yapan şey işte budur. Örneğin insanın bağışıklık sistemi, virüslere ve bakterilere karşı içlerinden biri etkili olduğunda düzenli bir kalıba girerek tam istenen düzeyde her türlü anlaşılabilir savunmayı oluşturmaktadır. İnsan zihni de ruhsal zekayı kullanırken tam kıyıda, denge halindedir.

Kıyıda olmak yaşamlarımızı ve yaratıcılığı olanaklı kılar ama ayrıca hayatın sınırlarının daha az belirgin olduğuna dair bir korku unsuru da eklemektedir. Günümüzde istesek de istemesek de hepimiz kıyıda yaşamak zorundayız. Eski gelenekteki ya da onun geleneksel ahlak anlayışındaki çatlakları örtemeyiz. Herhangi bir hakikatin gerçekliğini inkar ederek nihilist göreceliğe de kendimizi kaptıramayız. Yeni kavramlar tasarlamamız ve hüküm verme kategorilerimizi yeniden tanımlamamız gerekmektedir. Bugün, yaratıcı biçimde yaşayabileceğimiz bir ahlak anlayışının, kıyıda dengelenmiş bir ahlak anlayışı olması şarttır.

*Böyle Buyurdu Zerdüş** adlı kitabında eski düzenin ölümünden söz eden Nietzsche şöyle demişti: “Dans eden bir yıldız doğurmak için içimizde kaos olmalıdır. Size, içinizde ‘kaos’ olduğunu söylüyorum.” Nietzsche’nin “kaos”

* Cem yayınevi, İstanbul, Kasım 1999

sözcüğüyle kastettiği şey kendi kendine organize etme, yeniden icat etme, iyinin ve kötünün “genelden özele” yönelimli dinler tarafından kabul ettirilen geleneksel kategorilerinin ötesine geçme becerisidir. Nietzsche’nin buna yönelik verdiği ana imge, kesinliğin kuleleri arasında yürümek zorunda olan bir ip cambazıdır. Bu cambaz başaramaz, düşer ve ölür. Zerdüşt, onun henüz hazır olmadığını belirtir. Ancak Nietzsche bunu 19. yüzyılın sonunda yazmıştı. 21. yüzyıla girerken bizler hala bu ip te yürüyoruz ama bizden istenenin ne olduğunu daha iyi biliyor olabilir miyiz? Bizler ruhsal zekamıza güvenmeyi öğrenirsek daha az korkarız, kendimize güvenmeye daha alışkın hale geliriz, zor ve nahoş şeyleri göğüslemeye daha istekli oluruz ve kıyıda yaşamaya daha hazır hale geliriz.

Ruhsal Zeka ve “Kalp Gözü”

Nietzsche’nin ip cambazı imgesini seviyorum çünkü ruhsal zekanın iç dengenin bir duyusu olması gibi, böyle sanatçıların da bir iç dengesi vardır. Kendi yerini kurallara göre saptayan akılcı zekanın (IQ) ve kendisini içinde bulunduğu durum tarafından yönlendirilen duygusal zekanın (EQ) aksine, ruhsal zeka (SQ) yolumuzu, mistiklerin “kalp gözü” dediği biçimde aydınlatmaktadır. Bahya bin Paguda’ya göre “Allah’ı bilen insan gözsüz görür, kulaksız duyar, duyularının algılayamadığı şeyleri algılar ve akla gerek duymadan kavrar.” Yehuda Halevi ise bu durumu şöyle ifade etmiştir: “Kalbim Sen’i gördü ve Sana inandı. Sen’i kalp gözüyle gördüm.”⁵

Ruhsal bakımdan zeki olan kişinin kalbi, en nihayetinde varlığın temeli olan kuantum boşluğudur. Bu dingin

ve değişken bir temeldir ve bunu bilen kalp, dingin ve değişken olan kalptir.

Orta Çağ'daki Musevi ve Hristiyan mistiklerine göre "kalp gözü" ifadesi içe doğma ya da sezgiyle ilgili bir benzetmedir. Birçok gelenekte sağ göz, aktif olanın ve geleceğin Güneş tarafından algılanmasını, aklın ışığını temsil ederken; sol göz pasif olanın ve geçmişin Ay tarafından algılanmasını, duygudan gelen görüşü temsil etmektedir. Ancak bir de bu ikisini sentezleyip bize bilgeliği veren bir "üçüncü göz" vardır. Hinduizmde bu üçüncü göz tanrı Şi-va'nın alnının ortasındadır: "Bu üçüncü göz ateşe karşılık gelmektedir. Bu göz her şeyi küllere indirgemektedir." Budizmde bu göz birlik ile çokluk ve boşluk ile doluluk arasında "kıyıda" oturan Buda'nın Her Şeyi Gören Gözü'dür. Nepal'e ya da Tibet'e giden turistler bu gözün büyük tapınakların ya da stupaların tepesini süsleyen kule uçlarında canlı renklerle boyanmış olduğunu rahatlıkla görebilirler.

Modern caz bestecisi Keith Jarrett'ın *The Eyes of the Heart* (Kalbin Gözleri) adlı CD'sinin kapağında müziksel doğaçlamayı "en fazla, müziğe dahil olan herkesin kendisinden daha büyük bir amacın, dolayısıyla kendisinden daha fazlasının farkında olduğu"⁶ bir şey olarak tanımlamaktadır. Yeni bir ahlak anlayışı oluşturmak için ruhsal zekamızı kullanmak buna benzer bir doğaçlamayı gerektirmektedir ve ayrıca, bizi egomuzun önemsiz sınırlamalarının ve göreceliğin tehlikeli sularının ötesine götüren daha derin bir "kendim" ve "benliğim" duygusunu gerektirmektedir. Çağdaş Batı'ya ait benlik kavramı bunu yapamamaktadır. 20. yüzyıl Batı dünyasında doğmuş olan bizler bu kalp gözünün ait olabileceği daha derin bir benlik duygusuna pek az sahibiz.

Freud'dan bize miras kalan benlik kavramı tecrit edil-

miş ve sığ bir kavramdır. Ancak ruhsal bakımdan zeki olan benlik, hayatın ve hayatın tüm teşebbüslerinin birbirleriyle bağlantılı oluşuna dair daha derin bir duyguya sahip olan, daha bütün bir benliktir. Bu daha bütün olan benlik, insanın çabalarının tüm evrenin daha geniş ve daha zengin olan bünyesinin parçaları olduğunun farkındadır. Bu benlik, bu benliğin ve diğer tüm şeylerin ortaya çıktığı Kaynak'a karşı alçakgönüllülük ve minnettarlık duyar. Ve yine bu benliğin derin bir bağlılık ve sorumluluk duygusu da vardır. Bireyin, her birimizin ayrılmaz birer parçası olduğumuz daha büyük bir Bütün'ü onaylamadan tüm olamayacağını kabul eder.

Ruhsal bakımdan körelmiş bir benlik ise bize ruhsal zekaya ya da kalp gözüne dayanan bir ahlak anlayışı, ahlak sistemi veremez. Böyle bir benliğin bilgeliği ya da sezgiyi elde edebileceği hiçbir derin kaynağı yoktur. Kesinliğin kuleleri arasında gerili olan ip te yürümemizi sağlayan benlik, ruhsal bakımdan zeki benlik olarak tanımladığım daha derin olan benliktir. Sorularımızı herhangi bir taraflı yanıttan daha geçerli kılacak, değerlerimizi ve davranışlarımızı zorla kabul ettirilen herhangi bir dogmadan daha doğru bir biçimde yönlendirecek bir şeye içimizde erişebiliriz. İpten yine de düşebiliriz fakat içimizde, bu olasılığın bile en önemli şey olmadığına dair derin bir hatıra ve neşe mevcuttur.

Derin Kendiliğindenliğimizi Kullanmak

İbrancada pusula (*matzpen*), vicdan (*matzpoon*) ve ruhun gizli iç hakikati (*tsaffoon*) anlamına gelen sözcüklerin hepsi aynı kökten gelmektedir. Vicdan sahibi olmak, ruhun

gizli iç hakikatiyle temasta olmaktır ve biz iç hakikatimizle temastaysak davranışlarımızda bizi yönlendirecek bir iç pusulaya sahibiz, demektir. Eski Yunanca'da zeka (*euphyia*) ve doğa (*physis*) sözcüğü *phyiame* kökünden gelmektedir. *Euphyia* "iyi yetişen kişi" anlamına gelirken *physis* sözcüğü de "ortaya çıkmakta olan şey" anlamına gelmektedir. Bizler bir şeyin içeriden ortaya çıkmasını sağlayarak iyi yetiştiririz, zeki oluruz. Hakikat sözcüğünün Yunancadaki karşılığı olan *alithia* sözcüğü ise harfiyen "unutmamak" anlamındadır; hep bildiğimiz bir şeyi unutmamak. Bu her iki eski dil bize, içimizde bir gerçek biliş kaynağının var olduğunu söylemektedir.

Eflatun'un *Meno* başlıklı diyalogunda Sokrat cahil bir köle çocukla konuşup ona bir dizi soru sorarak geometrinin tüm temel ilkelerini söylettirir. Sokrat şunu demektedir: "Gördüğünüz gibi, bu çocuk geometrinin temellerini biliyordu. Sadece bu temelleri unutmuştu." Eflatun'un bilgi öğretisine göre insanoğlu her şeyi bilir bir durumda doğar. İyi ile kötü, doğru ile yanlışın bilgisi de dahil olmak üzere bilgi doğuştan gelir. Bir bebek hakikate çok yakın yaşar ama büyüdükçe unuttur ve cehalete düşer.

Her zaman olagelen ve olmuş tüm hakikatin bilinmek üzere mevcut olduğuna dair inançları yüzünden Sokrat ve Eflatun abartmaktadırlar. Tam aksine, 20. yüzyıl biliminin bize öğrettiğine göre hakikat sonsuz, hiç bitmeyen ve gitikçe açılan bir süreçtir. Ancak bilim, bizlerin hakikatle bağlantıda kalan bilgiye dair bir potansiyelle doğup yaşadığımızı söyleyecek kadar Sokrat'la aynı görüşü paylaşmaktadır. Bizler büyüdükçe kendimizi alışkanlıklara, var sayımlara, kurallara ve inanç sistemlerine kilitlememizden ötürü cahilleşiriz. R. D. Laing'in de tarif ettiği gibi, "Bu dünyaya uyum sağlamak için çocuk, vecd halinden

vazgeçer.”⁷

Yetişkin yaşa gelen çoğumuz, orijinal derin benliklerimizi ve onların sahip olduğu derin bilgeliği unutmuşuzdur. Bizi derinden etkileyen bir şeye maruz kaldığımız zamanlarda yaşadığımız, o nadir çocuksu kendiliğindenlik anları dışında, benliklerimizin bilen bir merkeze sahip olduğunu unuturuz. İçimizdeki inancı yitiririz ve yönümüzü bulmak için dışsal kurallara yöneliriz. Karşımızdaki zorluk ise bir yetişkinin disiplini, deneyimi, bilgeliği ve sürekli alçakgönüllülüğüyle etkisi azaltılarak kıvama getirilmiş bu çocuksu kendiliğindenliği yeniden kazanmaktır. Bizler “içimizdeki hakikati” onun dış dünyadaki sonuçlarına karşı her zaman test etmeye istekli olmalıyız.

Kendiliğindenlik ve disiplin Batılı insan için zor kavramlardır. Bizler kendiliğindenliği önemsizleştirme, disiplini dışımızda tutma eğilimindeyiz. Batı psikolojisi üzerindeki Freudçu etki şuurlu egoyu geçici heveslerin, sorumsuzluğun ve id’in (kendiliğindenliğimizin) içgüdüleri ile aileden ve toplumdan gelen beklentileriyle birlikte süper egonun otoriter sesi (disiplinimiz) arasında sıkışıp kalan talihsiz bir kurban olarak resmeder. İd’in varsayılan kendiliğindenliği, süper egonun “genelden özele” yönelen disiplininin kesin karşıtı olarak konur. Bizler “safi hissetme” ile akılcı kontrol arasında sıkışıp kaldık. Sayfa 247’deki Quaker’in de dediği gibi, bizler yapmak istediğimiz şey ile yapmamız gerektiğini sandığımız şey arasında sıkışıp kalmış durumdayız. Bu yüzden içgüdülerimizden şüphe eden, kendiliğindenliğimize güvenmeyen, suçluluk duyan ve öz denetimi sağlamak için zorla kabul ettirilen disipline güvenen bir hale gelmişiz. Bu küçülmüş Freudçu kendiliğindenlik kavramı, ruhsal zekamızı bir iç pusula gibi kullanmamıza olanak tanıyan derin kendiliğindenli-

ğin aynısı değildir.

“Kendiliğindenlik”, “yanıt” ve “sorumluluk” sözcüklerinin İngilizce karşılıklarının hepsinin aynı Latince kökene sahip olmaları gerçeği, kendiliğindenliğin gerçek anlamına dair önemli bir şey söylemektedir. Kendiliğindenlik, sorumluluğunu almamız gereken bir şeye verilen bir yanıttır. Bu yanıt öncelikle, temel gerçekliğin gittikçe açılan dramasıyla olan bağlılığımıza bir yanıttır. Heisenberg’in Belirsizlik İlkesi’nin gösterdiği gibi, gerçekliğin olmasını sağlayan, bizim gerçekle olan ilişkimiz ve ona verdiğimiz yanıttır. Böylece bizler, gittikçe açılmakta olan gerçeklikten sorumlu hale geliriz. Bu anlamda, kendiliğindenlik, geçici bir heves ya da düşüncesizce davranmak olamaz. Bir paket çikolataya ya da yeni bir arabaya verilen karşılık da değildir. Bize söylenmeden bildiğimiz, içimizden bildiğimiz bir şeye ve kendi içimizdeki pusulamıza verdiğimiz bir yanıttır. Bu yanıtlama yeteneğini bize veren ruhsal zekadır.

Ruhsal zeka kendiliğindenliğin derin bir biçimidir, benliğin en derin özüne ve bu derin benliğin yerleştiği oluşun özüne verilen bir yanıttır. Derinlemesine kendiliğinden olduğumuzda doğal olarak kendi içimizdeki benliğimizle, bu benliğin bir parçası olan diğer kişilerin tümüyle, bu benliğin bir parçası olan tüm doğayla ve onun süreçleriyle ve yine bu benliğin bir parçası olan evrensel gerçekliğin tümüyle ilişkiye geçmiş oluruz. Derinden spontan davrandığımızda kendi benliğimiz ve dünya olduğumuzu biliriz, böylece dünyanın sorumluluğunu üstleniriz. Diğerleri için de sorumluluk üstlenebiliriz çünkü diğerlerine yanıt veririz ve onların bizim bir parçamız olduklarını biliriz. Diğerlerine nasıl davranılacağını bilmek için kurallara ya da kesinliklere ya da pratik yasalara ihti-

yacımız yoktur. Bu tür şeyler gerçekten kendiliğinden bir bilişime uncak engel olabilirler. Belirsizlik ve risk elbette mevcuttur. Hata yapabiliriz ama bu hatalardan bir şeyler öğrenmeyi umarız.

Onuncu bölümde, içinden harekete geçirilen ve hareketleri içten gelen bir müzik tarafından düzenlenen bir dansçı olduğumu gördüğüm bir rüyadan söz etmiştim. Bu rüyanın, gerçek kendiliğindenliğin ne anlama geldiğine ve ruhsal zekayla nasıl bir ilişkisi olduğuna dair bana derin bir anlayış verdiğini de açıklamıştım. Çarmıha gerilmeden az önce İsa da havarilerine buna benzer bir şeyden söz etmişti.

İlk Gnostik* incillerden biri olan (Gnostikler, ilk Hristiyanlık ile mistizmi ve öteki felsefeleri birleştiren bir mezhepti) "Yuhanna'nın İşleri"nde, çarmıha gerilmeden bir gece önce İsa'nın Gethsemane'de havarilerini yanına çağırıp onların birbirlerinin ellerini tutarak bir daire oluşturmalarını istemesi anlatılmaktadır. İsa daha sonra dairenin ortasına gelerek şunları söylemeye başlamıştır:

Dansçı, evrene aittir. Amin...

Dans etmeyen ne olduğunu bilmez. Amin...

Şimdi dansımı takip ederseniz konuşan Ben'de kendinizi görürsünüz...

Dans eden sizler, ne yaptığımı düşünün çünkü sizinkisi İnsanoğlunun çekmek zorunda olduğum tutkusudur.

Çünkü ben Baba tarafından size Kelam olarak

Gönderilmeseydim, neyin ıstırabını çektiğinizi

siz asla anlayamazdınız...

* Gnostisizm: Hristiyanlığın başlangıcında, kendinde bilgiye, yani Tanrı, insan ve dünyayla ilgili tüm sorunların çözümünü sağlayan bütünsel ve mutlak bilgiye sahip olduğuna inananların bağlı olduğu akım. Ç.N.

Nasıl ıstırap çekileceğini öğrenin ki ıstırap çekmeyesiniz.⁸

Bir başka Gnostik İncil olan Thomas'ın İncili'nde ise İsa havarilerine, "Kim olduğunuzu bilerseniz benim gibi olacaksınız," demektedir. Buna göre İsa kendisini ilahi bir varlık olarak değil de, daha çok içindeki ilahi bir güce uyanan bir kimse olarak görmektedir. İsa, bu ilahi gücün hepimizin içinde olduğuna inanıyordu. İsa ile dans etmek bu gücü hissetmekti. Varoluşla kendiliğinden dans etmek, ruhsal zekamızın etkin gücünü hissetmek ve ruhsal zekamızın bildiklerini bilmektir.

Disiplin ve Şefkat

Yanıt ve sorumlulukla bağlantılı olan kendiliğindenlik, disiplin ve şefkatle de bağlantılıdır. Kendi içimizdeki derin benlikle temasa geçmemizi sağlayan kendiğindenlik, kendimizi merkezde güçlü kılarak elde edilir. Geçici heveslerimizi ve kolay isteklerimizi meditasyon ve dua gibi yöntemlerle (disiplin), becerimizi ya da sanatımızı sürekli uygulayarak, derin düşünceyle ve sürekli farkındalıkla kontrol altına almayı öğrenmekteyiz. Disiplinimiz içsel bir hal almaktadır. Bu disiplin, kadim Çinlilerin Tao, yani Yol, varoluşun derin ve içsel yasası dedikleri bir tür denge halidir. Lao Tzu'nun *Tao Te Ching* adlı eserinin en büyük yorumcularından biri olan Chuang Tzu bize, usta bir kasabın iç disiplininin söz etmektedir:

Aşçı Ting, Efendi Wen-hui için bir öküz kesiyordu. Elinin her dokunuşunda, omuzunun her kalkı-

şında, ayağının her kımıldayışında ve dizinin her ileri itilişinde: zip! zop! Aşçı Ting bıçağını vızıltılı bir sesle kaydırıyor ve tüm bu kaydırışlar sanki bir dans yapıyormuş ya da Ching-shou müziğine tempo tutuyormuş gibi mükemmel bir ritimde gerçekleşiyordu.

Lord Wen-hui, "Oo! Bu harika, yetenek bu noktalara yükselsin, ne muhteşem!" dedi.

Aşçı Ting bıçağını elinden bıraktı ve şöyle yanıtladı: "Benim dikkat ettiğim şey, yeteneğin ötesine giden Yol'dur. Öküz kesmeye ilk başladığımda tüm gördüğüm şey öküzün kendisiydi. Üç yılın ardından öküzün tamamını görmez oldum. Ve şimdi, evet şimdi, bu işi ruhumla yapıyor ve gözlerimle bakmıyorum. Algılama ve anlama durma noktasına geldi ve ruh nereye gitmek isterse oraya gidiyor.

İyi bir aşçı, bıçağını yılda bir değiştirir çünkü aşçı bıçağıyla keser. Sıradan bir aşçı, bıçağını ayda bir değiştirir çünkü bıçağını hırpalar. Bense bu bıçağı on dokuz yıldır kullanıyorum ve bununla binlerce öküz kesmeme karşın bıçağın ağzı, yeni bileylenmiş gibi sert ve keskin."

Bizler kendimizi şefkatle ve sık sık da şefkati öğrenmeyi gerektiren ıstırap yoluyla disiplin altına almaktayız. Şefkat kelimesinin İngilizce karşılığı olan *compassion* "beraberce hissetmek" anlamına gelir. Şefkat duyduğumuzda kendiliğinden yanıt vermenin en derin biçimindeyizdir fakat bu durum genellikle bizim akılcı fikirleri, ön yargıları, ego düzeyini yani ilişkilerin bir stile sokulmuş biçimlerini aşmamızı gerektirir.

Dostoyevski'nin büyük eseri *Suç ve Ceza* bu konular

hakkındadır. Genç ve fakir bir öğrenci olan Roskolnikov tüm geleneksel ahlakı reddetmektedir. "Benim gibi bir adam yasaların üstündedir" iddiasında bulunur. Ona göre yasalar, başkaları tarafından zorla kabul ettirilmiş olan dış biçimlerdir sadece ve kendisi gibi zeki, mantıklı -aslında üstün- biri, kendi ahlak sistemini oluşturmada özgür olmalıdır. Bunu kanıtlamak için "işe yaramaz yaşlı bir kadın"ı öldürmeye ve kendisinin cezanın üstünde olduğunu göstermeye kalkışır. Aynı zamanda işlediği suçu tamamıyla bir teori meselesi, akıl ya da ego eylemi olarak algılar.

Kısa bir süre sonra Raskolnikov, korkunç bir suçluluk duygusunun ve derin bir duygu yoğunluğunun esiri olur. Suçluluk duygusunun büyüklüğü yaşlı kadını öldürmesinden değil, küstahlığından ve inatçılığından dolayı içindeki ilahliliği harap eden bir işe bulaşmanın sonucunda ortaya çıkar. Raskolnikov kendi içinde bulunan ahlaki bir yasayı çiğnediğinin ve kendi vicdanına karşı günah işlediğinin farkına varır. Tahammül edemediği de zaten budur.

Raskolnikov annesi ve kız kardeşi dışında hiç kimseye yakın duygular beslememiştir: Okul arkadaşları onun kendini bir şey sanan davranışları yüzünden ondan uzaklaşmışlardır. Cinayetin ardından, ailesiyle olan bağlarını da koparması gerektiğini düşünür, artık tamamıyla yalnızdır. Bu dönemde, sövüp saydığı tüm bu toplumsal suçların ve önyargıların kurbanı olan hayat kadını Sonya'yla tanışır. Ayaklar altında çiğnenmiş, yıkılmış ve hasta olmasına karşın Sonya, Raskolnikov'a tüm zorluklara karşı içten gelen gücün ve ahlaki cesaretin olabirliğini gösterir. Sonya'nın gücü, inancı ve Hristiyanvari sevgisidir ancak Raskolnikov'a verdiği güç, onun Raskolnikov'a beslediği şefkattir.

Daha sonra Raskolnikov yakalanıp ağır hapis cezasına çarptırıldığında bu tutumu, "karınca sürüsünün üyeleri" olarak tanımladığı hapishanedeki tutsaklara yansıtır. Raskolnikov şefkat aracılığıyla insan ırkına katılmakta ve artık kendi ıstırabını kabullenebilmektedir. Raskolnikov, yatsalarını çiğnediği topluma karşı vazifesini yerine getirir ama daha önemlisi, Sonya'ya ve hapishane arkadaşlarına duyduğu sevgi, içsel dönüşüm aracılığıyla ona hayata yeniden başlama fırsatını verir. Bu dönüşüm sayesinde Raskolnikov alçakgönüllülüğü öğrenir.

Raskolnikov'un işlediği suç yalnızca içindeki pusulayı önemsememesiyle mümkün olabilirdi. Onun ruhsal zekası, yine kendisini insanlığın bir üyesi yapmaktan alıkoyan akılcı gururunun sert gücü tarafından engellenmişti. Bu konumdan bakıldığında, varsaydığı ahlaki üstünlüğü onu suç işlemeye yönelmişti. En sonunda hissedebildiği şefkat de onun kendi merkeziyle ilişkiye geçmesini, kendi vicdanının verdiği dersleri öğrenmesini ve artık, hayatını yeniden inşa etmeye ve dünyayla birleşmeye başlaması için ruhsal zekasını kullanmasını sağladı.

12. KİŞİLİK TİPİM HANGİSİ?

Aşağıdaki anket her birimize kişilik tipimiz/tiplerimiz hakkında birtakım fikirler verebilir, böylece kendimizi Benlik Nilüferi'nin taç yaprakları arasında bulabileceğimiz yeri gösterebilir. Sorular "şeffaf"tır, kopya çekmek gerekmez. Biraz kişisel kavrayış kazanma dışında kaybedecek şeyimiz yok. Her kişilik tipi hakkındaki ilk yedi soru meslek ya da boş vakitleri değerlendirme ile ilgili hususları ele almaktadır. Bu sorular Holland'ın mesleki testlerine dayanmakta ama gerçek yetenek hakkında soru içermemektedir. Her kişilik tipiyle ilgili son beş soru ise Myers-Briggs'in kişilik anketiyle, Cattell'in motivasyon üzerine yaptığı çalışmayla ve Jung'un kişilik tipleri üzerine yaptığı çalışmalarla uyumludur. Bunlar 8. bölümde tanımlanmıştı. Buradaki sorular, önceki testlerdeki soruların aynısı değildir ve yalnızca bir hazırlık kılavuzu olması amacıyla düzenlenmiştir.

Her biri için farklı bir kağıt kullanarak (toplam 6 kağıt) "E" ("evet, muhtemelen" anlamında) ya da "H" ("hayır, düşük olasılıkla" anlamında) biçiminde, gerçeğe en yakın yanıtları verin. Son olarak, her kağıtta "E" olarak işaretlediğiniz yanıtların sayısını toplayın.

Geleneksel Kişilik (Jung'un Dışa Dönük Algısı)

Gerekli yeteneğe sahip olsanız, aşağıdaki beş meslek ve iki boş zaman geçirme uğraşından (ya da bunlara benzer bir şeyden) hangisi ilginizi çeker ya da size uyar?

- Sekreter (katip)
- Resepsiyon görevlisi
- Kütüphane görevlisi
- Muhasebeci
- İnşaat kontrol memuru
- Koleksiyonculuk (örneğin antika, pul, madeni para)
- İskambil oyunları (remi, briç)

Aşağıdaki beş cümleyi “E” ya da “H” biçiminde yanıtlayın:

- Verilen görevleri düzgünce ve yöntemine uygun yapmaktan hoşlanırım.
- Düşüncelerim ve davranışlarım genellikle ılımlıdır.
- Ev hayatım ve yaşam biçimim elimden geldiğince pratik ve rahattır.
- Ait olduğum grupların geleneklerine değer veririm (aile, iş, komşuluk).
- Aktüel ve günlük olaylarla ilgilenmeyi, bunlar hakkında yapılan sanatsal ve felsefi tartışmalardan daha çok severim.

Sosyal Kişilik (Jung'un Dışa Dönük Duygusu)

Gerekli yeteneğe sahip olsanız aşağıdaki beş meslek ve iki boş zaman geçirme uğraşısından (ya da bunlara benzer bir şeyden) hangisi ilginizi çeker ya da size uyar?

- Hemşire
- Öğretmen
- Danışman
- Din adamı
- Ev hanımı (eş/anne)
- Spor (tenis, kayak)
- Kulüp üyeliği

Aşağıdaki beş cümleyi "E" ya da "H" biçiminde yanıtlayın:

- Geniş çeşitlilikte bir insan grubuyla konuşmasını severim.
- Eleştirilerimi ve uyuşmazlıklarımı dile getirme sırasında genellikle anlayışlıyım.
- İnsanlara yardım etmeyi ve onlarla deneyimlerimi paylaşmayı severim.
- İşbirliğini gerektiren ortamlardan hoşlanırım.
- Kimi zaman birisine karşı, gerçekte hissettiğimden daha fazla sıcaklık gösterdiğimi görüyorum.

Araştırmacı Kişilik (Jung'un İç Dönük Düşüncesi)

Gerekli yeteneğe sahip olsanız aşağıdaki beş meslek ve iki boş zaman geçirme uğraşısından (ya da bunlara benzer bir şeyden) hangisi ilginizi çeker ya da size uyar?

- Bilgisayar programcısı
- Laboratuvar teknisyeni
- Çevirmen
- Doktor
- Üniversite hocası/araştırmacısı
- Tahta oyunları (kelime oluşturma, satranç)
- Kurgusal olmayan şeyleri okumak

Aşağıdaki beş cümleyi “E” ya da “H” biçiminde yanıtlayın:

- Bana söylenen bir şeyi tam olarak anlamak için çaba gösteririm.
- Meselelerin akıllıca tartışılmasına değer veririm.
- Ne kadar sürerse sürsün, önemli bir karar vermeden önce yapabilirsem epey düşünürüm.
- Sanattaki, bilimdeki ya da mesleğimdeki ve mahalledeki son gelişmeleri izlemeyi severim.
- Bazen ilk başta yeni bir görüşü reddediyorum, sonra bu görüşün birtakım iyi yanları olabileceğini görüyorum.

Sanatçı Kişilik (Jung'un İçe Dönük Algısı)

Gerekli yeteneğe sahip olsanız aşağıdaki beş meslek ve iki boş zaman geçirme uğraşısından (ya da bunlara benzer bir şeyden) hangisi ilginizi çeker ya da size uyar?

- Yazar
- Tasarımcı
- Aktör/aktris
- Müzisyen
- Mimar
- Fotoğrafçılık
- Dansçı

Aşağıdaki beş cümleyi "E" ya da "H" biçiminde yanıtlayın:

- Kendimi genellikle düşünmeden ifade ederim.
- İnsanlar bazen benim biraz tartışmalı, hatta şok edici olduğumu düşünürler.
- Genellikle yeni fikirlerle ve savsaklanan davalarla ilgilenirim.
- Başkalarındaki özgünlüğe bayılırım.
- Genel izlenimle (güzellik, anlam) somut ayrıntılardan daha çok ilgilenirim.

Gerçekçi Kişilik (Jung'un İçe Dönük Duygusu)

Gerekli yeteneğe sahip olsanız aşağıdaki beş meslek ve iki boş zaman geçirme uğraşısından (ya da bunlara benzer bir şeyden) hangisi ilginizi çeker ya da size uyar?

- Aşçı
- Marangoz
- Göz doktoru
- Mühendis
- Çiftçi
- Evde "kendin yap" türü onarımlar
- Yelkencilik ya da tekneçilik

Aşağıdaki beş cümleyi "E" ya da "H" biçiminde yanıtlayınız:

- Sosyal ortamlarda kendilerine gerçekten saygı duyup güvенеbileceğim birkaç insanla beraber olmayı tercih ederim.

- Başkaları ne derse desin, düşüncelerime ve planlarıma sıkı sıkıya bağlı olma eğilimindeyim.

- Yalnız başıma ya da bir grubun parçası olarak elle yapılan ya da fiziksel faaliyetlerden hoşlanırım.

- Tutabileceğimden emin olmadıkça söz vermem.

- Bir şeye yönelik güçlü bir hissim olduğunda diğer insanlar bazen soğuk ve umursamaz olduğumu düşünür.

Girişimci Kişilik (Jung'un Dışa Dönük Düşüncesi)

Gerekli yeteneğe sahip olsanız aşağıdaki beş meslek ve iki boş zaman geçirme uğraşısından (ya da bunlara benzer bir şeyden) hangisi ilginizi çeker ya da size uyar?

- Satış temsilcisi
- Seyahat acentası
- Müdür ya da yönetici
- Siyasetçi
- Avukat
- Ortada para biriken oyunlar (bingo, poker)
- Seyahat etmek

Aşağıdaki beş cümleyi "E" ya da "H" biçiminde yanıtlayınız:

- Dışarı çıktığımda çık giyinmek için çaba sarf ederim.
- Bir grupta ilginin merkezi olmaktan hoşlanırım.
- İşte ya da boş zaman uğraşlarında ufak riskler almamı severim.
- Rekabet içeren durumlardan hoşlanırım.
- Ara sıra sonradan pişman olacağım kesin kararlara ya da eylemlere kendimi kaptırırım.

Her kişilik tipinde 0 ile 12 arasında puan alacaksınız. Bu rakam hayatın o kesimine olan ilginizin gücünü göstermektedir. Ortalama bir yetişkin, bu kişilik tiplerinin muhtemelen üçünde 6 ve daha üstü puan alacaktır. Örneğin, en yüksek puanınızı (diyelim ki dokuz) sanatçı tipte alabilirsiniz ama ayrıca girişimci tipte yedi, araştırmacı tipte de altı puan elde edebilirsiniz. Bu üçü, Benlik Nilüferi'nde en çok benzeyeceğiniz üç taç yaprağıdır ve size en kolay gelecek olan kişisel gelişim yollarını göstermektedirler. Dışsal koşullar ya da içsel denge için gerekli daha büyük bir ihtiyaç, sizi diğer alanlarda da gelişmeye zorlayabilir.

On üçüncü bölümde herhangi bir bireyin ruhsal bakımından daha zeki olması için hayatta izleyebileceği altı ruhsal yolun ana hatlarını çizeceğim. Bu yolların en az üçü birbiriyle ilgili olabilir ama herhangi bir zamanda muhtemelen bir tanesi en çok göze çarpacaktır.

5. Kısım

RUHSAL ZEKAMIZI GELİŞTİREBİLİR MİYİZ?

13. DAHA GENİŞ BİR RUHSAL ZEKAYA DOĞRU ALTI YOL

Hayatınızı bir yolda harcamak boşuna olur, özellikle de bu yolun hiç kalbi yoksa. Herhangi bir yola çıkmadan önce şu soruyu sor: Bu yolun kalbi var mı? Yanıt olumsuzsa bunu öğreneceksin, o zaman kendine başka bir yol seçmelisin. Kalbi olmayan bir yol asla eğlenceli değildir. O yolda yürümek için bile çok çalışmak zorundasındır. Öte yandan kalbi olan bir yol kolaydır; onu sevmeniz için bile uğraştırmaz.

Carlos Castaneda; Don Juan'ın Öğretileri

Batı'da bizler Bir Yol'a, Bir Gerçek'e, Bir Tanrı'ya güçlü bir biçimde inanmışızdır. Hayatlarında erkenden kendi yollarını bulup bu yola sımsıkı yapışanlara hayranlık duyarız; şüpheye, belirsizliğe ve amacın değişkenliğine güvenmeyiz. "Yol" sözcüğüyle ben, kendi en derinimizdeki anlamı ve en derin bütünlüğümüzü bulmayı, en derin güdülerimizle harekete geçmeyi ve bu eylemi ailemize, toplumumuza, hayallerimize, ulusumuza vb. şeylere uygulamayı kastediyorum. Yolumuz hayatımızın, ilişkilerimizin, işimizin, amacımızın, hayallerimizin ve bunları nasıl yaşadığımızla ilgili süreç boyunca sürecektir olan yolculuğumuz-

dur. Ruhsal zekanın ya da kalbin bulunduğu bir yol izlemek, derinden söz vererek bağlanmayı ve adanmayı gerektirir.

Herhangi bir kişi, diyelim ki bir doktor ya da öğretmen olmak için kalbi olan sahici bir hayat yoluna erkenden girecek kadar talihli olabilir. Durum böyleyse, bir biçimde kendi merkezinden, hayatın en derin güdülenmelerinden harekete geçiyorsa bu kişi ruhsal bakımdan zeki bir yolda demektir. Ancak, genelde büyük bir sıklıkla bir yola erkenden girmek ve sonra ona sadık kalma baskısı insanların önlerinde uzanan yolların zenginliğini görmezden gelmelerine neden olmakta ya da daha kötüsü, bu insanları hem ruhsal zekadan hem de kalpten yoksun bir yolda kalmaları için zorlamaktadır. Birey ailesinin ya da toplumun beklentileri tarafından bir yola girmek için zorlanabilir ya da kişisel ün, kişisel güç ya da büyük maddi kazanç gibi sık güdüler için bir yolun peşinde koşma durumunda olabilir. Bazıları sırf şartlar kendisini oraya götürdüğü için bir yola girebilir fakat sonra bu yoldan nasıl kurtulacağını bilemez. Bazıları da hayatlarında hiçbir yolları olmadığı his-sine kapılabilir.

İkinci bölümde söz ettiğim İsveçli şirket yöneticisi Anders işte böyle bir yoldadır. Anders küçüklüğünden beri hizmet etmek istediğini biliyordu. Kişiliği ve yetenekleri düşünüldüğünde iş hayatı yoluyla hizmet etmeye karar verdi ama kendisi şirketteki hayatının bir hizmet hayatı, yani ailesiyle ve toplumla gururla paylaşabileceği, dünyayı bulduğundan daha iyi bir yer olarak bırakacağı bir hayat olması gerektiği hususunda tutkuyla ısrar etmektedir. Bu derin güdülenme onu merkezlendirmektedir; aslında bu güdülenme onun en derin merkezinden gelmektedir. Kendisiyle karşılaştığımızda, kişiliğinden dürüstlük yayı-

lan biriyle tanışmıştık. Anders bize ilham vermekte.

Ruhsal zekayı yükseltmenin ilk adımı, böyle bir hayatın mümkün olacağının farkına varmaktır. Bir sonraki adım "Ben bu tür bir hayat istiyordum," demek ve kendi merkezimizin nerede olduğunu, gerçekten en derin güdülenmelerimin ne olduğunu bulmayı gerektiren zor ve genellikle acı verici görev için hazırlanmaktır. Kendimizi derin bir biçimde bir yola sokmak, bizi daha da ileri götürür. Birçok yolun olduğunun ve hayatımız boyunca bunların bir kısmında ya da bir dereceye kadar hepsinde birden yürümenin bizim en büyük doyumumuz olabileceğinin farkına varmak: İşte bu, ruhsal zekamızı en derin anlamıyla idrak etmek olabilir.

Birçok yol olduğunu anlamak zorundayız; ruhsal bakımdan zeki olmanın ne tek bir yolu vardır, ne de en iyi bir yolu. Tüm yollar hem geçerli hem de gereklidirler. Dünyanın ruhsal bakımdan zeki aşçılara, öğretmenlere, doktorlara, makinecilere, annelere, babalara, oyunculara, terapistlere, işadamlarına vb. ihtiyacı vardır. Bu yolların her biri kendi ruhsal zeka çeşitliliğini gerektirmekte ve her biri bazı kişilik tiplerine diğerlerine göre daha çok uymaktadır. Yükseltilmiş ruhsal zekayla yapıldığı takdirde daha etkili olamayacak bir meslek ya da uğraş yoktur; aynı şekilde, daha derin bir biçimde tatminkar olabilecek bir hayat da yoktur.

Ruhsal zekamızı kullanıp artırmak kendine özgü, tek bir faaliyet değildir. Bir faaliyetin ruhsal zekası aslında sonuç ne olursa olsun derinliğiyle, merkeze yakınlığıyla ve bu faaliyet için gerekli güdülenmeyle ölçülür. Bu faaliyet dua etmek ya da meditasyon yapmak olabileceği gibi, yemek yapmak, çalışmak, sevmek ya da bir bardak su içmek de olabilir; yeter ki bu faaliyet merkezdeki bir tutku-

dan, hayatımızın en derin güdülenmelerinden ve değerlerinden gelsin.

Altı Yol

Benlik Nilüferi bize her biri kendi en derin güdülenmeleriyle, psişik enerjileriyle ve böylece merkeze erişimleriyle ilişkili altı kişilik tipinin temel haritasını sunmaktadır. Biz bu haritada, yüksek ruhsal zekaya olanak tanıyan altı adet ve belirgin biçimde birbirinden farklı hayat yolunu görebiliriz; herhangi birimizin hayatı daha büyük bir kalple sürdürmek üzere izleyebileceği altı yolu. Benlik Nilüferi'ni oluşturma tarzından şunu da biliyoruz ki herhangi birimiz, herhangi bir zamanda birden fazla yolda bulunabilir.

Nilüferin dış kısmını oluşturan geleneksel, sosyal, sanatçı vb. gibi ego kişilik tipleri, her bireyin birkaç ego tipinin bir birleşimi olduğunu gösteren Holland'ın dünyanın her yanında uygulanan meslek rehberliği testinden (bkz. sekizinci bölüm) alınmıştır. Her tip, altı ruhsal yoldan birisiyle ilişkilendirilmiştir, bu yüzden çoğumuz muhtemelen bir ana yol bulacak olmamıza rağmen, kendimizle ve ruhsal zekamızı artırmakla ilgili şeyleri birden fazla yola bakıp bulacağız.

Bir hayat boyunca bir bireyin ana ruhsal yolu sıklıkla değişir. Bu yavaş yavaş da olabilir, kırklı yaşlarda görülen orta yaş krizinde aniden de olabilir ya da ellili ve sonraki yaşlarda da görülebilir. Eğer bu sadece travmatik bir olaydan çok gerçek bir enerji değişimiye, hayatımıza başka boyutlar ilave ederken muhtemelen önceki yollarla da iyi ilişkiler içinde kalacağız, demektir. Söz gelimi Hinduizm

çocuğun, öğrencinin, aile reisinin ve kutsal adamın, her biri başkalarından kaynaklanan ve başkalarınca zenginleştirilen klasik hayat aşamalarının ya da yollarının farkındadır. Aslında dünyanın tüm büyük ruhsal gelenekleri, açıkça söylenmese de, en azından ruhsal yollara ya da uygulamalara yönelik bir çeşitlilik gereksinimini kabul etmektedirler.

Ruhsal zekamızı kullanırken başarısız olmanın klasik bir yolu, bir ruhsal yolla ilişkili sorunları diğer bir ruhsal yola uygun yöntemlerle çözmeye çalışmaktır. Sanatçı ya da gerçekçi tip (dördüncü ve beşinci yollar) derin yalnızlık sorununu sadece geleneksel bir gruba girerek (birinci yol) çözemez. Kendini iyi ifade edemeyen, içe dönük araştırmacı tip (üçüncü yol) sırf bir çalışma grubuna katılarak (altıncı yol) sempatik bir konuşmacıya dönüşemez. Ve evliliğe dair sorunların (genellikle dördüncü ve beşinci yolun bir tür karışımı) tümü sadece beslenmeyle (ikinci yol) çözülemez. Daha iyi seçenekler bilmediğimizde işte böyle takılıp kalırız. Filozof Ludwig Wittgenstein'in de söylediği gibi, "Elinizde çekiçten başka bir şey yoksa, her şey çiviye benzer." Aşağıda yer alan altı temel ruhsal yolun ana hatlarını belirlememizin amacı, daha zengin bir "araç kutusu"na dair bir vizyon sunmaktır. Malzemelerin bazılarına sekizinci bölümden aşına olabilirsiniz ama bütünlüğü sağlamak için buraya da dahil edilmişlerdir. "Dinsel vurgu" ifadesi dinsel metinlerde karşımıza çıkabilecek olan önemli konulara ya da kavramlara gönderme yaparken, "uygulama" sözcüğü de dua etmek ya da yemek yapmak gibi pratik faaliyetleri anlatmak içindir.

Birinci Yol: Görev Yolu

Kişilik Tipi	Geleneksel
Güdülenme	Girginlik, ait olma, güvenlik
Arşetipler	Satürn, kabile, katılımcı gizem
Dinsel Vurgu	Örf ve adetlere uyma
Mit	Tanrı ile insanlık arasındaki ahit
Uygulama	Kişinin görevini yapması
Şakra	Temel, kök (güvenlik, düzen)

Bak, bugün senin önüne hayatla iyiliği ve ölümle kötülüğü koydum çünkü bugün sana Allahın Rab'bi sevmeyi, O'nun yollarında yürümeyi ve O'nun emirlerini ve kanunlarını ve hükümlerini tutmayı emrediyorum, ta ki, yaşayasın ve çoğalasın, ve mülk edinmek için gitmekte olduğun diyarda Allahın Rab seni mübarek kılsın. Fakat eğer yüreğin dönerse, ve dinlemezsen ve kapılıp başka ilahlara secde kılasan, ve onlara kulluk edersen, bugün size bildiriyorum ki, mutlaka yok olacaksınız... Senin önüne hayatla ölümü, bereketle laneti koyduğuma, gökleri ve yeri size karşı bugün şahit tutuyorum; bunun için hayatı seç, ta ki... ziirriyetinle sen yaşayasın.

Eski Ahit, Tesniye 30:15-20

Bu yol topluma ait olmakla, toplumla işbirliğinde bulunmakla, topluma katkıda bulunmakla ve toplum tarafından beslenmekle ilgilidir. Güvenlik ve istikrar, diğer insanlarla ve çevremizle küçüklüğümüzden beri duyumsadığımız yakınlığa dayanmaktadır. Bu bakımdan, bu yolu izlemek hepimiz için önemlidir. Ancak bu yol, batılı yetişkinlerin yalnızca yüzde 10-15 kadarı için en önemli şey olarak kalmıştır.

Bu yolun Batılı şuurda genel olarak nasıl anlaşıldığını, yukarıda okuduğunuz, Tevrat'tan alınan bölüm göstermektedir. En dar anlamıyla bu temel mit, Tanrı ile kabile-

miz arasında bir anlaşma olduğuyla ilgilidir. Biz O'na hizmet ederiz: O bizi korur. Daha geniş anlamıyla, bu mit bize Tanrı ile insanlık arasında kutsal bir sözleşme olduğunu söylemektedir. Ancak nasıl algılanırsa algılandıkça izlenilmesi gereken kurallar, yerine getirilmesi gereken görevler ve elde edilmesi gereken nimetler de vardır. Buradaki vurgu her zaman uyum sağlamakta ve işlerin kabul edilebilir biçimde yapılmasındadır.

Burada sözü edilen altı ruhsal yolu ruhsal bakımdan sağır yaşamak veya bu altı yolda daha yüksek ruhsal zekaya doğru yol almak olasılığı vardır. Daha yüksek bir ruhsal zekaya doğru yol almak bir bireyin eylemde bulunduğu ve gerektiğinde bunlara göre eylemde bulunacağı daha derin ve daha doğru güdülenmeleri ortaya çıkarmayı, yani merkezden hareket etmeyi öğrenmeyi gerektirmektedir. *Görev yolunda* doğal olarak yürüyen kişiler genellikle düzenli, itaatkar, yöntemli ve gelenekçi kişilerdir. Ancak bu yol, ruhsal bakımdan sağır bir tarzda izleniyorsa dogmacılığa, önyargıya, dar görüşlülüğe, hayal gücünün ölümüne ve itilim eksikliğine neden olabilir.

Bu yolu ruhsal bakımdan en sağır biçimde yaşama tarzı, narsizmin gölge güdülenmesinden harekete geçmektir. Bu güdülenme gruptan ve ilişkilerden tamamıyla uzaklaşmayla, kişinin kendi çevresiyle olan bağlarını kaybetmesiyle ve tamamıyla kendisine aşık olmasıyla sonuçlanır. Psikologlar narsizmle ilişkilendirilen genel davranışlar arasında çok miktarda sigara ve içki içmeyi, çok uyumayı, yemeğe ve sekse karşı aşırı düşkünlüğü ve bireyin, başkaları ve başkalarının meseleleri yerine kendisine olan ilgisini örnek gösterirler. Narsizmin köklerinin çocuklukta görülen acı ve/veya ilgisizlik biçiminde beliren derin travmada ya da hayatta daha sonra ortaya çıkan ilişkilerle il-

gili bazı derin travmatik olaylarda olduğu düşünülmektedir. Narsist safhada takılı kalmış bir kişi terapi ya da rehberlik (danışma) yoluyla ilk başta kitravra veya travmalara hitap etmeden bir gelişme kaydedemez.

Görev yolunda ruhsal bakımdan sağır davranmanın diğer biçimleri ise grubun kurallarına ve yasalarına sırf kordudan, alışkanlıktan, can sıkıntısından dolayı uymak ya da kişisel çıkar ya da suçluluk güdülerinden ötürü kalabalıkla beraber hareket etmektir. Daha yüksek bir ruhsal zekaya doğru ilk adım, kendimizi anlamayı ve daha yaratıcı bir hayat yaşamayı istemektir. Diğer adım, eylemlerimize kaynaklık eden güdülerini ortaya çıkarmak ve onları "temizlemek"tir. Budistlerin "tiksinme" adını verdiği bir dönemden, yani orijinal güdülerimizden derin bir hoşnutsuzluk duyma ya da bir isyan döneminden geçebiliriz ve Müsrif Evlat* olabiliriz.

Görev yolunda ruhsal bakımdan zeki bir biçimde yürümek için grubumuza ait olmayı istemeliyiz, bunu gerçekleştirmek için içsel bir söz verme eyleminde bulunmak, ait olmak üzere gerçek bir seçimde bulunmak ve tüm bunları niçin yaptığımızı anlamak zorundayız. Tüm bunların en derininde, biz toplumumuza bağlı olarak ve bu topluluğun günlük rutinlerini kutsal bir görevmiş gibi yerine ge-

* Yeni Ahit'te yer alan, İsa tarafından anlatılan bir mesel. Babasından, payına düşen mirası önceden isteyip başka bir diyara giderek har vurup harman savuran müsrif oğul, başlayan bir kıtlıkla birlikte beş parasız ve aç kalır. Bir adamın hizmetine girer ve domuzları beslemekle görevlendirilir. Kendisi açlıktan ölmek üzereyken, baba evinde tok tutulan hizmetkarlarını düşündüğünde eve doğru yola çıkar, gidip babasına "Allah'a ve sana karşı günah işledim. Artık oğlun olmaya layık değilim. Beni hizmetine al." demeye karar verir. Oğlunun sözlerini duyan baba onu en güzel giysilerle donatır ve kurbanlar keser. "Yiyelim içelim eğlenelim çünkü bu oğlum ölmüştü, artık yaşıyor. Kaybolmuştu, bulundu." der. Bu mesel, Tanrı'nın pişmanlık duyan ve affedilmeyi isteyen günahkarları gördükçe adeta melekleri görmüş kadar sevindiğini anlatmaktadır. Ç.N.

tirerek yaşamaktayız. Böyle içsel kararlar daha önceleri inisiyasyon ya da üyeliğe kabul törenleri aracılığıyla açıkça ifade edilirken günümüz kültüründe bunların çok azı kalmıştır. Tüm bu şeyler, toplumumuzu toplum yapan şeylerin köküne inmeyi gerektirmektedir. Bunun en derin değerleri, temel miti, "totemler"i nelerdir?

Gördüğümüz gibi, *görev yolunun* temel miti, toplumunun Tanrı'yla ya da insan ruhunun birtakım derin potansiyeliyle bir sözleşmesi olmasıdır. Hem Fransız Devrimi hem de Amerika Bağımsızlık Bildirgesi, kendisi de insan doğasındaki daha derin bir inanca dayanan İnsan Hakları konusundaki kutsal bir inanca dayanmaktadır. Roma İmparatorluğu kanunlara bağlı yönetimi tüm insanlığa getirme tutkusuyla harekete geçmişti. İngiliz İmparatorluğu "ilkel" toplumlara daha yüksek bir medeniyeti, adalet ve dürüstlük ilkelerini ve Hristiyanlığa ait değerleri getirmeye yönelik derin bir kavrama dayanıyordu. Kötüye karşı iyilikten sorumlu olan "tezahür etmiş kader" kavramı, her zaman çok akıllıca olmasa da hala Amerikan dış politikasına yön vermektedir. Nazi Almanya'sı yeni bir Alman Krallığı kurmak için Aryan üstünlüğüne dair Viking mitlerini ve güce dair İskandinav değerleri ile kahramanlığını kullanmıştır. Hatta sokak çeteleri ve futbol kulüpleri bile tüm bunları simgeleyen mitlere, totemlere, şeref yemine, üniformalara, bayraklara ve işaretlere sahiptirler.

Bunların ne olduğunu bilmek ve onlara karşı olan sadakatimiz ve görevimiz üzerine şuurlu bir biçimde yemin etmek bizi *görev yolunda* safi egonun ya da ortak uyumcu düzeyin ötesine götürmektedir. Bu durum safi egomuzun, kendisinden daha büyük bir şeye katıldığımız ve hiçbir zaman akılcı ya da mantıklı terimlerle tanımlayamadığımız bir şeye duyduğumuz bağlılık üzerine yemin ettiği-

miz yer olan, Benlik Nilüferi'nin arşetipik orta katmanıyla temasta bulunmamızı sağlamaktadır. Grubumuza sadakat hissederiz, grubumuzun çıkarlarına hizmet ederiz, grubumuzun yasalarına ve adetlerine uyarız. Grubumuzu severiz.

Ancak, *görev yolunun* bu aşamasında durup kalmaya neden olan belirgin aldatıcılıklar da vardır. Bu aşamada, kendi toplumuna katkıda bulunan birey daha yüksek bir ruhsal zekaya doğru kişisel gelişim göstermiş olabilir ama böyle bir davranışta bulunmak, ruhsal bakımdan zeki olmayan daha büyük bir hareketin bir parçası da olabilir. En derin ve en kutsal *görev yolu* bizi grubumuzun mitlerinin ve uygulamalarının katıksız sınırlarından alıp sınırlı grubumuzun ruhsal zekasını bütünüyle doğru çerçeveye koyabileceğimiz bir yere götürmelidir. Geleneksel hayatın kutsal özelliği Nilüferin merkezinden, yani benliğin ve kendimiz olmanın merkezinden ve kaynağından, dolayısıyla grubumuzun ya da toplumumuzun ta kendisinin kaynağından ortaya çıkmaktadır. Aslında herhangi bir grubun ya da toplumun kaynağından ortaya çıkmaktadır. *Görev yolundaki* nihai görevimiz bu kaynağa yöneliktir.

Bu daha derin ve ruhsal bakımdan daha zeki olan merkezin perspektifinden bakıldığında, gelenekçi kişiliğin görevinin her günün kutsallığına ve nihai anlamda toplumuna, tüm canlı varlıkların topluluğuna yönelik olduğunu anlarız. Bu düzeyden bakınca, grubumuzun birçok geçerli gruptan biri olduğunu, kurallarının birçok geçerli kural dizisinden biri olduğunu ve kendi geleneklerimizin, adetlerimizin ve günlük alışkanlıklarımızın diğerlerinin geleneklerini, adetlerini ve günlük alışkanlıklarını da yansıttığını anlayabiliriz. Önyargıdan ve dogmacılıktan kaçarak kendimizi grubumuzun körü körüne yanlışa ya da kö-

tüye gidişini takip etmekten koruruz. Bu bakış açısıyla ayakkabılarımızı bağlarsak, yemek yaparsak, sevişirsek, herhangi bir müşterinin hesaplarına bakarsak, çocuğumuzu terbiye edersek, bir şenliğe katılırsak, golf oynarsak; tüm bunları bu derin perspektiften bakarak yaparsak o zaman biz görev hayatımızı ruhsal bakımdan mümkün olabilecek en zeki biçimde sürdürüyoruz, demektir. Görünüşte gündelik ve gelenekçi hayatımızın her yönü aslında kutsal bir eylem olarak üstlenilir; üstlendiğimiz her eylem ve değerli bulduğumuz her tutum, yerine getirdiğimiz görevin merkeze ve varlığın kaynağına yaptığı hizmetin kutlanmasıdır. Buna ne ad verirsek verelim, fark etmez: Kaynakta kutsal olan tüm adlar nihayetinde bir tanedir. Biz ona hayatımızın en derin amacını izleyerek ve gerçekten sevdiğimiz ve değer verdiğimiz şeylere şuurlu bir biçimde ve teslimiyetle hizmet ederek ulaşırız.

İkinci Yol: Beslenme

Kişilik Tipi	Sosyal
Güdülenme	Samimiyet, ebeveynvari
Arşetipler	Venüs (Afrodit), Büyük Ana, yeryüzü (toprak)
Dini Vurgu	Sevgi, şevkat, agape*
Mit	Büyük Ana (Tabiat Ana)
Şakra	Kasık (seks, empati, eğitim)

Her şeyi üretip dünyaya getiren toprak, ilahi tanrıça, Tabiat Ana; ülkelere verdiği güneşi her gün yenileyen; gökyüzünü, denizin ve

* Agape: Manevi sevgi. Ç.N.

tüm tanrılarının ve güçlerin Koruyucusu; senin tesirinle tüm doğa sesizliğe gömülmüş ve uykuya dalar. Yine seni mutlu ettiğinde, sen mutlu gün ışığını gönderir ve hayatı sonsuz güveninle beslersin ve insanın ruhu bedeninden ayrıldığında sana geri döner. Sana Tanrıların Büyük Anası denir; Zafar, senin ilahi adıdır.

12. Yüzyıl Latin Şifalı Bitki Kitabı'

Bu yol sevmekle, beslemekle, korumakla ve bereketli kılmakla ilgilidir. Bu yol ister Venüs (Afrodit) gibi bir aşk tanrıçası olsun, isterse çocuğunu doğurup sonra ona bakan ana tanrıça olsun, tanrıçanın yoludur. Bu tanrıça bizi barındıran ve bize bereketinin ödülünü veren Dünya Ana'dır. Onun içsel arşetipi, birçok kadının en derin güdülerini olduğu kadar bazı erkeklerin en derin güdülerini de harekete geçirmesine karşın, o pek çok unsuruyla ebedi dışıdır. Daha önce de gördüğümüz gibi, yetişkin nüfusun yaklaşık yüzde 30'u *beslenme yolundaki* sosyal tiplerden oluşmaktadır. Bu tiplere ebeveynler, öğretmenler, hemşireler, terapistler, danışmanlar, sosyal hizmetliler ve azizler arasında rastlanabilir. Bu yol ayrıca suyun, bütünlüğün ve Çinlilerin Yin adını verdikleri kozmik gücün iyileştirici özellikleriyle ilişkilendirilen şifa yoludur.

İnsanoğlunun avcı-toplayıcı gruplardan yerleşik tarım toplumlarına geçişinden sonra ürünlerin verimi, evcil hayvanlar ve ailelerimiz öncelikli meseleler oldular. Büyük ana tanrıça mitleri birçok bölgede ortaya çıktı ve binlerce yıl boyunca devam etti. Ana tanrıçanın büyük ve dolgun göğüslü, geniş kalçalı Cilalı Taş Devri figürleri, M.Ö. 7000'e kadar uzanır. Ana tanrıça dinleri şehirlerin ortaya çıkışlarıyla, savaşların sıklaşmasıyla, büyük Hint-Avrupa işgaliyle ve yasaların yaygınlaşmasıyla ilişkili olarak ortaya çıkan daha ataerkil yapılar tarafından biçimleri bo-

zulana ve yıkılana kadar varlıklarını geniş bir alanda sürdürmüşlerdir. Mezopotamya'da bu değişiklik M.Ö. 3500 yıllarında gerçekleşmiştir. Musa'nın tanrı babası tarafından reddedilen altın buzağı, bir bereket tanrıçası sembolüydü.

İlk ana tanrıçalar ve onlarla ilişkili dinsel kültleri çok yönlüydü. Örneğin Sümer tanrıçası İnanna (yaklaşık M.Ö. 4000) anne, cinsel varlık, siyasi kişilik ve yazının koruyucu tanrısıydı. İnanna'nın ürünler üzerindeki etkisinden, fırtına ve yağmurlarla olan fırtınalı aşk ilişkisinden, döl yatağının üretici ve iyileştirici gücünden ve büyük göğüslerinden söz eden güçlü ve erotik kutsal şiirler günümüze kadar gelmiştir. İnanna'nın kültü Babil'deki İştâr'ın, Yunan'daki Afrodit'in ve Roma'daki Venüs'ün kültüne dönüşerek hepsi de Güneş ve Ay dışında gökyüzündeki en parlak cisim olan Venüs'le ilişkilendirilmiştir.

Doğu geleneklerinde ana tanrıça hem besleme hem de cinsellik yoluyla güçlü bir varlık olarak kalmıştır. Hindu tanrıçaları Şakti ve Kali yaratılışla ve yıkılışla ilgilenirler. Kwan Yin güçlü bir Çin şefkat tanrıçasıdır. Şefkatli Budanın gözyaşından doğan Budist Tara, İstirap Nehri boyunca talihsizleri taşır.

Ancak ataerkil güçler Batı'da üstünlük kurmaya başlayınca Büyük Ana tanrıçaların gücü ve hakimiyeti gitgide azaldı ve geriye yalnızca aşkın ve cinsel isteğin tanrıçası Venüs'ü ve anneliğin sembolü olan Meryem Ana'yı bıraktı. 20. yüzyılın sonlarında bu tanrıçalara duyulan inancın geri dönüşünü bir dereceye kadar eko-feminizmde, Yeni Çağ hareketinin bazı yönlerinde ve alternatif sağlık terapilerinde kullanılan şifa yöntemlerinde görmekteyiz.

Öteki yollarda olduğu gibi *beslenme yolunda* yürümenin de ruhsal bakımdan sağır ve ruhsal bakımdan zeki

tarzları vardır. Ruhsal bakımdan en sağır ya da en bozulmuş olanı gölge biçimidir; aşk ve beslenmenin zıddı olan nefret ve intikam. Aşk sabırlı ve nazik olabilir ama aynı zamanda fırtınalı, acı dolu ve yıkıcı da olabilir. Bizi besleyebilen bu özellikler bizi paramparça da edebilirler; tıpkı kendi çocuklarını yiyen Yunan anti kadın kahramanları gibi. Yılan başlı Medusa, kadının bu karanlık yönünün mitolojik kısmını temsil eder.

Medusa, Atina Tapınağında güzel ve masum bir rahibeydi; genç bir ana tanrıçanın sahip olabileceği tüm olumlu niteliklere sahip bir tanrıça/bakireydi. Ancak sonra deniz tanrısı Poseidon tarafından baştan çıkarıldı ya da tecavüze uğradı. Kızan ve kıskançlık duyan Atina, Medusa'yı saçları ıstırap çektiren yılanların yuvası olan korkunç Gorgona'ya dönüştürdü. Medusa yüzyıllar boyunca hem yanlış davranışta bulunmuş bir kadının, hem de bu şekilde serbest kalmış yıkıcı gazabın en güçlü simgesi olagelmıştır. Poseidon'un aldatması ve ihaneti sonucu kendi masumiyetini onun elinde kaybedişinden söz ederken Medusa şöyle demektedir:

"Sevmek için yaratıldık
biz kadınlar, ve hayatımızın
balını acıya dönüştüren incinme,
meleği şeytana dönüştürür. Çünkü gücün korkunç
duygusunu bilmek ve zalim hükümdarı
öldürüp bir bakışla geride bırakmak; ah! ne tatlıdır!
Bu vahşi gücün tutkusunda, zarar vermeyen canı
öldürmek..."

Binlerce yıl içinde Medusa karakteri birçok dönüşüme uğradı. Orijinal Yunan mitlerinde kahraman Perseus tara-

fından Medusa'nın başı kesildiğinde onun ölü bedeninden kanatlı at Pegasus doğar ve Medusa'nın yaralı boyundan damlayan kanın iyileştirici güçlere sahip olduğu anlaşılır. Medusa'nın kendisi ve dolayısıyla bedenleştirdiği nefret, genellikle iki yönlü görülmüştür: elbette çirkin ve tehlikeli ama aynı zamanda muhtemel bereket ve ilham kaynağı. Medusa anneliğin ve kadının karanlık yönüdür ama tüm psişik enerjilerimizin karanlık yönlerinde olduğu gibi kendisinin çok büyük ve potansiyel olarak dönüştürülebilene bir gücü vardır. Kadın ya da erkek, bu yolun gölgeli kısmını yürüyen kişiler "kıyıda" demektir. Öfke, kendilerini ya da başkalarını tahrip edebilir fakat aynı öfke, şiddetli ve iyileştirici aşka da dönebilir.

Bunun daha az çarpıcı olanı, alıcısını beslemek ya da özgürleşmekten çok boğan, aşkı sakat bırakan ve hapseden anne ya da sevgilidir. Sevgili, sevdiğine sahip olmak ister, sevmeye gereksinim duyar ya da sevebileceğinden daha fazla sevgiye gereksinim duyar. Bir zamanlar pek yaygın olan etnik fıkralarda sık görülen "Musevi anne" karakteri tavuk çorbasıyla, büyük hacete yönelik aşırı kaygılarıyla ve "doktor olan oğlum" diye başlayan cümlelerinin işaret ettiği tutkularıyla bu türdendir.

Boğucu besleyici imgesiyle ilgili olarak aşırı hevesli besleyicileri örnek gösterebiliriz: Öğrencisine, kendi başına sonuca varması için yeterli olanak tanımayan öğretmeni, çocuğunun kendi başına hata yapıp bunlardan ders çıkarmasına izin vermekten korkan ebeveyni, sevdiği kişiyi kendi zayıflıklarından korumak isteyen kadını. Bu "yardımcılar" çok fazla yardım etmektedirler. Yardım etmek istedikleri kişinin kaynaklarına ve gittikçe büyüyen süreçlerine yeterince güvenmeyen bu kişilerin olmasını istediği besleme türü, aşırı ihtimam gösterme tarzında olmaktadır

ve bu, o kişiye zarar verebilir. Elbette ki, bunun tam tersi olan aşırı uç hiç beslememek, bencillik etmek ve diğerlerinin gereksinimlerini görmezden gelmektir.

Ve son olarak da, ruhsal bakımdan sağır olan çok dar görüşlü anne, yardımcı ya da sevgili örneği vardır. Bilim adamlarına bombalı mektup gönderen hayvan hakları koruyucusu, doktorları öldüren kürtaj karşıtı gösterici, kendi toplumuna hiç katkıda bulunmamış olan ama göçmenler için para toplayan kişi; tüm bu insanların sevgisi cimrilik derecesinde az ve dardır.

Bu tür insanlar sevginin ego düzeyinde saplanıp kaldıkları için diğerlerinin varlığını ya da içten gelen gereksinimlerini kapsayacak daha geniş bir bakış açısından yok-sundurlar. Bu sevgi onları ne kendilerinin ötesine götürür ne de onların kendilerinden daha büyük bir şeyin içinde yer almalarını sağlar. Bu nedenlerden ötürü bu sevgi, ne bu yolun en derin güdülenmelerinden ortaya çıkan samimiyet, ne de bu yolun en derin değerinden ortaya çıkan beslenmedir.

Beslenme yolunda ruhsal bakımdan daha zeki olmak için yakın ilişkide olduğumuz kişi ya da kişilere karşı daha açık olmalıyız. Daha alıcı olmayı ve gerçek varlığımızla birlikte iyi dinlemeyi öğrenmeliyiz. Açık olmaya, her türlü etkiye maruz kalmayı kabullenmeye ve kendimizi diğerlerine açma riskini almaya gönüllü olmalıyız. Kısacası, bizler kendiliğinden olmalıyız.

Galler Prensesi Diana, derinden dinlemenin ve kendi zaaflarını açığa vurma cesaretinin bu özelliklerine sahiptir. Diana bütün benliğini başkaları için orada hazır bulundurmuştur. Kendisi son derece doğaldı, kendiliğindendi. O sevdi ve sevmeye ihtiyaç duydu, onun arzusu Kalplerin Kraliçesi olmaktı. İşte bu özellikler dünyanın kalbini

ve hayal dünyasını fethetti ve onu, *beslenme yolunda* ruhsal bakımdan daha zeki birinin güzel bir örneği haline getirdi.

Carl Rogers'ın ilk kez 1930'larda geliştirdiği fakat günümüzde hala popüler olan insancıl (hümanist) psikoterapisi beslenmenin bu düzeyinin iyi bir örneğidir. Rogers, bu psikoterapinin en önemli özelliklerini şöyle özetlemiştir:

Bu kişinin kendi kişisel gelişimi için kullanabileceği bir ilişkiyi nasıl sağlayabilirim? Bilgiye, terbiyeye ve öğretilen bir şeyin kabulüne dayanan hiçbir yaklaşımın yararı yoktur. Ben bu ilişkide içten olabilirdi, bu ilişki de o oranda daha yararlı olacaktır. Bu ancak içimdeki samimi gerçekliği sağlamakla ve diğer kişinin de kendi içindeki gerçekliği başarılı bir biçimde aramasıyla olabilir. Bu ilişki, anlamak için sürekli bir istek hissettiğim dereceye kadar önemlidir. Bu ayrıca herhangi bir tür ahlaki ya da tanısallık değerlendirmeden de bütünüyle uzak durmak, demektir.³

Roger'ın görüşü, Aziz Paul'un Yeni Ahit'teki şu meşhur sevgi tanımının dünyasal bir versiyonudur:

Ve eğer bütün mallarımı sadaka olarak yedirirsem, ve eğer bedenimi yanmak üzere teslim edersem, fakat sevgim olmazsa, bana hiç faide etmez.

Sevgi çok sabreder, lütufla muamele eder, sevgi haset etmez, sevgi övünmez, kibirlenmez, çirkin muamele etmez, kendi faidesini aramaz, hiddetlenmez, kötülük saymaz, haksızlığa sevin-

mez, fakat hakikat ile beraber sevinir, her şeye katlanır, her şeye inanır, her şeyi ümit eder, her şeye sabreder. Sevgi asla zeval bulmaz.

1. Korintoslulara 13:4-8

Sevgi üstüne bu en güzel sözler, sevgi ve *beslenme* yolunda yürümenin ruhsal bakımdan en zeki biçimini göstermektedir çünkü sevgi konusunda sadece duygusal bakımdan zeki olmak yeterli değildir. Diğerini olduğu gibi kabullenmek, yalnızca diğerinin dile getirdiği gereksinimlerini karşılamak ve diğerinin var olan gerçekliğini benimsemek yeterli değildir. Derin ruhsallık, benliğin derindeki ruhsal, merkezi potansiyel ile ilgilidir; bizim ve/veya diğerlerinin ne olabileceğiyle ya da ifade ettiklerimize rağmen bizim ne olduğumuzla ilgilidir. Ruhsal zekası çok yüksek olan sevgi dönüştürücüdür; bizi, kendimizin daha yüksek bir ifadesine doğru serbest bırakırken diğerinin de kendisinin ötesine ulaşmasını sağlar.

Akıllı ebeveynlik elbette çocuklarımızın potansiyelini beslemekle ilgilidir. Ruhsal bakımdan zeki olan ebeveyn, çocuğuna yalnızca kendi değerlerini ve beklentilerini aktarmaz. Ruhsal bakımdan zeki olan ana baba, çocuğun kendi ebeveyninin ve hatta kendisinin ötesine geçip büyüyebileceği bir alan, besleyici bir toprak sunar.

Çocuklarımızı bu şekilde sevmek belki de kolaydır. Ancak onlarda ilk bakışta hoşumuza gitmesi ille de şart olmayan o potansiyeli görüp beslemek de önemlidir. Hapishanede ziyaret ettiğim cinsel suçlular ilk başta bana iğrenç gözüktüler; işledikleri suçlar gerçekten öyleydi. Ancak insanlıkla ve bu türden umudunu yitirmiş insanların yaşanmamış potansiyelleriyle tanışıp onları seversek, onlara içlerindeki güzeli görmelerini sağlayan bir ayna tutmuş olu-

ruz. Hepimizin içinde var olan daha derin benliği onların da hissetmelerini sağlayabiliriz ve böyle yaparak onları ve kendimizi dönüştürebiliriz. Ayrıca dünyanın dönüşmesi-ne de yardımcı oluruz. Rahibe Teresa *beslenme yolunun* bu düzeyinde yürümüştü.

Üçüncü Yol: Bilgi Yolu

Kişilik Tipi	Araştırmacı
Güdülenme	Anlamak, bilmek, araştırmak
Arşetipler	Merkür (Hermes), ateş, hava, Rehber
Mit	Eflatun'un mağarası
Uygulama	Çalışma, deneyim
Şakra	Solar Pleksus, güneş sinir ağı (kızgın ısı ve ışık)

Çünkü Allahın Rab yiyip bitiren bir ateştir.

Eski Ahit, Tesniye: 4-24

Kutsallığın bir özelliği, gücün bir özelliği,
Korkaklığın bir özelliği, yüceliğin bir özelliği,
Titremenin bir özelliği, sarsıntının bir özelliği,
Zoharariel'in, İsrail'in Tanrı'sı Yehova'nın
Elbisesi'nin özelliğidir.

İhtişam Tahtı'na kim oturursa...

Ve hiçbir yaratık, onu görecektir göz değildir.

Ne etin ve kanın gözleri ve

ne O'nun hizmetkarlarının gözleri.

Ona bakanın, onu görenin, ona bir anlığına bakanın
gözünün yuvarları hızla dönmeye başlar,

Ve bu yuvarlardan ateş meşaleleri çıkar,
Ve bunlar onu tutuşturur ve yakar...

Zohar, 13.Yüzyıl Mistik Musevi Metni⁴.

Bilgi yolu, genel pratik sorunları hakikate yönelik en derin felsefik araştırma yoluyla anlamadan tutun da Tanrı bilgisine ve O'nun tüm yollarına ve bilme yoluyla O'nunla nihai birliğe yönelik ruhsal araştırmaya dek çeşitlilik gösterir. Önceki bölümlerde John Lennon'dan alıntı yaptığımız "Hangi yöne baktığımızı bilmezken, nasıl ilerleyebilirim?" sorusu bile göstermektedir ki hayat içinde yönlendirilmiş herhangi bir faaliyet en azından o bölgenin temel bir haritasını ve bu haritaya yönelik amaçlarımızı bilmeyi gerektirir. Bu durum herhangi bir kariyer ya da eş seçimi yoluyla sosyal bir olay planlamadan tutun da evrenin ve onun içindeki yerimize dair derin bir bakış açısı oluşturmaya dek her alanda meydana gelebilir.

Bu yol basit bir merakla ve pratik ihtiyaçla başlayan ama tutkular derinleştikçe bizi anlayışımızın ve hatta varlığımızın kapsayabileceği son sınırlara götüren bir yoldur. İbranların tanrısı, halkıyla bir alev sütunu aracılığıyla görüşmüştü. En derin haliyle bilmek ise bizi, bu alev tarafından tüketilmenin tam kıyısına götürmektedir.

Uygarlaşan halkların eski tarihinde bilgi ve anlayış, şamanların ya da rahiplerin özel alanı olarak görülmüştür. Sıradan insanlar onların nasihatlarını tutmuş ya da kendilerine söylenenleri yapmışlardır. Daha çok insanın bilgi ve anlayış yoluyla ruhsal gelişim gösterebileceği düşüncesi, M.Ö. 800 yıllarında ortaya çıkan ve bir Yunan dini olan Orfizim aracılığıyla Batı'ya sunulmuştur. Orfe, insanların dünyevi ve uhrevi kökenin karışimleri olduğuna inanıyordu. Bir tür mest edici tutku olarak görülen "hevesli"

bilgi vasıtasıyla bir kişi dünyevi yapısını arındırabilir ve Tanrı'yla birliğe ulaşabilirdi. Bu, ölümlerin ruhlarının Hades'in Evi'ndeki bir kaynağı ziyaret edip Unutma Kuyusundan ya da Hatırlama Kuyusundan su içmeyi seçtiği birçok ömür gerektirebilir. Hatırlama Kuyusundan içmek kurtuluşu sağlar çünkü kurtuluş bilmeyi, bilmek de hatırlamayı gerektirir.

Orfik hevesli başka yollarla elde edilemeyecek mistik bilgiye artık sahip olmuştur. Büyük Yunan filozofu Pisagor bir Orfizim takipçisiydi ve bu kurtarıcı mistik bilgi kavramını Batı geleneğine tanıtmıştı. Eflatun, bu mistik bilginin bize başka türlü mümkün olmayan daha derin ve daha doğru bir gerçeklik algısını verdiğine inanıyordu. Bu bilgi, Güzel'in saf Biçimleri'ni, Doğru'yu, İyi'yi ve Bir'i algılamamızı sağlamaktadır. Eflatun bu durumu meşhur Mağara meseliyle örneklendirir.

Bu meselde, insanlar bir mağaranın derinliklerinde oturmaktadırlar, vücutları bir yere zincirlenmiş durumdadır ve boyunları ancak mağaranın duvarına bakmalarını sağlayacak biçimde bağlıdır. İnsanlar duvarda, oradan geçenler tarafından yansıtılan yapay şeylerin gölgelerini görmektedir. Mağaradakiler bu gölgeleri gerçekliğin ta kendisi sanmaktadırlar. Ancak mistik bilgi aracılığıyla bu kişiler yavaş yavaş özgürlüğe kavuşurlar. Mağaranın ağzına tırmanırlar ve gözleri ilk başta ışıktan ötürü kamaşır. Ancak sonra ışıktaki görmeye alışırırlar ve gerçekliği olduğu gibi bilirler. Cahilken her şeyin sadece gölgelerini gördüklerinin farkına varırlar. Eflatun'un felsefesinin amacı bu idraki sağlamaktır.

Görünenin ardındaki daha hakiki bir gerçekliğe yönelik arayış Hristiyanlığın büyük bölümüne, Gnostisizme, Rönesans dönemindeki büyü ve simyaya, modern bilime,

Freud ve Marks gibi büyük modern düşünürlerin çalışmalarına yön vermiştir. Hem Freudçu şuurdışı hem de Marks'ın proleter şuuru cahilliğin peçesinin örnekleriydi. Gerçek ilk başta belirgin değildir ama dua etmek ya da meditasyon yapmak, çalışmak, laboratuvar deneyleri, psikolojik savunmaları (Freud) ya da sosyal baskıları (Marks) ortadan kaldırmak gibi birtakım özel disiplinler yoluyla ortaya çıkarılmalıdır. Bilim filozofu Thomas Kuhn'un kullandığı terimlerle, doğru ve gerçekten derin anlayış bir "paradigma değişikliği" geçirmemizi, yani her şeyi tamamıyla yeni bir biçimde görmeyi öğrenmeyi gerektirmektedir.

Bilgi yolu bilginler, bilim adamları ve doktorlar gibi öğrenme aşkı ve/veya derin bir anlama ihtiyacı tarafından güdülenen kişilerce yürünür. Tanrıların habercisi ve insanoglunun rehberi olan Hermes tarafından taşınan ve birbirine sarılan iki yılanın çevrelediği yılanlı asa (kadüse) amblemi, tıbbın dünya çapındaki sembolüdür. Hinduizmdeki şakraların üçüncüsü olan solar plexus (güneş sinir ağı) ise anlayışla ve ayrıca kızgın ateş ve ışıkla ilişkilendirilir. Bu, safi mantık ve akıldan daha geniş olan bir anlayıştır. En derin anlamıyla bu anlayış edebiyatın, sanatın, şiirin ve büyük bilimin anlayışları tarafından iletilmiş ve yoğun tecrübe olarak duyumsanmış olan ruhun anlayışıdır. Aklıma Arşimet'in hamamdan dışarı çırilçıplak fırlayıp sokaklarda "Buldum!... Buldum!..." diye bağırması geliyor. Arşimet, fizikte nesnelerin su üzerinde yüzme ilkesini anlamıştı.

Bilgi ve anlayış çevremizdeki ya da içimizdeki dünyayla derin bir biçimde uğraşmamızı sağlayan tutkuya dayalı şeylerdir. Bu yolun gölge biçimi bu tür uğraşlardan kaçınan ve anlamamayı tercih eden kişilerdir. Annem bana

sürekli çok soru sorduğumu, bunun bana acı çekmekten başka bir şey kazandırmayacağını söyler ve "Bana gelince... ben sadece düğmeye basıp kapatırım!" derdi. Bu tür insanlar kendi tecrübeleri üzerine düşünmeyi tehlikeli ya da acı verici bulurlar, böylece varlıkların yüzeyinde sıkışıp kalırlar ya da mağara duvarının gölgeleri arasında kaybolurlar.

Bu yolun yine gölgeli kısmında bulunan ama bilmek istemeyenlerden çok farklı olan efsanevi Faust da vardır. Faust daha geniş bir bilgi dünyasının gücünü o kadar çok istemektedir ki, ona sahip olabilmek için ruhunu Şeytan'a satmaya hazırdır. Güç ya da keşif heyecanı pahasına ahla-ki açıdan şüpheli bir araştırma yolunu izleyen bazı bilim adamları da Faustçu bir kalıptan çıkmadırlar.

Bilgi yolunda yürürken kullanılan ruhsal bakımdan sağır bir diğer yol da birtakım ufak bilgilerle ya da tecrit edilmiş entelektüel sorunlarla uğraşan soğuk ya da sıkıcı bir kişi olmaktır. Bu tür kişiler kendi çalışmalarına genellikle derin bir tutkuyla bağlıdırlar ama bu iş önemsiz ayrıntılara hizmet etmektedir ve onları daha kapsamlı bir hayatın ve daha doğru bir gerçekliğin derinden anlaşılmasından ayrı tutmaktadır. George Eliot'un *Middlemarch* adlı romanındaki Casaubon karakteri bu tür bir kişiliğim arşetipidir: Casaubon ince ve sivri burunlu bir adamdır ve tüm hayatını "büyük eser"ine adamıştır; tatminkar bir vizyonu olmayan değersiz bir aleladelikler koleksiyonuna. Birçok akademisyenin Casaubon'dan farkı yoktur. Bu durumun tam tersi de bir dağın zirvesindeki bir kuşun ya da bir kişinin geniş ve havadar bakış açısıdır.

Newton'un olumsuz miraslarından biri de *bilgi yolunu* ruhsal bakımdan sağır yürüme olasılığıdır. Newtoncu arşetip ister bilim adamı, ister eğitimci, isterse yönetim da-

nışmanı olsun bilgiyi tecrit eder ve bilginin küçük alanları üzerine yoğunlaşır. Bu kişi eşyanın bilgisini, genel olarak daha geniş bir insanlık, süreç ve yaşam bilgisinden ayırır. Duygulara güvenmeyip tamamıyla akla ve mantığa dayanarak kendisini sadece ölçülebilenle kısıtlar. Kendisini mağaranın ve gölgelerinin ona özgü Newtoncu versiyonuna hapseder.

Daha yüksek ruhsal zekaya doğru doğal ilerleyiş ise derin düşünüşten başlayıp anlayıştan geçerek bilgeliğe doğru gider. Herhangi bir pratik ya da entelektüel sorunu ruhsal bakımdan zeki bir tarzda çözmenin yolu, bu sorunu daha belirgin görünebileceği daha geniş bir bakış açısına yerleştirmektir. Tüm en derin bakış açıları, merkezden, nihai anlamdan ve durumu ya da sorunu yönlendiren değerden gelir. Bu bakış açısını kazanmak basit bir düşünüş süreciyle başlar; günü ya da projeyi incelemek, zorlukların olduğu yere yoğunlaşmak ve bu zorlukların ortaya nasıl çıktığını düşünmek. Böyle bir düşünüş, ruhsal bakımdan zeki olmanın günlük şartıdır. Bir sonraki adım, mevcut duruma yönelik olası alternatifler üzerine ve bu alternatif yolların herhangi birisini izlemenin muhtemel sonuçları üzerine düşünmektir. Bu ise mevcut durumun nasıl iyileştirilebileceği ya da gerçekten iyileştirilip iyileştirilmeyeceği hakkında bir anlayışa yol açar.

Örneğin ciddi bir hastalığımız olması söz konusu olabilir. Bu durumda ilk işimiz, nasıl hasta olduğumuz üzerinde ve daha sonra da uzmanlara danışmak da dahil olmak üzere tedavinin yol ve yöntemleri üzerinde düşünmek olacaktır. Ancak hastalığımız ölümcül de olabilir. Buradaki anlayış hastalığımızı, hayatın ve ölümün daha geniş bağlamında görmemize ve hayatımızı da sonlu olması bağlamında görmemize neden olacaktır. Bu da geriye ka-

lan hayatımızı nasıl geçirmek ve ölümümüzü nasıl “yaşamak” istediğimize dair daha derinden düşünmemize yol açacaktır. Bu durum ise kaçınılmaz olarak, hayatta gerçekten değer verdiğimiz şeyler, hayatın anlamının bizim için ne olduğu, öldüğümüzde geriye kendimizden ne bırakacağımız ve ölmenin bizim için ne anlam ifade ettiği üzerinde bizi daha da derin bir düşünmeye sevk edecektir. Bu düşünme süreci aracılığıyla yaklaşan ölümümüze dair tatminkar ve daha geniş bir bakış açısı kazanabilirsek, bilgeliliği ve huzuru elde edebiliriz.

Gerçekten derin bilişlerin tümü merkezle olan ilişki sayesinde. İsa, “Yeniye doğmak için eskide ölmelisiniz,” demişti. Yeni bilgi, zaten bildiğimizi bazen geçersizleştirip onu farklı bir bağlama yerleştirir. Derin bilgi en derin varlığımızı dönüştürür ve böylece, daha önceden olduğumuz varlığı tüketebilecek olan ateşle bizi imtihan eder. İşte bu yüzden *bilgi yolu* düşünmeyi, dua etmeyi, meditasyonu ve çalışma disiplini gerektirir. Musevi mistik geleneğinde bu durumu örnekleyen meşhur bir öykü⁴ vardır.

Haham Akiba ve üç adam ormana girerler. Ancak bunlar ormandan çıkamadan adamlardan biri ölür, biri dininden döner, biri de delirir. Yalnızca haham ormandan sağ salim dışarı çıkar. Burada orman mistik bilginin, yani bileni en kutsal olanla birleştiren bilgi türünün sembolüdür. Buradaki en önemli nokta, haham Akiba’nın ormana (mistik yola) girmeden önce yıllarca yasalar ve gelenek üzerine çalışmalar yapmış olmasıdır. Haham Akiba dualar etmiş, mistik bilginin ateşine dayanmasını sağlayan aklını ve ruhunu disipline etmiştir. Diğer üç adam ise ruhsal bir kestirme yol bulmayı ummuşlardır.

Dördüncü Yol: Kişisel Dönüşüm Yolu

Kişilik Tipi	Sanatçı
Güdülenme	Yaratıcılık, Eros, yaşam içgüdü
Arşetipler	Ay (Diana), Artemis, kazan, bilge kadın, gölge
Dinsel Vurgu	Bütünlük, araştırma, bireyselleşme (Jung), ayin
Mit	Ölümler Diyarı'na yolculuk, Kutsal Kase
Şakra	Kalp (bağlanma sözü)

*Michael Robartes unutulmuş güzelliği hatırlar ve kolları onu sar-
dığında, kollarıyla bu dünyadan çoktan çekip gitmiş olan güzelliği sar-
rar. Hayır bu değil, hiçbirisi değil. Ben kollarımla dünyaya henüz gel-
memiş güzelliği sarmak istiyorum...*

*... Annem yeni ikinci el elbiselerimi düzenliyor. Annem şimdi dua
ediyor ve duasında, evimden ve arkadaşlarımdan uzakta kendi başıma
kalbin ne olduğunu ve ne hissettiğini öğrenmemi diliyor. Amin. Öyle
olması dilekleriyle hoşgeldin ey hayat! Milyonuncu kez, deneyimin
gerçekliğiyle karşılaşmaya ve ırkımın yaratılmamış vicdanını ruhu-
mun demirci ocağında işlemeye gidiyorum.*

James Joyce, Genç Bir Adam Olarak Sanatçının Portresi

“Kollarımla dünyaya henüz gelmemiş güzelliği sarmak...
ırkımın yaratılmamış vicdanını ruhumun demirci ocağın-
da işlemeye gitmek...” Joyce’ın genç bir adam ve genç bir
sanatçı olarak kendine yönelik vizyonu sanatçı tipi hare-
kete geçiren yaratıcı tutkuyu ve dönüştürücü gücü tam
olarak anlatmaktadır. Bu yolu yürüyen kişiler şimdiye ka-
dar ifade edilmemiş olan potansiyeli, yani daha önce his-
sedilmemiş duyguları, hiç görülmemiş vizyonları, hayal
edilmemiş renkleri, kavramlaştırılmamış düşünceleri vb.

ortaya çıkarabilirler. Bunlar şair Rilke'nin "görünmeyenin arıları" dediği şeylerdir. Yazar, sanatçı, şair, müzisyen ve benzerleri nüfusun yalnızca yüzde 10-15'ini oluşturmaktadırlar. Ancak çoğumuz insan olduğumuz ve herhangi bir oranda da olsa ruhsal zekaya sahip olduğumuz için bu yolu bir noktaya kadar yürürüz.

Dönüşüm yolunu yürüyenlerin karşılaştığı psikolojik ve ruhsal görevin esası kişisel ve kişilik ötesi bütünleşmedir. Yani, bizler kendi yüksekliklerimizi ve derinliklerimizi araştırmalıyız ve parçalanmış benliklerimizin farklı kısımlarını, bağımsız ve tüm bir insan olacak biçimde birleştirmeliyiz. Bu yol bu noktaya kadar hepimize gerekmektedir. Bu yolun her günkü zorlukları, herhangi bir yaşta başa gelebilecek olsa da, ergenlik döneminin normal bir kısmını ve orta yaş krizinin bilinen bir özelliğini oluşturur. Ancak, kişisel bütünleşme yolculuğu sanatçı tipin kendisi düşünüldüğünde ruhsal bakımdan en zeki olduğu noktada, bizi kişilik ötesi bütünleşmenin dünyasına alıp götürmelidir; en derin benliğimizin kayıp ya da parçalanmış yönlerini egonun ve mevcut kültürün epey ötesindeki seviyelerde bulmak, merkezin sonsuz kuyusundan kovalarla su çekmek için.

Bu yol, beyindeki "Tanrı noktası" faaliyetiyle en yakından ilişkili olan yoldur; mistik tecrübelerle, daha yoğun duygularla, "eksantrik" ya da toplumdan farklı kişilerle ve çoğunlukla akıl sağlıkları için savaşmak zorunda kalan (ve çoğunlukla kaybeden) kişilerle ilişkilidir. Beşinci bölümde "Tanrı noktası" faaliyetinin sanatsal faaliyetle, ruhsal deneyimle ve zihinsel dengesizlikle çok yüksek ilişki içinde olduklarını görmüştük. Bu nedenle sanatçılar genellikle toplumlarının Yaralı Şifacıları (ya da şamanları), yani kendi kayıp parçalarını yeniden elde etmek için bilin-

meyene doğru korkutucu yolculuklar yapmak zorunda kalan insanlar olarak görülmektedirler. Belki başarısız olabilirler ama yolculuklarını gerçekleştirme sürecinde geri kalanımızı iyileştiren bazı hazineleri de beraberlerinde getirirler. Bu doğum sancıları bile tek başına büyük dünya edebiyatının temel konusunu oluştururlar; örneğin Dante, daha sonraları Cennet’le ilgili vizyonunu oluşturmasını sağlayan Karanlık Orman’a olan yolculuğundan şöyle söz eder:

Ama yüreğimin içine
Korku salan vadinin bittiği
Tepenin eteğine geldiğimde
Yukarı çevirdim gözlerimi,
Omuzlarını gördüm onun, herkese her yerde
Yol gösteren gezegenin ışınları içinde
O zaman biraz dindi,
O sıkıntılı gecede
Yüreğimin gölüne çöken korku.
Ve denizden çıkmış soluk soluğa
Biri dönüpte azgın suya nasıl bakarsa,
Hala kaçmakta olan ruhum
Kimseyi sağ bırakmayan geçide
Bakmak için döndü geriye
Yorgun bedenimi biraz dinlendirince
Issız kıyıda yürümeye koyuldum yine,
Sağlam basan ayağım hep daha geride.⁵

En belirgin metafor Ölümler Diyarı’na, ölümün kol gezdiği ülkeye ya da Gölge’ye yapılan yolculuktur: Demeter, Plüto tarafından kaçırılan kayıp kızı Persefon’u bulmak için Hades’e giderken, Orfe de kaybettiği karısı Eurydike’yi

almak için Ölüler Ülkesine gider. Bazılarımız kabuslarımızla mücadele ederken bu yolculuğu her gece yaparız. Bir kısmımız ise bu yolculuğu delilik nöbetleri ya da geçici sinir buhranları yoluyla gerçekleştiririz. Böylesi her bir yolculukta aranan şeye karşı duyulan yoğun bir hisse ve onu bulabilmek için belki de kalıcı olabilecek bir fedakarlığa gereksinim duyulur.

Dönüşüm yolu ile açık bir biçimde ilişkilendirilen bir diğer mit ise Kral Arthur'a ait efsanedeki Kutsal Kase'yi arayış yolculuğudur.⁶ Bu mitte, Balıkçı Kral'ın (Pelles) Ülkesi verimsizdir, kral yaralıdır ve ancak Kase'nin bulunması ona şifa verebilir. Kral Arthur'un ülkesinin de şifaya gereksinimi vardır. Yuvarlak Masa'da 150 şövalye vardır ve her bir şövalye karanlık ormanda kendi arayışını gerçekleştirir ama yalnızca üçü Kase'yi görebilir. Kral Arthur efsanesinde krallığı tehdit eden şey Arthur'un, kendi gayrimeşru çocuğu Mordred'le yaptığı savaştır. Arthur Işık güçlerini, Mordred ise Karanlık (Gölge) güçleri temsil eder. Kase bölünmüşlüğü iyileştirecek olan güçtür fakat krallık iç savaş nedeniyle harap olmuştur. Modern bir mit olan *Yıldız Savaşları*'nın da olumlu bir sonucu olmakla birlikte konusu aynıdır: Luke Skywalker'ın babasını, yani Darth Vader'i Karanlık Yan'dan kurtarması, imparatorluğun yıkıcılığın gölgesinden kurtulmasını sağlar.

Bu arayışlardan ya da Ölüler Diyarı'na yapılan yolculuklardan iki farklı tür sanat ortaya çıkar. Bu iyileşme kişisel düzeyde ise "günlük" ya da kişisel sanatı, söz gelimi sanatçıyı iyileştiren bir tabloyu, bir romanı, bir kıyafet tarzını ya da derin bir kişisel ilişkiyi elde etmiş oluruz. İyileşme egonun ve mevcut kültürün ötesindeki kişilik ötesi bir düzeyde gerçekleşirse örneğin, bir Bach'ın, bir Dante'nin ya da bir Dostoyevski'nin tüm bir kültürü iyileştirebilen

sanatını, kişilik ötesi ya da "büyük" sanatı elde etmiş oluruz. Romancı E. M. Forster bu sanata "kahince sanat" demektedir çünkü bu sanat yeniye dair kehanette bulunur; aslında yeni bir şey meydana getirir. Burada sanat, kişilik ötesi düzeyle temas eden bir ilişkinin biçimini alabilir ya da bu ilişkiden ilham alabilir; Dante ile Beatrice, Faust ile Gretchen ilişkisi gibi.

Bu yolun güdüleyen enerjisi Eros ya da Freud'un Hayat İlgüdü'südür. Eros, zıtların yaratıcı cazibesi ve bundan çıkabilecek olan düzenle ilgilidir. Bu düzen kaostan doğar. Yunan mitolojisinde önce Kaos ve sonra da evrene düzen getiren ve en erken doğan tanrılardan biri olan Eros vardı. Herhangi bir sanatın esası, kaostan belirli bir oranda düzen ortaya çıkarmasıdır. Ve sanatın baş tanrıçası; bilgisi Gece'nin bilgisi, ışığı ise Gece'nin ışığı olan Ay tanrıçası Diana'dır. Bu yolda yürümek için Karanlık'tan korkmamalıyız, Gölge'yle savaşmaktan kaçmamalıyız, derinden acı duymaktan ve çoğunlukla hayatı tehdit eden tehlikeden çekinmemeliyiz. Sanatçı genellikle çok iyi gelişir çünkü o psişenin, kültürün ya da türlerin diğer insanlarca reddedilecek yönlerine bakma istekliliği taşır.

Tibet'in en büyük Budist öğretmenlerinden biri olan 12. yüzyıl maji ve şairi Milarepa hakkında anlatılan bir öykü vardır: Milarepa uzak dağlardaki mağarasında yaşamaktadır. Bir gün mağarasına döndüğünde yedi tane vahşi ve tehditkar cin görür. Kendi kendisine şöyle düşünür: "Şimdi ya kaçarım ya da bu cinleri kovarım." Cinleri kovmayı seçer ve geleneksel büyü becerisini kullanarak altı tanesini kovar. Ancak yedinci cin gitmek istemez. Milarepa şöyle düşünür: "Bu cin, kendi hayal gücümün yarattığıdır ve yalnızca benim korkuyu hissetme kapasitem sayesinde var olmaktadır." Öykümüz daha sonra Milarepa'nın bu ci-

ne şefkat göstermesiyle ve mağarayı onunla paylaşmayı teklif etmesiyle devam eder: "Milarepa arkadaşça bir tavırla ve şefkatle, vücuduna ne olacağını hiç düşünmeden başını cinin ağzına sokar ama cin onu yiyemez ve bir gökkuşağı gibi gözden kaybolur."⁷

Başını cinin ağzına koyan Milarepa "kıyıya" gitme gönüllüğünü göstermiştir. Zaten gördüğümüz gibi tüm yaratıcılık kaosun eşliğinde, tam kıyıda meydana gelir...

bilinen ile bilinmeyen
 bilinebilen ile bilinemeyen
 anlam ile anlamsızlık
 emin olma ile kafa karışıklığı
 neşe ile keder
 bilgelik ile delilik
 sevinç ile umutsuzluk
 karşı koyma ile baştan çıkarma
 iyi ile kötü
 Işık ile Gölge
 yaşamak ile ölmek
 emniyet ile korkutucu
 çılgın ile kontrollü
 aşırı sevinç ile hiçlik
 aşk ile aşkın kaybı
 aşk ile aşkın yokluğu

arasındaki kıyıda gerçekleşir. Bu liste uzayıp gider...

Tam kıyıya gelmenin sakıncası, başımızı kaybetme olasılığıdır. Cinin çenesi çok hızlı kapanabilir. Ancak kıyıya gelmemenin riski ise bu yolun gölgeli biçiminde yaşamamız ya da ruhsal bakımdan sağır bir yolda yürümemizdir.

Yaratıcılığın gölgesi yıkıcılık ya da nihilizmdir, yani

Freud'a göre, ölüm isteği. Bu yolu izleyenler eş bir tutkuy-la kendilerini kendilerine zarar verecek davranışlara kap-tırırlar, çirkini bulmaya ya da yaratmaya yönelirler. Bu, kendine karşı dönmüş bir yaratıcılıktır: Mala mülke zarar veren vandallar, gereksiz şiddet eylemlerinde bulunan kimseler, çürüyen ineklerin leşlerini ya da kavanozdaki ceninleri sergileyen "sanatçılar". Bu kişiler biçimin, haya-tın ta kendisinin düşmanıdırlar ama ihtiraslı birer düş-man. Pozitif sanatçının dengeye ya da güzelliğe yönelik arayışına eş bir yoğunlukla bunlar da zarara ya da çirkin-liğe yönelik bir arayışadırlar.

Dönüşüm yolunda ruhsal bakımdan sağır tarzda yürü-yenler arasında canlılığını yitirmiş kısır biçimler üreten es-tetler de vardır. Estetlerin tutkusu, edinme ve gösterme-dir. Bundan başka, organik büyümeye ya da orijinal ka-osun kendisine gönderme yapmayan keyfi biçimleri zorla kabul ettirmeye çalışan kişiler de vardır. Bu kişiler düz-hatları ve keskin köşeleri severler ve herhangi bir şeyin yerinde olmaması fikrine katlanamazlar.

Düzenin zıttı kaostur ve kaosa karşı ruhsal bakımdan sağır bir merak duyma genellikle karışıklıkla sonuçlanır. Suç işleyen kimseler biçimden ya da düzenden korkan, bağlı ilişkilere direnen, sırf isyan etmiş olmak için isyan eden, ne yaparsa yapsın "kalabalıkla" savaşanlardır. Bu kişilerin en kötüsü de kendi içlerindeki düzenle bile sava-şan, randevularına geç kalan, son teslim tarihini hep kaçı-ran ve "yazar engeli"ne uğrayanlardır.

Yukarıda tarif edilen, ruhsal bakımdan sağır uçlarda bulunmanın bu iki türü de çatışmayla yüz yüze gelmeye istekli olmamanın ya da gelememenin sonucudur. Sanatçı kimseler özellikle çatışma yüklüdürler: bu ilk başta onlara motivasyon verebilir. Sanatçılar ışığın ve karanlığın ya da

sevincin ve üzüntünün aşırı uçlarını bilme ve hissetme kapasitesindedirler. Bu çatışmalardan korkmak ya da kaçmak, ruhsal zekadan yüz çevirmektir; çatışmalarla yüz yüze gelme isteği ve onları çözme çabası ise ruhsal zekaya yönelmedir. Ancak sınır durumdaki kişilikler bu tehlikeli yolculuğa başlayamayacak kadar dengesiz olabilirler.

Rüyaları hatırlamak ve onlar üzerine iyice düşünmek konusunda istekli olmak, kendimizle ve başkalarıyla yarattıcı diyalog kurmak, "başımızı cinin ağzının içine sokmak"; tüm bunlar daha yüksek bir ruhsal zeka sağlar. Çatışmalar daha uç noktalarda oldukça, fantaziler ve rüyalar daha egzotikleştikçe bu durum günlük gerçekliğin bazı yönlerine daha sıkı tutunup kalmaya daha çok yardımcı olur; bir ilişki, aile, rutin, disiplin. Jung, yarı deliliğe doğru giden yedi yıllık yolculuğunda kendisini ılımlı bir biçimde mantıklı düzeyde tutanların ailesi ve hastalarıyla olan yoğun çalışması olduğunu anlatır.

Bu yoldaki tüm yolculukların ruhsal bakımdan en zeki olanı, merkeze yapılan yolculuktur. Bu yolculuk son derece sağlam inanç gerektiren, inanılmaz dehşetli bir yolculuktur. Ve aynı zamanda egonun feda edilebileceğini ve kişinin bulacağı hazineden ve bu hazinenin başkalarına vereceği şifa dışında ondan geriye hiçbir şeyin kalmayacağını kabullenme istekliliğini gerektirir. Bu da tüm çatışmaların en derini olan ölüm korkusunun yenilmesini gerektirmektedir.

Beşinci Yol: Kardeşlik Yolu

Kişilik

Güdülenme

Gerçekçi

Yapılandırma, vatandaşlık

Arşetipler	Mars (Ares), Gaia*, Adam Kadmon, Kılıç
Dini Vurgu	Evrensel kardeşlik, fedakarlık isteği, adalet
Mit	Dünya ruhu, İndra'nın ağı
Uygulama	Rol değişimleri, diyalog "sağlayıcısını" oluşturmak
Şakra	Boğaz (ikinci derecede önemli şeylere karşı mücadele)

Gece-gündüz damarlarımda dolaşan aynı hayat ırmağı, dünyayı dolaşır ve ritmik ölçülerde dans eder.

Yine aynı hayattır ki, sayısız otun yaprağındaki toprağın tozu sayesinde sevinçle fışkırır ve yapraklar ile çiçeklerin coşkun dalgalarına dönüşür.

Yine aynı hayattır ki, doğumun ve ölümün okyanus beşiğinde med-cezirlerle sallanır.

El ve ayaklarımın, bu hayatın dünyasının dokunuşuyla müşerref olduğumu hissediyorum. Ve gururumun da şu anda kanımda dans eden yılların hayat çarpıntısından geldiğini...

Bu ritmin memnuniyetiyle memnun olmak senin ötende mi?

Ya bu korkutucu sevinç girdabına atılmak, kaybolmak ve parçalanmak?...

Her şey hareket halinde, durmuyor, arkasına bakmıyor, hiçbir kuvvet onları geri getiremez, hepsi gidiyor.

Mevsimler bu yerinde durmayan, hareketli müziğe ayak uydurarak dans eder ve geçer. Renkler, tonlar ve kokular; her an dağılıp giden ve ölen, sonu gelmez şalelelerde ve bitmez sevinçlerde dökülür.

*Rabindranath Tagore**

Mark Smith orta batıda yer alan bir Amerikan şirketinde, işletmenin ikinci başkanı olan epey yetenekli ve yüksek mevkide bir mühendistir. Kırk yaşlarındadır ve çok ço-

* Gaia: Nykes ile Eros'tan doğan yeryüzü; başlangıçta Evren'i yöneten ilke; Kosmos'un ilk maddi gerçekliği. Ç.N.

cuklu geniş bir ailesi vardır. Mark tipik bir gerçekçi kişiliktir. Söyleyecek fazla şeyi yoktur. Duygularını pek belli etmez ve asla duygulardan söz etmez; idealleri olan, rekabeti seven ve ailesi için her zaman en iyisini isteyen biridir. İşle son derece gurur duyar ve iş arkadaşlarına karşı büyük bir bağlılık hisseder. Kuvvetli bir adalet hissi taşır. Hafta sonları ailesiyle mangal partileri yapmaktan, kamyonunu tamir etmekten ve teknelerini elden geçirmekten hoşlanır.

Mark ortalama bir gerçekçi tipten, sırf olaylar onu hayat yolunun ruhsal bakımdan daha zeki olan bir versiyonunda yürümeye zorladığı için farklıdır. Mark'ın kendisini iki yıl içinde öldürebilecek derecede ölümcül bir kanser hastalığı vardır. Mark bu hastalığı hakkındaki duygularını belli etmez ve ondan söz etmekten hoşlanmaz ancak hastalığının derin ruhsal etkileri kişiliğinde güçlü biçimde gözüktür. Eşi (sosyal bir tip) her gün gözyaşı döküp olası tedaviler için her türlü kaynağı tararken Mark yalnızca hayata devam etmeyi istemektedir. "Şu an buradayım," der, "ve elimden gelenin en iyisini yapmak istiyorum." Mark yaklaşan bu trajedi esnasında ailesini ve arkadaşlarını ayakta tutan bir güç yaymaktadır.

Gerçekçi kişilik türlerinin heyecanlanmayan ve heyecandırılmayan dış yönlerine rağmen (çoğunluğu erkek olmak üzere nüfusun yüzde 20'sini oluştururlar) onların *kardeşlik yolu*, hayatta yürünebilecek ruhsal bakımdan en zeki yollardan biri olabilir. *Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten** adlı kitabın yazarı John Gray'in Mars'lı kalıp adını verdiği şekilde olan, yani suskun, pratik, açığa vurulmuş duygularla rahat edemeyen, akli başında bu kişiler kahraman ya da cesur savaşçı ideallerinin örnekleridirler.

* Altın Kitaplar, İstanbul, Aralık 1996

Hemingway'in kahramanları bu kalıba uyarlar. Bu kişiler ellerinden geldiğince savaşır ve adalet olarak gördükleri şey için seve seve ölürler. Bağlı oldukları gruplarını ve arkadaşlarını severler, kardeşlik duyguları çok derinlere uzanır. Korkusuzluklarının ve ölümle ilgili kayıtsızlıklarının bu yola ilham veren mitlerde yer alan derin felsefi ve ruhsal kökleri vardır.

Yunan filozof Plotinos'un yaşadığı yıllar kadar eski zamanlarda, Batı'da bireysel ruhların yalnızca bir parçasını oluşturdukları bir evrensel ruha ya da dünya ruhuna dair bir mit vardı. Daha yakın zamanlarda filozof Hegel ile Schopenhauer de aynı gerçeklikten söz etmişlerdi. Musevi mistikleri dünya ruhuna, hepimizin birer parçası olduğumuz *Adam Kadmon*, yani mükemmel insan olarak insanı özellikler atfetmişlerdir. Amerikalı yazar Ralph Waldo Emerson ise buna, "her insanın özel benliğinin bulunduğu ve birlikte yaratıldığı Birlik, Üstün Ruh; tüm samimi diyalogların ibadet olduğu ortak kalp"⁹ demiştir. Tüm bu tanımlamaların belki de en çarpıcı olanını bir Budist vecizesi söyler: "İndra'nın cennetinde bir inci ağının olduğu, bu ağdaki incilerin bir tanesine baktığınızda diğer hepsinin de ona yansımış olduğunu göreceğiniz biçimde dizildikleri söylenir. Aynı şekilde, dünyadaki her nesne yalnızca kendisi değildir; aynı zamanda öteki nesneleri de içerir ve aslında her biri öteki nesnedir."¹⁰ Modern bilimde ise aynı bütüncül yaklaşımı, tüm resmin yansıtılan bir imgenin her bir küçük parçasında içerildiği, lazer üretimi bir fotoğraf olan hologramda görebiliriz. Çağdaş ve bilimsel Gaia miti yerküreyi ve üzerindeki her canlı organizma olarak tanımlamaktadır.

Bu mitler, takipçilerini ölüm korkusunun ötesine götürürler çünkü bunlar o kişileri ruhun asla ölmeyeceği, bire-

yin ruhunun her zaman daha büyük ve sonsuz dünya ruhunun bir parçası olacağı bir aleme yollar. Yoga filozofu Sri Aurobindo'ya göre, *kardeşlik yolunda* ve ondan bir sonraki *hizmet edici liderlik yolunda* geliştirilenler ruhun özelliğiyle bu nitelikleridir ve sonsuza dek kalıcıdır. Bunlar o kişide, gelecek hayatında olacağı kişinin arka plandaki "ruh hali"ni oluşturacak şekilde yeniden bedenlenirler. Bu yolda yürüyenlerin ruhsal görevi, egosal benliklerinin kökünün dayandığı o tüm insanların ve varlıkların daha derin alemiyle temasa geçmektir. Bunu mümkün kılan ruhsal disiplin ise korkusuzca ve taviz vermeden adaleti takip etmektir.

İkinci yol olan *beslenme yolunda* yürüyenler genellikle sevdikleri ve hoşlandıkları kişilerle eşit olmayan bir ilişki kurarlar. Bir anne ile çocuğu arasında doğal bir asimetri vardır: Bu asimetrik ilişki çoğunlukla taraflıdır; yardım etme ile şifaya ağırlık verir. İkinci yolda yürüyenler de şefkate ve empatiye vurguda bulunurlar, mevcut herhangi bir hoşnutsuzluğu ve çatışmayı en aza indirmek için ellerinden gelenin en iyisini yaparlar. Adalet ise olumlu ve olumsuz duyguları, başkalarının başarılarını ve başarısızlıklarını görme ve kabul etme yeteneğini gerektirir. Adalet, belirli bir düzeyde bize yönelik tüm iddiaların eşit değerde olduğu duygusunu, insanların farklı olmasının ve çatışmaların hayatın bir parçası olduğu gerçeğinin bilgece kabullenilmesini gerektirir. Bu yolda yürümek için kendi tercihlerimizi, kendi olası ödülleri ve hiyerarşik güç düzenindeki yerimizi bir kenara koymak zorundayızdır.

Günümüzün Harvard filozoflarından John Rawls bu yolun talepleriyle nasıl başa çıkacağımızı tarif eder. Rawls'a göre, toplumumuzdaki hakların ya da doğruların dağıtımı hakkında herhangi bir karar vermemiz gerekti-

ğinde bu kararı planladığımız senaryodaki yerimizi tamamıyla görmezden gelerek yerine getirmeliyiz. Biz, toplumun öncülerinden biri olabiliriz ama karar verdiğimiz zaman kimin ne elde ettiğini bilmeyiz. Böylece savunduğumuz adalet ilkeleri, kişisel ön yargılardan arınmış olmalıdır. Bir birey olarak, kararlarımız ön görüden uzak ve sağlam temellere dayanmıyor olabilir; bu nedenle ideal olan, bizim her biri bir görüşe katkıda bulunan bir gruba katılmamızdır. Günümüz siyaseti ideal olanı gerçekleştirmekten uzak olmasına karşın her insanın, bütünü iyiliğini düşündüğü ideal demokrasinin temelinde bu felsefe vardır. Bir diyalog grubu gibi işleyen eski Atina "meclisi" genellikle daha başarılıydı. Günümüzde Quakerlar da, öteki küçük ya da yakın gruplar gibi, "bir toplantı duygusuna" ulaşmada çoğunlukla başarılıdırlar.

Bütünlüğe ve kendiliğindenliğe önem veren bu yolun gölge biçimi ise kendinden nefrettir: Kendisine inanamayan insan, kendi seçimiyle toplum dışına itilmiş kimse ve korkak. Bu yolda ruhsal bakımdan sağırılık, hayatı en dar çerçevede yaşamaktır. Yani, yalnızca hiçbir işe yaramayan kendi pratik amaçlarımızla ilgilenmek, öteki insanlarla iletişime geçmek için hiçbir çaba sarf etmemek ya da kendimizi başkalarının yerine koymamak ve duygusal açıdan tembel olmak: "Duygular sıkıntı vermekten başka işe yaramazlar!" Bu söz, John Gray'ın tüm gün tamir ettiği motoruyla uğraşan, makineler ve spor dışında hiçbir şeyle ilgilenmeyen, kendi kişisel çıkarı için güce değer veren, işbirliği yapılabilecek kadar rekabet eden, kendisine benzer kişilerle arkadaşlık kuran, kadınlarla duygusal ilişki kuramayan, şimdi ve burada noktasında saplanıp kalmış olan Mars'lısının en kötü örneğidir.

Gerçekçi tipin daha yüksek bir ruhsal zekaya doğru ilk

adımı, işlerin kendilerine özgü gidişatından hoşnut olmak olmalıdır; kendi dar ilgilerimizden ötürü duyduğumuz sıkıntı, duygusal ilişkilerimizin eksikliğinden kaynaklanan yalnızlık, düşüncelerimizi ve duygularımızı açık bir biçimde ifade edememenin verdiği huzursuzluk. Bir sonraki adım, bu hataların bizden kaynaklandığını, Doğru kişiyle ya da grupla karşılaşamamamızdan ya da o sihirli ilgi alanını bulamamamızdan kaynaklanmadığını itiraf etme dürüstlüğüne göstermemiz gerekliliğidir. Farklı olmayı istemeliyiz, kendimizi ve ilgilerimizi geliştirmeliyiz ve daha geniş ve çeşitli gruplara dahil olma özlemi taşımalıyız.

Mark Smith gibi birçok gerçekçi tip zorluklara meydan okumak, yani savaşa gitmek, sevdikleri için savaşmak, inandığı bir şey için savaşmak ve bir toplum kurmak için mücadele etmek, ölümle yüz yüze gelmek sayesinde bu yolda ilerleyecektir.

Bu yol nihayetinde kökleri, ruhun asla ölmeyen ve benliğin kişisel egoyu aştığı kısımlarında, kişilik ötesi gerçeklikte bulunan kişilik ötesi bir hizmet yoludur. Bu tipten bir erkek ya da kadın kendisini bu düzeyde merkeze koyduğunda ruhsal zeka da parlar. Ralph Waldo Emerson'un da ifade ettiği gibi:

"Bu kişi kendi evini Tanrı'da bulamazsa bu kişinin davranışları, konuşma biçimleri, cümlelerinin şekli, tüm düşüncelerinin yapısı ister istemez bunu itiraf edecektir; o halde nasıl davranacağı konusunda onu serbet bırakın. Merkezini bulacak olursa, Tanrı onun tüm gizli ihmalkarlıklarını, samimi olmayan mizacını, istenmeyen koşullarını aşip onun içinden parlayacaktır. Arayışın tonu başkadır, sahip oluşun tonu bambaşka."¹¹

Adalet herkesin kendisine ait bir iddiasının olduğunu ve kardeşliğin herkesin değerleriyle ilgili olduğunu görmekle alakalıdır. Düşmanlarımıza karşı hissettiğimiz duygularla yüzleşmekten başka hiçbir şey, bizi bu sınava daha güçlü bir biçimde sokamaz. Rol değişimi kendi düşüncemizden farklı olan görüşlere karşı yalnızca saygı duymamıza değil, bu görüşleri benimseyen insanlara da derin saygı beslememize neden olur. Savaş sırasında sakın noktalarda karşılaşan düşman askerlerinin kurduğu arkadaşlık ruhu iyi bilinmektedir. Kişinin düşmanına saygı duyması, bizim ve onun bir şeyleri ortaklaşa benimsediğimiz bir idealler ve insanlık düzeyine ulaşmamızı sağlar. Bu da bizi, hepimizin daha büyük bir evrimsel senaryodaki dürrüst oyuncular olduğumuz bir düzeye çıkarır ve biz hem tüm insanları birleştiren hem de kişisel ölümden sonra da yaşamayı sürdüren ruhun bu düzeyinin daha derinlerine ineriz.

Altıncı Bölüm: Hizmet Edici Liderlik Yolu

Kişilik Tipi	Girişimci
Güdülenme	Güç, kurtuluş, sadık hizmet
Arşetipler	Jüpiter (Zeus), Büyük Baba, Peygamber
Dinsel Vurgu	Teslim olma, Tanrı'yla bütünlük, rahiplik ruhu
Mit	Çıkış, Çarmıha gerilmesi, Aydınlanma ağacı
Uygulama	Kendini bilme, meditasyon, guru/yoga
Şakra	Alın (ruh, emir)

*A, işte bu hiç olmamış hayvandı.
Bir tanesini bile görmemişlerdi ama aynı şekilde
Onun sevimli hareketlerini ve onlara sakince
Berrak gözlerle bakmasını sevmişlerdi.*

*Ortalıkta yoktu ama onlara göre o
Tüm saflığıyla ortaya çıktı. Onlar yeterince boşluk ayırdılar.
Sevgileri sonucunda oyulmuş o yerde
Hemen ayağa kalktı o ve
Var olmaya ihtiyaç duymadı.*

*Onu, tahıl tanesiyle değil
Varlığının katıksız olasılığıyla beslediler.
Ve sonunda bu ona öyle güç verdi ki
Alnından bir boynuz çıktı. Bir boynuz.
Beyaz, parlak bir bakireye yanaştı
ve aynanın ve onun içindeydi.*

Rainer Maria Rilke; Tek Boynuzlu At

Tüm insan grupları -aileler, kiliseler, şirketler, kabileler, uluslar- bir odak noktası, bir amaç, bir taktik ve yön duygusu sağlamak için liderlere gereksinim duyarlar. Etkin bir lider olabilmesi için liderin girişimci kişilik tipinin dışı dönük ve kendinden emin tavırlarına sahip olması gerekir. Liderin güç ile rahatlık bir ilişkisi vardır. İyi bir lider gruptaki diğer kimselerle iyi geçinmeli, idealleriyle gruba ilham kaynağı olabilen bir bütünleşme insanı olmalı, en azından öyle gözükmeli ve kendine hizmet eden biri olmamalıdır. Büyük bir lider kendisinin ötesindeki bir şeye hizmet eder; gerçekten büyük bir lider Tanrı'dan başkasına hizmet etmez. Son noktada, bir lider kendisinin de etkilendiği yüzeysel ya da derin, yapıcı ya da yıkıcı bir çeşit

anlamı yandaşlarında da meydana getirmeli ya da uyan-dırmalıdır.

Tek boynuzlu at Batı kültüründe özel bir semboldür; özlemle ve insanın hayal etme kapasitesiyle ortaya çıkar-tılmış bir hayvandır. Rilke'nin yukarıdaki şiirindeki gibi bu hayvan, sevgi tarafından var edilmiş ve var olabileceği olasılığına inananlar tarafından ona var olacağı bir yer sağlanmıştır. Kuantum biliminin vizyonunda varlığın ta-mamı tek boynuzlu atlardan oluşan bir alandır, yani kuan-tum boşluğunun sonsuz potansiyel denizinden elde edil-miş bir dizi olasılıktır. Her birimiz Tanrı'nın ya da kuan-tum boşluğunun hizmetkarıyız; varoluşun tam kalbinde-ki çok çeşitli potansiyelin bir hizmetkarıyız.

Bu anlamdaki hizmetin farkına varmış olan liderler ai-leye, topluma, şirkete ya da ulusa, hatta "vizyonlara ve değerlere" normalde anlaşıldıklarından çok daha fazlasını içeren bir anlamda hizmet ettiklerini bilirler. Gerçek hiz-met edici liderler, tek boynuzlu atları var oluşa çağıran in-san ruhunun o derin özlem duygusuna hizmet ederler. Bu liderler başkalarının olanaksız olduğunu düşündükleri şeyleri yaparlar, birbiriyle ilişkilendirmek için insanlara yeni yollar oluştururlar, şirketlerin topluma hizmet etme-si, toplumun başka bir toplum haline gelmesi için de yol-lar oluştururlar. Buda, Musa, İsa ve Muhammed böyle li-derlerdi. Günümüzde de Gandi, Martin Luther King, Nel-son Mandela ve Dalai Lama gibi kişiler bizlere hizmet et-tikleri için çok talihliyiz. Daha az ünlü olan başka birçok kişi de kendi gruplarına ya da şirketlerine hizmet ederek Tanrı'ya ve insanlığa hizmet etmişlerdir. Nihayetinde he-pimiz, bir hizmet edici lider olabilme kapasitesine sahibiz.

Hizmet edici liderin hayatı, toplumunun davranışlarını ve hayat tarzını yani gelenekleri geliştirir. Bu şekilde, al-

tıncı hizmet yolu birinci yolu yeniden icat etmek üzere onu beslediğinde Nilüfer döngüsü tamamlanmış olmaktadır. Hizmet edici liderlikle ilgili birçok meşhur mit vardır: Buda'nın Aydınlanma ağacı altında tüm insanlığa ışık getirene kadar oturması, Musa'nın halkını esaretten kurtararak Tanrı'nın Kanunları'nı uygulaması, herkesin ebedi hayatı bilebilmesi için İsa'nın çarmıhta ölmesi. Gandhi'nin Hindistan'a bağımsızlık ve Hintlilere daha derin bir ruhsal vizyon getirme sürecindeki rolü de modern bir mit oluşturmaktadır.

Hizmet edici liderlik yolu, ruhsal yolların en yükseğidir. Yaşamları ve kişiliklerinin hediyeleriyle donanmış olan bu insanlar yönettikleri kişilere hizmet etme, onları iyileştirme ve aydınlatma fırsatına sahiptirler ama bu yol nihayetinde büyük bir bütünleşmeyi gerektirmektedir. Hizmet edici lider kendisini hayal edilebilir en yüksek güce ulaştırabilmelidir. Doğal olarak bu gücü kullanıp insanları yönlendiren girişimci kişilikler için bu tür bir teslimiyet kolaylıkla oluşmaz. Bu teslimiyetin en büyük gerçekleşme olasılığı bir lütuf eylemiyle olur.

Bu kişilik tipini yönlendiren temel enerji güçtür. Gücün kullanımı, yanlış kullanımı ve istismar edilmesi bireyin yolunu ruhsal bakımdan sağır ya da ruhsal bakımdan zeki bir biçimde yürümesini belirler. Sağırlıktan zekiliğe kadar giden bu yol gücün her türlü tuzağından ve engelin-den geçer.

Hizmet edici liderliğin gölgeli biçimi, gücünü kendi çıkarları ya da kötü amaçlar için kullanan zorbadır. Gücünü başkalarına zarar vermek ya da onları aşağılamak için kullanarak bundan zevk alan sadist kişi de işte bu noktada karşımıza çıkar. Hitler gibi bir lider kendisinin ötesindeki bir amaca hizmet edermiş gibi gözükür; zaten onu kariz-

matik ve tehlikeli yapan da bu şeylerdir. Ancak bu amaç, işkence ve ölüm gibi "karanlık yanın" gücünü toplayan kötücül bir amaçtır; yani yeni olasılıkları ortaya çıkarmaktan çok tahrip ve sınırlama söz konusudur. *Yıldız Savaşları* filminde Darth Vader bu kalıbın mitsel kişisidir. Labirentinin derinliklerinde masum çocukları katleden Giritli Minotaur* Kral Minos'un güce duyduğu arzu tarafından yaratılmıştır.

Hizmet edici liderlik yolunda ruhsal bakımdan sağır yürümenin en sıradan türü gücü kendimize hizmet, kendi amaçlarımız ve çıkarlarımız için kullanmamızdır. Yozlaşmış siyasetçiler, küçük zorbalar ve kabadayılar benliğin en sık ego düzeyinden gelen güce hizmet ederler. Bu kişiler çoğunlukla kendilerinin gösterdiği sadakatsizliği başkalarından da beklediklerinden paranoyak hale gelirler.

Ruhsal zekanın ortasında bulunan kişi grubuna, topluma, işine ya da ulusuna onların mevcut mit ve geleneklerinden yola çıkarak hizmet eden liderdir; yani mevcut olasılıkları koruyan lider. Benlik Nilüferi'nde geleneksellik ile sanatı, herhangi bir kişilik tipinin bunların enerjilerini ve potansiyellerini kullanması açısından iki zıt kutup olarak düşünürsek, yönetirken hizmet eden bu kişiler geleneksel olandan yana eğilim gösterirler. Bunu da yönettikleri kişilere derinden ilham vermek ya da onlara meydan okumak için değil onların endişelerini gidermek için yaparlar. Hepimizin içinde olan benliğin orta tabakasına, gruba ya da topluluğa hizmet ederler.

Gördüğümüz gibi, bu yolda ruhsal bakımdan en zeki

* Minotaur: İnsan bedenli, boğa başlı bir canavar; tanrı Poseidon'un kral Minos'a gönderdiği bir boğa ile Minos'un karısı Pasiphae'den doğmadır. Minos bu korkunç yaratığı, mimarı Daidalos'a yaptırdığı Labrinthos sarayında saklamıştı, Thescus tarafından öldürülmüştür. Ç.N.

tarzda yürüme biçimi yeni vizyonlar oluşturan ve yeni olasılıkları ortaya çıkaran hizmet edici liderliktir. Katsuhiko Yazaki günümüzde bunun örneği olan bir liderdir. Yazaki 50 yaşlarında Japon bir işadamdır. Kendisinin Japonya'da, Avrupa'da ve Kuzey Amerika'da büroları bulunan Felissimo adında dünya çapında bir postayla sipariş şirketi vardır. 1994'te çıkan *The Path to Liang Zhi-The Path to True, Inner Self Knowledge* (Gerçek, İçsel Kendini Bilme'ye Giden Yol) adlı kitabında kendi öyküsünü anlatmaktadır.

Gençken Yazaki'ye, babasından bir "mağazasız iş" miras kalır. Mallar bir ağ aracılığıyla kapı kapı dolaşarak satılmaktadır. Yazaki yıllar geçtikçe bu mağazasız işi, kendisini çok zengin yapan başarılı bir postayla sipariş şirketine dönüştürür. Kırk yaşlarının ortasında istediği her şeye sahip olduğunu düşünür: başarı, zenginlik, toplumda saygınlık, mutlu bir aile... ancak bir şey eksiktir. Birtakım arkadaşları Yazaki'ye Zen felsefesi hakkında bir kitap gösterirler ve ona, bu felsefenin öğreticilerinden olan Usta Ki-do Inoue'den söz ederler.

Yazaki, bir haftalık meditasyon için Usta Inoue'nin manastırına gider. Meditasyonun zor, bazen acı veren ama özgürleştiren bir şey olduğunu görür. Yazaki, "Bir an kendimi, huzuru bulmuş olarak hissettim, başka zamanlarda kendi aldanişlarımın bir mahkumu gibi, 'kendim' diye çağırduğım şeyin farkına varıp çok şaşırdım. İlk kez kendi içimde, günlük hayatımda birçok iniş ve çıkışa neden olan aldanişın olduğunu farkına vardım. Şimdiye kadar kendime dair gerçeklerle hiç bu kadar doğrudan yüzleşmemiştim," der.

Yazaki manastırdaki hücrelerinden bir hafta sonra "dünyanın güzelliğini ilk kez görmek için" çıkar. Hayatını gölgeler içinde geçirdiğini ve dünyanın bizzat insan gölgele-

ri tarafından tahrip edildiğini görür. Kitabında, "İnsanlar egolarını korumak için dünyayı benlikten, doğayı insanlıktan ve benliği de başkalarından ayırarak kendilerini aldanışlar içine hapsediyorlar. Sonuçta da kaçınılmaz bir biçimde korkunç bir ikiyüzlülük ve kendini üstün görme senaryosuna giriyorlar," demektedir.

Bu yeni anlayıştan sonra Yazaki kendisini yeniden iş hayatına adar. Dünyanın çevresel koşulları ve gelecek kuşaklar için bir şeyler yapmak amacıyla şirketini kullanmak istemektedir. Bunun için de şirketinin adını, İspanyolca ve İtalyanca'da "mutlu" anlamına gelen Felissimo olarak değiştirir çünkü artık onun bir işin gerçek rolüyle ilgili vizyonu insan mutluluğunun toplamını artırmak şeklinde değişmiştir. Yazaki yeni "ultra mağaza" kavramını oluşturur, coğrafi mekanın ve şimdiki zamanın sınırlarını aşarak "değeri, geniş bir alanda toplaması" mümkün olan bir mağaza. Yazaki, ürünlerini dünya çapında pazarlayarak ve böylece hizmet ve şuuru daha evrensel bir düzeye genişleterek müşterilerine, onların gelecekteki benliklerinin imgelerini gerçekleştirmelerinde ve daha tatminkar bir hayat tarzı hayal etmelerinde yardımcı olabileceğine inanmaktadır. Rio Dünya Zirvesi Konferansına katılarak kendisini ve parasının çoğunu çevrecilik hareketlerine bağışlar. Gelecek kuşakların gereksinimlerini araştırmak ve eğitim projelerini desteklemek için bir vakıf kurmuştur.

Yazaki, "Bence bu uluslararası faaliyetler, Usta Inoue'nin manastırında öğrendiklerimden kaynaklanmaktadır," demektedir. Bu düzeydeki bir hizmet Tanrı'ya hizmettir.

Vedantacı 19. yüzyıl filozofu Vivekenanda şöyle demiştir: "Bu evren, ruhun içinde antrenman yaptığı bir jimnas-

tik salonudur.” Vivekenanda, Mahatma Gandhi’nin liderlik vizyonu olan “yedieminlik” görüşüne ilham kaynağı olanlardan biridir. Gandhi ekonomik meselelerde yedieminlikten söz ederken, bir birey dünya zenginliğinin kendisine düşen payından daha fazlasına sahip olduğunda bu bireyin Tanrı’nın diğer kulları adına o miktarın yedieminini olması gerektiğini söylemiştir. Aynı şey güç ve tesir için de söylenebilir. İsa’nın dediği gibi “Benim muradım değil, Rabbin, senin muradın olsun.” Bu basit sözcükler, liderlik yolunda ruhsal bakımdan tamamıyla zeki bir biçimde yürümeyi tanımlamaktadır.

Daha İyi Bir Ruhsal Zeka İçin Yedi Pratik Adım

*Şu anda nerede olduğumuzun farkında olmak
Değişmek istediğimizi kuvvetlice hissetmek
Kendi merkezimizin ve en derin güdülenmelerimizin
üzerinde düşünmek
Engelleri keşfedip aşmak
İlerlemek için pek çok olasılığı araştırmak
Kendimizi bir yola adanmak
Birçok yol olduğunun farkında olmak*

Daha yüksek ruhsal zekaya doğru giden altı ruhsal yolun her biri, ruhsal bakımdan sağır olandan başlayıp ruhsal bakımdan en zeki olanına kadar bir gelişim takip eder. Yapılması gereken iş, her yolun kendine özgüdür. Örneğin, *beslenme yolu* bizim bencil, kıskanç ya da var olmayan sevgiden bencil olmayan, besleyen sevgiye geçmemizi gerektirir. *Görev yolu* bizim kalabalığın safi bir taraftarı olma-

mızdan çok her günün içindeki kutsallığı kutlayan biri haline dönüşmemizi gerektirir. Ama tüm farklılıklarına karşın, bu altı yoldaki ilerleyişler burada özetlemek istediğim yedi adımdan oluşan bir diziyi paylaşırlar.

1. ADIM: Şu an nerede olduğunuzun farkında olmalısınız. Örneğin şu anki durumunuz nedir? Bu durumun sonuçları ve yankıları nelerdir? Kendinize mi, yoksa başkalarına mı zarar veriyorsunuz? Bu adım, peşi sıra kendi deneyimleriniz üzerinde düşünme alışkanlığını geliştirmeyi gerektiren bir kendinin farkında olma halini geliştirmeyi de gerektirir. Pek çoğumuz bunu yapmamaktadır. Bizler sadece günden güne, faaliyetten faaliyete yaşıyoruz. Yüksek ruhsal zeka ise her şeyin derinliklerine girmek, eşya hakkında düşünmek, kendimizi ve davranışlarımızı zaman zaman değerlendirmek anlamına gelir. Bunu günlük bazda yapmak en iyisidir. Bir köşeye çekilip bir süre sessizce kalmak, günlük meditasyon yapmak, bir danışmana ya da terapistle gitmek ya da gece yatmadan önce o günü gözden geçirmek gibi çözümler aracılığıyla bu yapılabilir.

2.ADİM: Düşünceleriniz kendinizin, davranışlarınızın, ilişkilerinizin, hayatınızın, iş performansınızın daha iyi olabileceğini hissetmenizi sağlıyorsa, değişimi sağlamak için değişmeyi istemeli ve değişmek için içsel bir söz vermelisiniz. Bu ise bu değişimin size enerji ve fedakarlık açısından nelere mal olacağını dürüstçe düşünmenizi gerektirir. İçkiyi ve sigarayı azaltmaya hazır mısınız? Kendinizi ve başkalarını dinlemeye daha fazla dikkat hasretmeye? Okumak, egzersiz yapmak ya da bir hayvanla ilgilenmek gibi günlük bir meşguliyet edinmeye hazır mısınız?

3. ADİM: Artık daha derin bir düşünme düzeyi gerekmektedir. Kendinizi, kendi merkezinizin nerede olduğunu ve en derindeki yaşam güdülenmelerinizin neler oldu-

ğunu bilmelisiniz. Diyelim ki gelecek hafta ölecek olsanız, hayatta başardığınız ya da katkıda bulunduğunuz neleri söyleyebilirdiniz? Önünüzde bir yılınız kalsa, bu bir yılda neler yapmak istersiniz?

4. ADIM: Önünüzdeki engeller nelerdir? Sizi kendi merkezimize yakın yaşamaktan alıkoyan neydi? Öfke mi? Açgözlülük mü? Suçluluk duygusu mu? Korku mu? Sadece tembellik mi? Cehalet mi? Arzularınıza gem vuramamak mı? Şimdi sizi nelerin alıkoyduğunun bir listesini yapın ve bu engelleri nasıl ortadan kaldırabileceğinize yönelik bir anlayış geliştirin. Bu anlayış basit bir farkında olma ya da karar verme eylemi olabileceği gibi, Budistlerin “tiksinme” dediği doruğa ulaştırıcı bir duygu da olabilir. Ancak bu süreç bir “rehber”e, yani bir terapist, yakın bir arkadaş ya da bir ruhsal öğretmene gereksinim duyabileceğiniz çok yavaş bir süreç de olabilir. Bu adım genelde es geçilir ama aslında çok önemlidir ve sürekli bir dikkati gerektirir.

5. ADIM: Hangi uygulamaları ya da disiplinleri benimsemelisiniz? Hangi yolu izlemelisiniz? Hangi kararlar alınmaya değerdir? Bu aşamada, ilerlemenin çeşitli olasılıkları olduğunun farkına varmalısınız. Bu olasılıkların bazılarının araştırılması sırasında belirli miktarda ruhsal ve zihinsel çalışmada bulunun, bu olasılıkların hayal dünyanızda dolaşmasına izin verin, uygulamaya yönelik gerekliliklerinin neler olduğunu bulun ve bunların her birisinin sizin açınızdan ne kadar uygulanabilir olduğuna karar verin.

6. ADIM: Artık kendinizi hayatta bir yola adayın ve bu yolda yürürken merkeze doğru yaklaşın. Yine günlük olarak kendiniz için ve başkaları için en iyisini yapıp yapmadığınızı, mevcut durumdan elde edebileceğinizin ço-

ğunu elde edip edemediğinizi, olayların gidiş biçiminden huzur duyup duymadığınızı, tatmin olup olmadığınızı ve burada sizin için bir anlamın var olup olmadığını düşünün. Merkeze yönelik bir hayat yaşamak, her günkü düşüncelerinizi ve faaliyetlerinizi sürekli bir kutsallığa çevirmek, her anlamlı koşuldaki doğal kutsallığı ortaya çıkarmak, demektir.

7. ADIM: Ve son olarak, seçtiğiniz yolda zerafetle yürürken her zaman başka yolların olduğunu da unutmayın. O yollarda yürüyenlere ve gelecekte başka bir yola gitmek için içinizde doğabilecek olan ihtiyaca saygı gösterin.

Tüm Yollar Merkezden Gelir, Merkeze Gider

Kendi irademden, Tanrı'nın iradesinden ve onun tüm yaptıklarından ve Tanrı'nın kendisinden ayrı olarak özgürce durduğum o hamle anında; ben tüm yaratıkların üstündeyimdir ve ne Tanrı'yımdır ne de bir yaratık. Daha önce ve şimdi neysem ve gelecekte ne olacaksam, oyumdur. Derken beni tüm meleklerin üstüne çıkaran bir itici güç alırım. Bu itici güçte öyle geniş bir zenginlik elde ederim ki Tanrı, O'nu Tanrı yapan diğer tüm yaptıklarıyla birlikte bile benim için yeterli olamaz. Çünkü bu anda ben kendimin ve Tanrı'nın bir olduğunu keşfederim. Ben daha önce neysem şu anda da oyum; her şeyin hareket etmesini sağlayan hareket ettirilemez sebep olduğum için ne küçüliirim ne de büyüliirim.

Meister Eckhart, Orta Çağ Alman Mistiği¹²

Bu durum, biz ruhsal zekayla yürüdüğümüzde ruhsal yolların hepsi için geçerlidir çünkü bunu benliğin en derin merkeziyle bağlantı halinde yaparız. Bu merkezde biz

"her şeyin hareket etmesini sağlayan hareket ettirilemez sebebiz" çünkü biz ve eylemlerimiz, varlığın merkezinin ta kendisinden başlamaktadır. Biz ve eylemlerimiz, bu merkezin kendisini ifade eden sonsuz potansiyellerin bazılarından başka bir şey değildirler. Bu nokta, egonun ve kendi geleneğimizin kendisini ifade edebildiği tüm spesifik biçimlerin ötesinde olan, tüm bilinen sembollerin ve sözcüklerle ifade edilebilen her şeyin ötesindeki bir noktadır. Meister Eckhart'ın terimleriyle söylersek, biz ve Tanrı biriz. Bu kitapta sıkça kullandığım başka bir imgenin dilinde ise, biz denizde bir dalgayız ve kendimizle denizin bir olduğunun farkına varıyoruz. On beşinci yüz yılda yaşamış olan Hintli şair Kabir bu imgeyi şunları sorarken kullanır:

Su ile suyun üzerindeki dalgalar
arasında farkı düşünmekteyim. Dalgalar
yükseilirken de alçalırken de sudur.
Bu ikisini nasıl ayıracağıma dair
Bir ipucu verir misin?

Sırf birisi "dalga" diye bir sözcük buldu diye,
onu sudan ayırmalı mıyım?

Hepimizin içinde Gizli Biri var;
Tüm galaksilerdeki gezegenler
Onun elinden boncuk gibi geçiyor.

Işıltılı gözlerle bakılması gereken
Bir boncuk dizisi var.¹³

Her büyük geleneğin mistikleri bu yerin, benliğin içinde olduğunu söylemektedir. Bu yer içimizde parlayan saf ışık

ya da yanan ateştir; ruhun dünyaya getirdiği her şeyin kaynağıdır. Kendisinden bu şekilde söz edildiğinde merkez, insanı huşu içinde bırakan, çekici ve kutsal ama çoğumuz için muhtemelen anlaşılmayacak kadar soyut bir yapıdadır. Ancak, günlük hayatımızı ruhsal bakımdan zekiye yaşadığımızda hepimiz bunu yaşar ve duyumsarız. Bu, günlük nesnelerde ve olaylardaki kutsallık hissidir, sevmeyeylemindeki kutsal duygudur, bir şeyi ilk kez iyice anladığımızda hissettiğimiz neredeyse dayanılmaz coşkudur, dünyaya yeni bir şey getirdiğimizde gerçekleşen sevinç duygusudur, adalet tecelli ettiğinde ortaya çıkan derin tatmin hissidir ve hizmet ettiğimiz şeyin Tanrı'ya hizmet ettiğini bildiğimizde görülen derin huzur duygusudur.

Altı ruhsal yolun hepsi de merkeze, "aydınlanma" diyebileceğimiz bir deneyime çıkmaktadır. Ancak ruhsal bakımdan mümkün olabilecek en zeki tarzda yaşandığında tüm yollar merkezden çıkmakta ve dünyaya geri gelmektedirler. Buda, aydınlanmayı başarmak için yıllar süren aramaya ve ıstıraba katlanmıştır ama bunu yaptığında, kendisinin Nirvana'da yok olmasına izin vermemiştir. Aksine Buda, herkesin aydınlanması için dünyaya geri dönmüştür. Ruhsal zekası yüksek olan sıradan bir insan yalnızca merkezi bilmenin mutluluğunu aramaz, ayrıca buna kendiliğinden yanıt verir ve sonra gördüğü ışığı, kazandığı enerjiyi, duyumsadığı bütünlüğü dünyayla paylaşmak için geri getirme sorumluluğunu üstlenir. Böylece o aydınlanmış bir ana baba, aydınlanmış bir öğremen, aşçı, sevgili vb. olur.

Benlik Nilüferi tarafından hatları belirlenmiş olan, ayrıca nilüferin her bir taç yaprağını dolanan, merkeze gelen ve merkezden çıkan bir varoluş spirali vardır. Altı ruhsal yolun bir dereceye kadar da olsa hepsinden geçene

dek, yani gelenekleri yaşamak için yapıcı bir yol bulmayı, derinden ve bencillik taşımadan sevmeyi, nasıl anlayacağımızı, yaratabileceğimiz bir şeyler bulmayı, hemcinslerimize hizmet etmeyi ve hizmet edici liderin Tanrı'ya hizmet ettiğini öğrenene dek hiçbirimiz gerçekten de eksiksiz, gerçekten de tüm ve gerçekten de aydınlanmış değildir.

Ayrıca bir boyuttan diğerine götüren, ölüm denen merkeze son dönüşü yapmaktan başlayıp yeniden doğmaya kadar giden bir varoluş spirali de vardır. Gençken bir Wilson sis odası yapmışım. Bu, atomların izini sis bulutu içinde görebileceğiniz bilimsel bir aygıttır. Sis odasında, sis bulutunun hiçliğinden birdenbire ortaya çıkan yüklü atom parçacıklarını görebiliyordum: Bu parçacıklar, birkaç santimlik bir yolculuktan sonra, yalnızca başka bir yerden, başka bir zamanda ortaya çıkmak üzere bulutun içinde yeniden yok oluyorlardı. Kuantum alanı teorisi bize, hepimizin bu yüklü parçacıklar gibi olduğumuzu söylemektedir. Bizler de hiçlikten ortaya çıkan, bu dünyada bir süre gezinen ve sonra geldiğimiz boşluğa, yalnızca başka bir zamanda başka bir enerji kalıbı olarak ortaya çıkmak için geri dönen "enerji uyartıları"yız. Ölüm, hayat aracılığıyla yapılan bir yolculuktur. Ölüm her yolun merkezindeki yoldur, varoluş spiralinin önemli bir parçasıdır.

Kendisinin "her şeyi hareket ettiren hareket ettirilemez sebep" olduğu merkezle olan birlik deneyiminden söz ederken Meister Eckhart bu duruma "doğmamış" olma durumu demektedir: "Bu yüzden ben doğmamış biriyim ve doğmamış (tezahür etmemiş) halim izlenirse, asla ölemeyeceğim görülür. Her zamanki durumum olan doğmamışlık halini izleyerek, ben şimdi varım ve sonsuza kadar var olacağım."¹⁴

Merkezden çıkan ya da merkeze giden, kendi yolumu-



Adam, öküzü (kendi gerçek varlığını) arıyor.



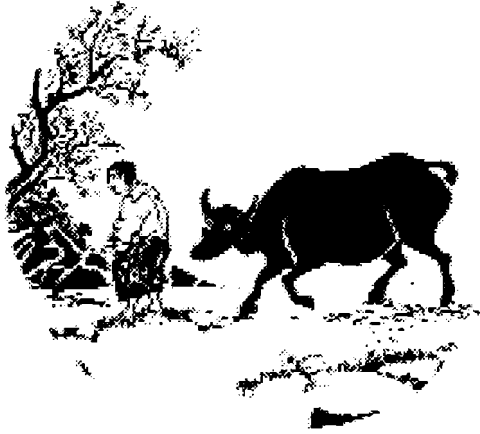
Adam, öküzün ayak izlerini buluyor (hayat ve benlik hakkındaki öğretiyi anlar).



Adam öküzü algılıyor (varoluşun kaynağıyla birliğine dair tekrarlanan deneyimlere sahip).



Adam, öküzü yakalıyor ama öküzün kendisine itaat etmesi için onu eğitmesi gerektiğinin farkına varıyor.



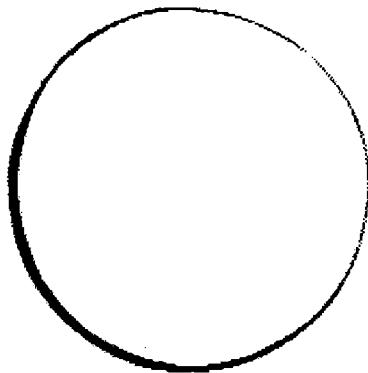
Adam, öküzü evcilleştiriyor (kendi zihnini eğitir).



Adam, öküze biniyor (varlığın kaynağıyla olan birlik deneyimini günlük hayata uygular).



Öküüz ortadan kayboluyor çünkü adam kendi takip ettiği yol da dahil olmak üzere gerçekliğin herhangi bir tezahürünün geçici olduğunu ve aşılabileceğini öğreniyor.



Her şey ortadan kayboluyor: Hem öküüz hem de öküüzü algılayan benlik artık aşkındır.

Kamçı, ip, adam ve öküüz, hepsi Hiçbir Şey'de yok olur.

Bu gök o kadar geniştir ki hiçbir mesaj onu lekeleyemez.

Öfkeli bir ateşte kaç kar tanesi vardır?

İşte ataların ayak izleri.



Adam, bunların ötesindeki bir açıdan yaratılışın ve yok oluşun kozmik güçlerini algılamaya başlıyor ama bunları henüz günlük düzeyle kolaylıkla ilişkilendiremiyor. Kendisi bu noktada, kendi vizyonu tarafından biraz gölgelenmiş "tepedeki budala" konumundadır.



Artık usta olan adam pazar yerine geri dönüyor. "Hiçbir şey aramıyorum, sıradan bir hayat yaşıyorum ama baktığım her şey aydınlanmış hale geliyor."

zu ya da bir dereceye kadar tüm ruhsal yolları yaşadığımızda ulaştığımız yüksek ruhsal zeka ya da aydınlanma, günlük hayatın inanılmaz lütfuyla ilgili bir niteliğe sahiptir. Zen Budizminde "Aydınlanmadan önce odun kesip su çekiyordum, aydınlanmadan sonra da odun kesip su çekiyorum" diye bir söz vardır. Bu söz, aydınlanmanın gelişim ve dönüşüm getirmediği anlamına gelmez; daha çok, gerçek dönüşümün bizi başladığımız noktaya ama artık sadece tamamıyla farkında olarak yaşamakta olduğumuz noktaya getirmesi gerektiği anlamına gelir.

A Manual of Zen Buddhism (Zen Budizmi'nin El Kitabı) adlı eserinde D. T. Suzuki on tane orijinal 12. yüzyıl Çin resminin 15. yüzyıl versiyonlarını, benim "varoluş spirali" ifadesiyle kastettiğim şeyi ve aydınlanmayla ilgili Zen anlayışını örnekleyen kısa şiirler (koanlar) eşliğinde vermiştir.¹⁵ Bunlarda öküz güden bir adam sembolü kullanılmıştır. *Dört Kuartet** adlı yapıtının "Little Gidding" başlıklı şiirinde T. S. Elliot da aynı varoluş spiralini ve öküz gütme resmini anlatır:

"Geri kalmayacağız araştırmaktan
 Ve bütün araştırmalarımızın sonu
 Yola çıktığımız yere varmak
 Ve orayı ilk kez tanımak olacaktır.
 Bilinmeyenler içinde, hatırlanan kapı
 Ki toprağın sonu bıraktı bulunsun diye,
 Bir yerdir ki başlangıç idi,
 En uzun nehrin kaynağında,
 Sesi, gizlenmiş çavlanların
 Ve elma ağacındaki çocukların
 Bilinmez, çünkü aranmamıştır

* Çorak Ülke, Dört Kuartet ve Başka Şiirler, Adam Yayınları, İstanbul, Ekim 1990

Ama duyulmuştur, yarı duyulmuş, denizin
Durağanlığında iki dalga arası.
Hemen şimdi, buraya, şimdi, hep
Bütünüyle bir yalınlık hali
(Her şeyden ucuza patlamayan)
Ve hepsi iyi olacak ve
Her türlü şey iyi olacak
Alevlerin dili bükülünce
Taçlanmış ateş yığının içine
Ve tek varlık olunca ateşle gül.

Tüm yollar merkezden çıkar ve merkeze gider. Onları takip etmek bir arayış yolculuğudur ama belirli bir noktada onları idrak etmek bir teslim olma eylemidir. Aydınlanmaya duyulan iştah bile en sonunda kaybolur.

14. RUHSAL ZEKAMIZI DEĞERLENDİRMEK

Doğrusal, mantıksal ve akılcı olan IQ'nun tersine, ruhsal zeka ölçülemez. Aşağıdaki sorular yalnızca bir düşünme egzersizidir. Sorular, her bir kişilik tipine ya da nilüferin her bir taç yaprağına uygun gelecek biçimde (altı bölüm) ve yedincisi de merkezin enerjisine ne kadar yakın olduğunuzu ortaya çıkaracak şekilde yedi bölüm halinde hazırlanmıştır. 13. bölümde görüldüğü gibi hepimiz çoğunlukla, en azından üç kişilik tipine ait özelliklerinin bir karışımından ibaretiz. Benzer şekilde, bu ankette de ruhsal yolların en az üçü her birimizle ilgilidir. Yine de en iyisi, kendinize iki ruhsal yol arasında düşünme süresi vererek bir gün içinde bir yolla ilişkili sorulardan daha fazlasını yapmamaktır.

Her ruhsal yol ya da kişilik tipiyle ilgili olan dört grup soru vardır. Bu sorular:

- Konuyla ilgili deneyiminize dair genel bir araştırma
- Gelişmeye mani genel engeller
- Daha çok gelişme için birtakım olası temalar

- Herhangi bir yolun bazı kişilik ötesi ya da daha klasik bir ifadeyle ruhsal yönleri

Bu sorular, üstünde düşünmeniz için size çok şey verecektir ama aslında söylemeye gerek olmasa da, bunlar yalnızca, bir ömür boyu sürecek bir yolculuğun ilk adımıyla ilgili olarak yüzeyi biraz eşelemekten ibarettirler.

Birinci Yol: Görev

1) Hayatınız içinde hangi gruplara ait olmaktan hoşlandınız? Aile? Arkadaş? İş? Komşuluk? Ulus? Etnik grup? Hiçbiri?

2) Bu gruplardan (varsa) hangisine yabancılaşıp soğudunuz? Niçin? Sizde herhangi bir kötü duygu mu uyanırdı? Anlaşmazlıklar mı oldu? Sarsıcı olaylar mı meydana geldi? Suçluluk duygusu mu? Kendinizi herhangi bir grubun kurallarına ya da geleneklerine hala bağlı hissediyor musunuz? Durum buyusa, niçin?

3) Daha sıkı bir biçimde bağlanmak istediğiniz bir grup var mı? Pratikte mümkün mü?

4) Şu anki ahlak anlayışınız nedir? Kaynağı nedir? Bu ahlak kuralını hangi ölçüde izliyorsunuz? Gruptaki herkes (ya da hemen hemen herkes) düşünüldüğünde, bağlı olduğunuz gruplardan birini geliştirecek bir değişikliği hiç düşündünüz mü? Bu konuda herhangi bir şey yaptınız mı? Geçmiş yıllarda herhangi önemli bir karar verip kararınızın arkasında durdunuz mu?

İkinci Yol: Beslenme

1) Şu sıralar (ya da geçmişte) kendisinden aldığınızdan daha fazlasını ona seve seve vereceğiniz herhangi birisi var mı? Kendisine verdiğinizden daha fazlasını ondan seve seve alacağınız (şimdi ya da geçmişte) herhangi birisi var mı?

2) Bu aralar ihmal ettiğiniz, zarar verdiğiniz ya da kin beslediğiniz herhangi biri var mı? Niçin? Bu duruma dair hiç olumlu ya da olumsuz bir karar verdiniz mi?

3) (Şimdi ya da geçmişte) yardım etmek istemekte olduğunuz ya da istediğiniz ama yardım edemediğiniz biri var mı? Bu konuda ne hissediyorsunuz? Yardımlarınıza ya da tavsiyelerinize gereksinim duymadıklarında yakın arkadaş edinebilir misiniz? Samimi ilişkilerinizde zor konular hakkında açık sözlü ve dürüst olabiliyor musunuz?

4) İnsanlar sizi, konuşulması kolay biri olarak mı görüyor? Sosyal çevrenizin dışında olsalar da, size yaklaşan ihtiyaç içindeki insanlara ara sıra yardım ediyor musunuz?

Üçüncü Yol: Anlayış

1) Aile, iş arkadaşları, komşular ve güncel işlerinizdeki insanların hayat tarzlarına yönelik aktif bir ilginiz var mı? Son günlerde psikoloji, felsefe, etik ve benzeri konularla ilgili herhangi bir şey okudunuz ya da üstünde tartıştınız mı?

2) Bir soruna saplanıp kaldığınızda onu çoğunlukla erteler misiniz yoksa başka bir açıdan yaklaşmayı mı denersiniz? Hiç verilmemiş kararlarınız, birtakım konularda te-

reddütleriniz ya da uzun vadeli pratik sorunlarınız var mı? Bunların herhangi birinde gelişebilmeniz için ne olması gerekir?

3) Bir iddianın her iki tarafında da değerli şeyler görebilir misiniz? Görebiliyorsanız sonuçta ne olmaktadır? Bu noktanın ötesine doğru gelişebilir misiniz? İnsanlar genellikle sizi şaşırtıyor mu, yoksa onlara yönelik sezgileriniz çoğunlukla doğru mu çıkıyor?

4) Zihinsel olarak bir şeyler arıyor musunuz? Neyi daha iyi anlamak istediğinizi tanımlamaya çalışın. Bu konuda size ne yardımcı olabilir? Sizi ne engeller? Bunun sizin için önemi nedir? Şu anki anlayış eksikliğinizi pes etmeden kabul edebilir misiniz?

Dördüncü Yol: Kişisel Dönüşüm

1) "Bir şeyi önce tutkuyla edinmeden asla hiçbir şeye sahip olamayız." Bu söz hayat ilişkilerinizde, amaçlarınızda, sanatınızda, işinizde vs. ne kadar geçerlidir? Kaçınmaya çalıştığınız duygu biçimleri var mı?

2) Sizi tutkulu ya da romantik bir özlemle dolduran ama tamamıyla mutlu sonla bitmeyen bir kişiyi, bir rüyayı, bir hayali ya da bir öyküyü hatırlayın. O sıralarda hayatınızda eksik ya da tamamlanmamış bir şey var mıydı? Hayallerinizi gerçekleştirmeye çalıştınız mı? Çalıştıysanız sonuç ne oldu? İstirap, ağağılanma ve hor görülme sonucunda pes ettiniz mi? Pes etmediyseniz, sizi ayakta tutan ne oldu? Ahlaki değerler mi, haklı bir tedbirlilik mi, korkaklık mı? Yoksa bunların üçü birden mi? Şiir, yazı, dans etme ya da güvendiğiniz biriyle konuşma gibi yöntemler aracılığıyla şimdi bu duygunun ya da temanın bir bölü-

münü ifade etmenin bir yolunu bulun (Bu noktada yetenekli olmak, sahici olmaktan çok daha az önemlidir). Herhangi bir duygusal ortamda, duygularınızı ifade etmenin birçok olası tarzını genellikle görebiliyor musunuz?

3) Duygularınızın ve özleremlerinizin saygı duyduğunuz yazarların, sanatçıların ve müzisyenlerinkiyile aynı türde olduğunu görebiliyor musunuz? Sizi duygulandıran böyle bir sanat eserini ele alın. Bu sanat eserini yapana dair bir şey bulun ve onun hayatını sizinkiyile karşılaştırın. Doğru bir koşullar çerçevesine yerleştirildiğinde ve dönüştürüldüğünde ıstırabın bile, başkaları için, esere katkı niteliğinde olabileceğini görebiliyor musunuz?

4) Sizi derinden etkileyen bir davranışı ele alın. Bu davranışın artıları ve eksileri nelerdir? Şimdi tamamlayıcı ya da dengeleyici bir davranış örneği bulmaya çalışın. Bu iki örneğin tatminkar bir diyalog içinde olup olmadığına bakın. Kendinizi özdeşleştirdiğiniz ya da sempati duyduğunuz hiçbir isyankarlık ya da düzenbazlık örneği var mı? Kendiniz hakkında bundan ne öğrenebilirsiniz?

Beşinci Yol: Kardeşlik

1) İdeal olarak herhangi birisiyle sohbet edebilmekten hoşlanır mısınız? Başkalarıyla yaptığınız, sizi ilgilendiren herhangi bir toplantıyı seçin. Kendinizi, o toplantıdakilerden herhangi biriyle ya da hepsiyle birden rolleri değişmiş olarak hayal edebilir misiniz? Mahalli ya da vatandaşlıkla ilgili işlere yönelik aktif bir ilginiz var mı?

2) Kendisinden rahatsızlık duyduğunuz birtakım insanlar var mı? Niçin? Hissettikleriniz nelerdir? (Sıkıntı mı? Korku mu? Öfke mi? Rekabet mi? Küçük görme mi?

Pişmanlık mı? Yoksa başka bir şey mi?) Size onların geçmişi ve ortamı verilse onların davrandığı biçimden farklı davranacağınıza inanıyor musunuz?

3) Adalet sizin için önemli mi? Adalet herkes için mi yoksa yalnızca kendilerine yakın duygular beslediğiniz bazı gruplar için mi geçerli olmalı? Adaletin yalnızca bazı gruplar için olması gerektiğini düşünüyorsanız, bu gruplarla ortak noktanız nedir?

4) Ölüm konusundan rahatsızlık mı, utanç mı duyuyorsunuz? Ölümden sonra yaşama inanıyor musunuz? Tekrardoğuşa? Peki ya düşüncelerinizin ya da ailenizin yaşamaya devam edeceğine? Tüm varlıklara karşı bir sevgi ve onlarla bir olma hissi duyduunuz mu? Belirli insanlar ya da amaçlar uğruna hayatınızı ortaya koyabileceğinizi hiç hissettiniz mi?

Altıncı Yol: Hizmet Edici Liderlik

1) Herhangi bir gruba lider olarak kabul edildiniz mi? Bu durumda ne tür şeyler hissettiniz? İdeal bir grubun ya da toplumun yaşayabileceği bir hayat tarzı için hiç vizyonunuz ya da özlmleriniz oldu mu? Ne kadar küçük olursa olsun bu yönde bir şey yaptınız mı? Bu vizyondan vaz mı geçtiniz? Niçin? Vizyonunuzla daha ileri çapta bir gelişme kaydedebilir misiniz? Vizyonunuzun rötuşlanmaya mı gereksinimi var?

2) Bazı görüşleriniz size toplumdan ve onun içindeki rolünüzden mi "miras" kaldı? Yani küçük yaşınızdan itibaren düşünceleri ve görüşleri düşünmeden mi benimseydiniz? Ana babanızın, dostlarınızın, iş arkadaşlarınızın ya da bir eşin sizden yapmanızı istediklerini kabul ettiniz

mi? Kafanız karışıkken ya da stresliyen acele kararlar verdiğiniz mi? Bunların ne kadarından vazgeçtiniz? Size böyle miras kalmış olan amaçların herhangi bir değişmiş biçimi hala ilginizi çekiyor mu?

3) Korkulara rağmen acil bir durumla başa çıkmak için gerekli derin enerjiyi her zaman bulabiliyor musunuz? Derin vizyonunuz bir zorlukla karşılaştığında teslim olur musunuz? “En iyisini siz bildiğiniz” için buyurgan oluyor musunuz? Meseleleri demokratik bir biçimde tartışıyor musunuz?

4) Başkaları tarafından hemen kabul edilme olasılığı hiç olmasa bile en çok değer verdiğiniz şeyi savunmaya istekli misiniz? Hiç kendinizin ötesinde bir şuurlu enerji kaynağından gelen kutsal bir şeyin deneyimini yaşadınız mı? Yaşadıysanız bir şekilde bir dereceye kadar bunu ifade etmeye çalıştınız mı? Bunu ifade edebilecek kullanışlı yapıları hayal edebiliyor musunuz?

Merkez

1) Her günkü benliğinizin ötesine giden güçlü bir ruhsal gücün varlığının içinde olduğunuzu hiç hissettiniz mi? Hissettiğiniz bu duygu her şeye yönelik bir sevgi ve her şeyle bütünleşme hissi içeriyor muydu? Kendinizin ötesinde şuurlu ve kutsal bir enerji kaynağı hissini içeriyor muydu? Bu deneyim zaman, mekan ve biçimin ötesinde miydi? (Şuurlu bir biçimde henüz farkına varmadığınız, tarif edilemez bir boşluk muydu?) Bu deneyimlerin herhangi biri sizin için belirli bir önem taşımaya devam etti mi?

2) Sık sık kabus görür müsünüz? Bazen iyi ve kötü tüm

şansınıza gizli güçlerin neden olduğu duygusuna kapılır mısınız? Herhangi birisine yakınlık hissetmenin zor olduğu duygusuna kapılır mısınız? Sık sık hayatın manasız olduğunu düşünür müsünüz? Yalnız olmayı gerçekten sevmiyor musunuz? (Ruhsal zekamızı yükseltmek istiyorsanız, bunlar üstesinden gelmeniz gereken tüm negatif ruhsal enerji biçimleridir.)

3) Uzun bir tartışmanın ardından, herhangi bir nokta üzerinde arkadaşlarınızla hala anlaşamamışsanız ne yaparsınız? Birkaç farklı durumu ve bunların olası sonuçlarını hayal edin.

4) Yalnızca zevk almakla kalmayıp derin bir memnuniyet duyduğunuz anlarınız oluyor mu? Böyle bir zamanda genellikle neler yapıyorsunuz? Böyle zamanlar başka vakitlerde size ilham ya da güç veriyorlar mı? Bu gece ölecek olsanız, hayatınızın bir şekilde faydalı geçtiği duygusuna kapılır mısınız? Nasıl?

15. RUHSAL BAKIMDAN SAĞIR BİR KÜLTÜRDE RUHSAL BAKIMDAN ZEKİ OLMAK

İçinde tek bir balıkçının olduğu küçük sandal kıyıya yanaştığında Amerikalı bir iş adamı, Meksika sahilindeki köyün rıhtımında ayakta bekliyordu. Sandalın içinde büyük boyda, birkaç sarı kanatlı ton balığı vardı. Amerikalı, Meksikalıya balıkların güzelliğine dair iltifatta bulundu ve bunları ne kadar sürede yakaladığını sordu.

Meksikalı, "Kısa bir sürede," diye yanıtladı.

Bunun üzerine Amerikalı ona niçin daha fazla kalıp daha çok balık tutmadığını sordu.

Meksikalı, ailesinin temel gereksinimleri için yeterince balık tuttuğunu söyledi.

Amerikalı tekrar sordu: "Peki geri kalan vaktinde ne yapıyorsun?"

Meksikalı, "Geç yatarım, biraz balık tutarım, çocuklarımla oynarım, eşim Maria'yla siesta yaparım, her akşam şarap içtiğim ve bizim 'amigo'larla gitar çaldığım köye doğru gezintiye çıkarım. Efendim, gördüğünüz gibi yo-

ğün ve meşgul bir hayatım var,” dedi.

Amerikalı küçümsercesine, “Ben Harvard’da işletme yüksek lisansı yaptım ve sana yardım edebilirim. Balık tutmaya daha fazla zaman ayırmalısın ve tuttuklarınla da büyük bir sandal satın alsan iyi olur. Daha büyük sandal sayesinde kazandıklarınla birkaç sandal daha alabilirsin. Nihayet balık tutmada kullanacağın bir sandal filon olmuş olur. Tuttuklarını komisyoncuya satacağına doğrudan imalatçıya satarak en sonunda kendi konserve fabrikasını açabilirsin. Böylece ürünün kendisini, imalatını ve dağıtımını denetim altına almış olursun. Halkın balık avlayarak geçindiği bu küçük sahil köyünden ayrılma ihtiyacı hissederek Mexico City’ye, sonra Los Angeles’a ve en sonunda genişleyen şirketini yöneteceğin New York’a taşınırsın.”

Meksikalı balıkçı, “Peki ‘senyör’ tüm bunlar ne kadar sürede olur?” diye sordu.

Amerikalı ona, “15-20 yıl arasında,” yanıtını verdi.

“Peki ya sonra ‘senyör’?”

Amerikalı güldü ve işin bu kısmının en iyi kısım olduğunu söyledi. “Vakti geldiğinde şirketinin hisselerini halka satarsın ve çok zengin olursun. Milyonlarca dolar kazanırsın!”

“Milyonlarca mı senyör? Peki ya sonra?”

“Sonra emekli olursun, sahil kenarında küçük bir balıkçı köyüne taşınırsın. Köyde geç yatıp, biraz balık tutup, çocuklarıyla oynayıp, karınla siesta yapıp, akşamları şarap içtiğin ve ‘amigo’larınla gitar çaldığın köyüne gidebilirsin.”

Görüyoruz ki, bu öyküdeki Amerikalı iş adamı ruhsal bakımdan sağırken, Meksika’lı ruhsal bakımdan zekidir. Niçin? Balıkçı, kendi hayatının derin amaçlarına ve en de-

rin güdülenmelerine yönelik zekice bir hisse sahiptir. Balıkçı, kendisinin ve ailesinin gereksinimlerini karşılayan bir yaşam biçimi geliştirmiştir, kendisini ilgilendiren şeylere vakit ayırır ve dengededir. Öte yandan Amerikalı iş adamı ruhsal bakımdan sağır olan kendi kültürünün çocuğudur. Yönlendirilmiştir, sırf başarmış olmak için başarmalıdır, balıkçı gibi birini derinden güdüleyen şeylerden uzaktır, hiçbir anlamı olmayan, sırf Harvard'da öğrenmiş olduğu amaçları özümsemiştir. Balıkçı büyük olasılıkla uzun bir hayat yaşayacaktır. İş adamı ise 55 yaşında bir kalp hastalığı geçirmeye programlanmış gibidir ve amaçlarını asla gerçekleştiremediği hissiyle ölecektir.

En Derin Güdülerimizi Bilmek

Güdülerimiz -bazı insanlar bunlara hayatımızın manası ya da amaçları der- bir tür derin psikik enerjidirler. Potansiyelleri, benliğin merkezinden yüzeye ya da ego katmanına doğru hareket ettirirler. Güdülerimiz sayesinde eyleme geçeriz ve dünya üzerinde eylemde bulunuruz. Bazı güdülerimiz şüurludur. Çocuklarımıza iyi bakmak istediğimizi, kitap yazmak istediğimizi, istediğimiz yaşam biçimine yetecek kadar para kazanmayı arzuladığımızı vs. biliriz. Bazı güdülerimiz ise kişisel şüurdışımızda ya da ırkımızın paylaşılmış şüurdışında gizli olan şüursuz bir tabakaya sahiptir. Bildiğimiz gibi girginlik, samimiyet, araştırmak, yorumlamak, kendinden emin olmak ve yaratıcılık gibi derin güdüler çoğumuzu şüurdışı düzeyde yönlendirmektedir. Samimiyet ya da ana babalık etme güdüsü çocuklarımıza iyi bakmayı istememizin altında yatar, yaratıcılık güdüsü arzularımızı kitap yazmaya yönlendirir,

seçtiğimiz yaşam biçiminde az da olsa kendinden emin olma hali vardır vs. Ancak kişiliğimizin merkezinin en öncelikli güdülerini yine de çok derinlerdedir; anlama yönelik bir güdü, bütünlüğe veya bütünleşmeye yönelik bir güdü, hayatımızın akışı sırasında gelişmeye ve dönüşmeye uğramaya yönelik bir güdü.

Ruhsal bakımdan sağır bir kültürde güdülerimiz bozulur. Bizi çepeçevre saran sosyal ve ekonomik baskılar istekleri ihtiyaçlarla karıştırmamız için bizleri zorlarlar. Bizleri sürekli ve doymaz bir biçimde istemeye, ihtiyacımız olandan daha fazlasını istemeye zorlarlar. Kültürümüzün başarı ölçüsü bizi daha fazla mal edinmeye, daha fazla para kazanmaya, daha fazla güç elde etmeye, daha fazla “balık” tutmaya zorluyor. Batı’daki çoğu insanın aşırı kilolu olması gerçeği, bozulmuş güdülenme sonucu ortaya çıkmış en yaygın ruhsal hastalıklardan birisidir. Batı’dakiler bir türlü bitmeyen bir boşluğu doldurmak için yiyorlar.

Kişisel güdülenişimizde ruhsal bakımdan daha zeki olmanın bir yolu, herhangi bir yüzeysel arzunun ardındaki gerçeği aramaktır. İçinde bulunduğumuz kültürün teşvik ettiği programlanmış yanıt kalıbını izlediğimizde genellikle o şeyi istemekten yola çıkıp doğruca satın almaya ya da onu yapmaya gideriz. Nadiren durup “Bu arzunun ardında hangi derin ihtiyaç yatmaktadır? Bu arzuyu yerine getirmek bu derin ihtiyacı gerçekten tatmin edecek midir?” diye düşünürüz. Ruhsal zeka arzumuzu, istediğimizi sandığımız şey hakkında daha derinden düşünmeye, bu isteği en derin güdülenmelerimizin ve hayatımızın amaçlarının daha derin ve geniş olan çerçevesine yerleştirmeye davet eder.

Ruhsal bakımdan sağır kültürümüzün teşvik ettiği güdülenmelerimizin kısa devreli oluşu maddi edinimlerle sı-

nırlı kalmaz. Ayrıca kariyer seçimlerimizi, ilişkilerimizi ve boş vakitlerimizi değerlendirme faaliyetlerimize de dahil olur. İnsanlar kendilerini boşlukta hissettiklerinde çılgın bir diskoya giderler ya da uyuşturucu kullanırlar. Kendilerini yetersiz hissettiklerinde elde edilebilecek, cinsel açıdan en çekici kişinin ardından koşarlar. Ancak bu tür bir tepkinin anlama, kişisel bütünlüğe ve gelişime yönelik derin bir ihtiyacı tatmin etme olasılığı düşüktür. Bu düzeydeki güdülenmelerimizi ve ihtiyaçlarımızı tatmin etmek için kendimizi daha derin bir düzeyde bilmeyi öğrenmemiz gerekmektedir.

Yüksek Dereceli Bir Öz Farkındalık

Kendinin farkında olmak, yüksek ruhsal zekanın en önemli kıstaslarından biri olmasına karşın ruhsal bakımdan sağır olan kültürümüzün öncelik sırasında en sonda yer almaktadır. Okula başladığımız zamandan beri içten çok dışa bakmak, dış dünyadaki gerçeklere ve pratik sorunlara odaklanmak ve amaca yönelik olmak konularında eğitilmekteyiz. Batı eğitimindeki hemen hemen hiçbir şey bizi kendimiz, iç yaşantılarımız ve güdülerimiz hakkında düşünmeye teşvik etmemektedir. Hayal dünyamızı serbest bırakma hususunda da hiç teşvik edilmiyoruz. Yaygın biçimde kabul edilmelerine karşın büyük dinlerin temel ilkelerinin üstümüzdeki etkisinin neredeyse yok olmak üzere olmasıyla birlikte, çok az şey bizi inandıklarımız ya da değer verdiklerimiz hakkında düşünmeye çağırmaktadır. Hatta çoğumuz “boş” zamandan ya da sessizlikten huzursuzluk duyarız. Zamanımızı televizyon seyrederek de olsa sürekli bir faaliyetle, sessizliği de gü-

rültüyle dolduruyoruz.

Daha yüksek dereceli bir öz farkındalık durumu geliştirmek, ruhsal zekayı artırmada en öncelikli şeylerden birisidir. Bu yöndeki ilk adım elbette ki problemin, yani “kendimiz” hakkında ne kadar az şey bildiğimizin farkında olmaktır. Sonra kendimizle olan iletişimimizi geliştirecek birtakım basit günlük alıştırmalarla uğraşmamız gerekir. Bu alıştırmalar arasında şunlar olabilir:

- Kolaylıkla ulaşılabilecek pek çok kaynaktan öğrenilebilecek olan meditasyon

- Herhangi bir kitaptan bize bir şeyler ifade edebilecek bir şiiri ya da birkaç sayfayı okumak ve bunların niçin bize birşeyler ifade ettiği üzerinde düşünmek

- “Korulukta yürüyüşe” çıkmak; yani zihnimizi boşaltmak ve düşünmemize yardım edecek “dinlenme” türünden amaca yönelik faaliyetler yapmak

- Biraz müzik dinlemek ve ortaya çıkan zihinsel ve duygusal çağrışımları incelemek

- Gün içinde tanık olunan bir sahneye ya da olaya dikkat etmek ve daha ince nüansları ve çağrışımları aramak için bu sahneyi ya da olayı yeniden gözden geçirmek

- Yalnızca günün olaylarını hatırlayıp kaydetmek için değil, ayrıca bunlara nasıl ve niçin yanıt verdiğimizizi de kaydettiğimiz bir günlük tutmak

- Rüyalarınızın bir günlüğünü tutmak ve üzerlerinde düşünmek

- Her yılın sonunda bunları yeniden gözden geçirmek. Bizde en derin izlenimi bırakan ya da bizi etkileyen şeyler nelerdi? Gün içinde en çok neden hoşlandık? Nelerden pişmanlık duyduk? Günümüz nasıl daha farklı olabilirdi? Nasıl daha farklı hissedebilir ya da davranabilirdik ve hangi etki bunu sağlardı?

Kendimizin farkında olmamızın çok önemli bir kısmı, rahatlık bölgemizin sınırlarının nerede olduğunu öğrenmeyi gerektirir. Bu, "Eşiğim nerededir?" sorusunu sormanın bir başka yoludur. Kişisel veya iş ilişkilerimin ya da faaliyetlerimin eşiği, kendimi gerip esnetmek zorunda olduğum, güçlüklerle karşılaştığım yeri nerededir? Eşiğim benim büyüme noktamdır, kendimi dönüştürebildiğim yerdir. Ruhsal bakımdan sağır kültürümüz bizi kendi kişisel eşiğimizle yüzleşmeye nadiren zorlamaktadır, onun yerine bize hazır eğlenceler ve kolay seçenekler sunmaktadır. Bu durumda daha zor bir seçenek ne olabilir? Kendimize şöyle sorular sormasını öğrenmek zorundayız: Daha zor olan bu seçeneği benimsersem, ne öğrenirim ya da başarabilirim? Bu daha büyük bir disiplin, kendini daha fazla feda etme, daha az bencillik, daha fazla kesin kararlı olma meselesi midir?

Derin Benliğe Cevap Verir Halde Olmak

Ve son olarak, her birimizin içinde yaşayan, bir bütün olarak evrene demir atmış bulunan ve anlamı, vizyonu ve değeri yaşamak gibi insan ihtiyaçlarıyla birlikte var olan derin benlik vardır. Yüksek ruhsal zeka, bu derin benliğe farkındalık içinde hizmet etmemizi gerektirir.

İçimizdeki derin benliği görmek, bizi gerçekten derinden güdüleyen şeyin ne olduğunu hissetmek ve derin bir biçimde en çok neye değer verdiğimizizi bilmek her zaman mümkün değildir. Ruhsal bakımdan sağır olan kültürümüz, bu derinlikteki kişisel kavrayışı desteklemez ya da beslemez ve kültürümüzün, benliğin ilişkilendirici orta tabakasını besleyen çok az miti ya da derin ortak değeri var-

dır. Çağdaş şuurduğımız kolektif tüketime çağırın reklamların vurgusuyla, cinsellikle ve hemen tatmin olma şiddetinin ritmiyle eşvrelidir. Çok azımız, yaşıntılarımızı benliğin merkezinin bağılı olduğı daha derin ve geniş bir bağlama yerleştiren canlı bir ruhsal vizyon tarafından beslenmekteyizdir.

Yine de derin benlik oradadır, içimizdedir. İster bilin-sin, ister bilinmesin; ister beslensin, ister aç bırakılsın, o, bizi en çok biz yapan şey olarak oradadır. Ara sıra sevginin ya da samimiyetin, sevincin ya da merakın nadir anlarında, hatta bazen en büyük acılarımızla ya da en kötü korkumuzla karşılaştığımız anlarda ortaya çıkar. Onu kendimizde hissedemediğimiz zamanlarda bile, gerçek ya da kırmaca olsun, başkalarının özellikleri ya da eylemleri üzerine düşünmek insani potansiyelin farkına varmamızı sağlayabilir ve bizlere, kendi derin benliklerimize dair bir şeyler öğretebilir.

Zorlukları Kullanma ve Aşma Becerisi

Ruhsal bakımdan sağır olan kültürümüz bir kurban kültürüdür. "Mutsuz çocukluğum, hayatın ilk safhalarında güdülenmelerimi ve kişiliğimi bozdu." "Mikroplar vücudumu işgal ediyor ve hastalanıyorum." "İş yerinde bana zorbaca davranılıyor."

Bu bağlamda, ruhsal zekaya yönelik ilk adım hayatımızın sorumluluğunu geri almaktır. Çevremize ve içinde bulunduğumuz duruma dürüstçe ve canlı bir biçimde yanıt vermek için doğuştan gelen ruhsal zekamızın hediyesi olan derin kendiliğindenliği kullanmamız gerekir. Ve onun içindeki rolümüzün sorumluluğunu kabul etmemiz

gerekir. Kendimizi acı veren ya da nahoş bir durumda bulabiliriz ama bu durumu ancak ona nasıl cevap verdiğimizle etkileyebiliriz. Ancak başımıza gelen şeylere karşı davranışlarımızı ayarlayabiliriz. Ancak başımıza gelene bir anlam atfedebiliriz. Tedavi edilemez bir hastalığımız olabilir fakat bu hastalığa nasıl yanıt vereceğimize biz karar veririz. Yalnızca biz kendimiz için ölebiliriz.

Man's Search for Meaning (İnsanın Anlam Arayışı) adlı eserinde Viktor Frankl, ıstırabımızı kullanma ve aşma yeterliliğimizin, hepimizde bulunan en büyük özgürlüklerden biri olduğunu belirtir. Auschwitz toplama kampında esir kalmış birisi olarak, mümkün olan en ağır ıstırapı şahsen biliyordu ama Viktor kendi tepkisini seçti ve hayatına bir anlam bulmak için ıstırabını aştı. Acıyı, ıstırapı ya da zorluğu tehdit edici ya da güçsüz duruma düşürücü türden görebiliriz fakat aynı şekilde, bunları birer meydan okuma ve hatta fırsat olarak da görebiliriz. Bu durum en uç noktada, yaklaşan ölümümüz için de geçerlidir. Kendimizle ve hayatla barışık bir biçimde, "iyi bir şekilde ölebiliriz" ya da acı ve ıstırap içinde ölebiliriz. Anlamsız işimizden ötürü şirketimizi suçlayabilirim ya da şirketimizi veya işimizi değiştirebiliriz. İkisi de mümkün değilse işimize yönelik davranışlarımızı yine de kontrol edebiliriz ve işimizdeki ilişkilerimizi etkileyebiliriz. Ayak parmaklarıyla roman yazan engelli insanların inanılmaz öykülerinden, kanser araştırmaları için maratona katılan kanser hastalarından, kaybettikleri çocukları için anma fonu kuran yaşlı ana babalardan esinlenmişizdir. Sadece günlük yaşantımızda sorumluluk alarak ve sıradan engellerimizi aşarak küçük kahramanlar olmak çoğumuz için bundan çok daha kolay değil midir?

Kalabalığa Karşı Durmak

Kültürümüz bir kalabalık kültürüdür. Medya hepimizin aynı düşünceleri düşünmemizi ve aynı fikirlere sahip olmamızı teşvik eder. Toplu üretim, lezzet çeşitliliğimizi daraltmamıza neden olurken toplu reklamlar ise bu dar ölçekli lezzetlerin neler olduğunu bilmemizi sağlamak için elinden geleni yapmaktadır. Benzer şekilde, kültürümüz bir geçici moda kültürüdür. Sigara bırakmak modaysa, hepimiz izmaritlerimizi söndürürüz. Entelektüellerimiz aynı eğilimsel düşünceleri benimserler, yönetim danışmanlarımızın hepsi aynı “dönüşüm” paketini satar, ruhsal şifacılarımız hep aynı kristallere ve iksirlere yönelirler. Bizler artık kendimiz için nasıl düşüneceğimizi bilmemekteyiz.

Yüksek ruhsal zeka için temel kıstaslardan biri, psikologların “alandan bağımsız” dedikleri şey olmaktır. Bunun anlamı kalabalığa karşı durabilmek, derinden inandığımız şey ise kabul görmeyen bir düşünceyi benimsemek, demektir. Ancak yine burada, kendimizin farkında ve kişisel bir merkezimizin var olduğuna dair derin bir farkındalık içinde olmamızın gerekliliğine geliyoruz. Bizler benliklerimizin yalnızca ego katmanından hareket ederek mevcut oluyorsak, öyleyse bizler sadece deneyimlerimize göre gelişmiş bir dizi bireyselleşmiş başa çıkma mekanizmasından ibaretiz, demektir, bir maskeyiz demektir. Demek ki olumsuz manada biz hala başkalarının tepkilerine ve düşüncelerine bağılıyızdır. Ve benliklerimizin ilişkilendirici, orta katmanından harekete geçiyorsak biz de grubun bir parçasıyız, demektir.

Yüksek ruhsal zeka, faal bir egoya sahip olmamızı ve gruba sağlıklı bir katılımda bulunmamızı gerektirir, ancak

her ikisinin de benliğimizin derin merkezinde kökleri olmalıdır. Biz, bu merkezileşmiş bakış açısından, “derin yıkıcılık” diyebileceğimiz açıdan bakılınca göze çarpmaktayızdır ama artık bir şeye, yani kendi bakış açımıza katkıda bulunabiliriz. Kim olduğumuzu ve neye inandığımızı biliriz. Bu egoizm değil, gerçek bireyselliktir ve çoğunlukla büyük cesaret gerektirir.

Şilili bir biyoloğun oğlu olan Umberto Maturana okulda mutsuzdu çünkü öğretmenlerinin öğrenmeyi zor hale getirdiklerini düşünüyordu. Öğretmenleri ona öğrenmeye ihtiyacı olduğu şeyleri söyleteceklerine, kendileri ne biliyorlarsa onu öğretmeye çalışıyorlardı. Bunun üzerine Maturana “Öğrencinin Duası” başlıklı şiiri yazdı; aşağıda okuyacağınız çeviri bunun kısaltılmış bir versiyonudur. Bu şiir ana babaların, öğretmenlerin, patronların ya da kalabalıkların emredici baskılarına karşı ruhsal bakımdan zeki bireyin verdiği yanıtı mükemmel bir biçimde ifade etmektedir:

Bana bildiklerinizi zorla kabul ettirmeyin.
Ben bilinmeyeni araştırmak ve
Kendi keşiflerimin kaynağı olmak istiyorum.
Bilinen şeylerin köleliğim değil,
özgürlüğüm olmasını sağlayın.

Sizin doğrularınızın dünyası benim kısıtlanmam,
Sizin bilgeliliğiniz benim inkarım olabilir.
Beni yönlendirmeyin, gelin beraber yürüyelim.
Zenginliğinizin sona erdiği yerde, bırakın
benimkisi başlasın.

Omuzlarınızda durmanın yolunu
Bana öğretin

Kendinizi öyle bir şekilde gösterin ki
Ben farklı bir şey olayım.

Her insanın sevebileceğine ve
Yaratabileceğine inanıyorsunuz.
O zaman anlıyorum, sizden
bilgeliğinize uygun yaşamınızı istediğimde
duyduğunuz korkuyu.

Siz kendinizi dinleyerek benim kim
Olduğumu öğrenemezsiniz.
Beni yönlendirmeyin, bırakın kendim olayım
Sizinle tıpatıp aynı olursam, başarısızsınız demektir.¹

Zarar Verme Tereddütü

Kültürümüz atomist bir kültürdür. Beni sizden, “bizi” farklı olanlardan, insanları birbirinden, diğer canlılardan ve genel olarak doğadan ayırır. Freud sevginin ve samimi-yetin imkansız olduğunu ileri sürmüştü. Komşumuzu, asla kendimizi sevdiğimiz kadar sevemeyiz.

Ruhsal zeka bizden, kökü varlığın tam merkezine, kuantum boşluğuna dek uzanan derin benliklerimizin, kişisel merkezimizin farkında olmamızı istemektedir. Kuantum alanı teorisine göre her birimiz, boşluğun “gölünde”ki bir enerji uyartısı, bir desen ya da dalgayız. Ne dalgalar ile havuz arasında bir sınır, ne de kendimiz ile öteki “dalgalar” arasında belirgin ve hızlı bir sınır çizebiliriz. Ben sizin, her yaratığın, her bir yıldız tozu taneciğinin içindeyim ve bunlar da aynı zamanda benim içimdedirler. Ve hepimiz aynı merkezi içeren bireysel biçimleriz. Ruhsal

zekası yüksek biri başkalarına zarar verdiğinde kendisine de zarar vereceğini bilir. Çöplerimizle ya da öfkemizle atmosferi kirlettiğimizde kendi ciğerlerimizi ve ruhumuzu kirletmiş oluruz. Bencilce ya da istemeden başkalarının acı çekmesine neden olduğumuzda bu acı bize, bizi rahatsız eden bir şey olarak, içimizde hissettiğimiz bir ıstırap olarak geri döner ve bizi “çirkinleştirir”. Kendimizi başkalarından tecrit ettiğimizde kendi merkezimiz olan bu enerji ve potansiyel denizinden kendimizi tecrit etmiş oluruz. Yüksek ruhsal zeka, diğer herkese ve var olan her şeye cevap vermek için derin kendiliğindenliği kullanmamızı ve bu şeylere göz kulak olma rolümüzün sorumluluğunu üstlenmemizi ister. Gereksiz bir zarar verdiğimizde, hayatımızın en derin amacı ve anlamı olan bu sorumluktan vazgeçmiş oluruz.

Dinde Ruhsal Bakımdan Zeki Olmak

Bu kitabın başında da gördüğünüz gibi, yüksek ruhsal zekanın din ile hiçbir bağlantısı yoktur. Çok dindar biri ruhsal bakımdan sağır olabilir; sıkı bir ateist de ruhsal bakımdan zeki olabilir. Yine de yüksek ruhsal zekaya ulaşma meselesinin din karşıtlığıyla bir ilgisi yoktur. Çoğumuz hayatımızı sürdürebilmek için kılavuz olarak bazı “dinsel” çerçevelere ihtiyaç duyarız: büyük öğretmenlerin fikirleri, azizlerin yaptıkları, ahlaki bir kuralın davranışsal söz ve eylemleri gibi. Birtakım çok derin, temel inançları benimsemek çoğumuza iyi gelir. Pek çoğumuz bunlar olmasa kaybolurduk. Aslında beyinlerimizin sinirsel oluşumunda “Tanrı noktası”nın varlığı, birtakım dinsel dene-

yim ve/veya inanç biçimleri için var olan kapasitenin, türlerimize evrimsel bir üstünlük sağladığını göstermektedir. Bu, bizi erişilebilir olan anlama ve değere bağlamakta, çabalarımıza vesile olmakta ve bize amaç ve bağlam hissi vermektedir.

O halde ruhsal bakımdan zeki olan din ile ruhsal bakımdan sağır olan din arasındaki fark nedir? Bu, kesinlikle dinler arasındaki bir fark değildir çünkü dünyada her dinin ruhsal bakımdan zeki ve sağır versiyonları vardır. Farklılık davranışımızda, sorgulama ve araştırma niteliğimizde, inançlarımızın derinliğinde ve genişliğinde, inançlarımızın derin kaynağında yatar.

Bildiğimiz gibi ruhsal zeka, kuantum boşluğunun tüm sonsuz potansiyeline dayanan kısım olan benliğin derin merkezinden ortaya çıkar. Bu boşluk doğada her biçimde olabilir; her biçimi doldurabilir. Bu yüzden merkezle bağlantılı olan her dinsel sistem, kuantum boşluğunun kapsadığı tüm hakikatin kendi versiyonunu içermektedir. Kökü merkezde olan herhangi bir dinsel biçim, merkez için geçerli bir ifade ya da biçimdir. İşin en güzel yanı, herhangi birimizin ya da herhangi bir dinsel inancın, herhangi bir geleneğin merkez için geçerli bir ifade, geçerli bir biçim olabilmesidir. Örneğin, bazılarımız Hristiyanlığın onlara en iyi hitap eden biçim olduğunu düşünebilirler ama bu kişiler ruhsal bakımdan zeki birer Hristiyan iseler, bu dinin en sevdikleri yanı evrendeki nihai ve en derin potansiyellik denizini ifade ediyor olmasıdır; bunun, Tanrı'nın alabileceği güzel bir biçim olduğunu bilirler. Ancak Musevi mistiklerinin bize hatırlatacağı üzere Tanrı'nın "on" yüzü (bir diğer ifadeyle, "birçok" yüzü) vardır ve gerçek mistik, her yüzün ardındaki Tanrı'yı bilmek için bu yüzlerin olabildiğince çoğunu bilendir.

Ruhsal bakımdan zeki bir Hristiyan, Müslüman, Budist veya bir başkası olan bizler geleneğimizi severiz ve ona saygı duyarız ama bizler geleneğimizi, merkezin potansiyelliğini ifade eden birçok biçimden birisi olduğu için severiz, öteki geleneklere ve biçimlere de derin ve hoşgörülü bir saygımız vardır; hatta kendimizi, bu biçimlerin bazılarını yaşayabilme yetisine sahip olarak düşünebiliriz. 13. yüzyılda yaşayan Sufi mistiği İbn-i Arabi'nin de ifade ettiği gibi:

“Kalbim her biçime açıktır: Kalbim ceylanlar
için bir otlak, Hristiyan papazlar için bir manastır,
Putlar için bir tapınak,
hacıların Kabe’si,
Tevrat’ın levhaları ve
Kur’an-ı Kerim bir rahledir.
Ben Aşk dininin peşindeyim: Aşk’ın devesi
Hangi yolu seçerse, o yol dinim ve inancımdır.”²

Ölümde Ruhsal Bakımdan Zeki Olmak

Çağdaş kültürün belki de ruhsal bakımdan en sağır olan yönü ölümle haşır neşir olmadaki kabiliyetsizliğimizdir. Bizler ölümden utanıyoruz, hatta ondan korkuyoruz ve bu nedenle onu inkar ediyoruz. Çoğu Batılı ülkenin ölümüne dair çok az anlamlı adeti vardır. Hemen hemen hiçbiri ölümün hayatın süreçlerinin doğal bir parçası olarak görüldüğü daha geniş bir bakış açısına sahip değildir. İrlandalı Michael Kearney gibi duyarlı doktorların da gösterdikleri gibi, ölüm sırasında hissettiğimiz fiziksel acının çoğu, anlamadığımız bir süreç karşısındaki korkumuzdan ortaya

çıkılmaktadır. Bunu yenmeyi başarabilen hastalar daha az acı hissetmekte ve bunu tedavi etmek için daha az ilaca ihtiyaç duymaktadırlar.³

Ölüm korkumuz bakış açısı eksikliğinden, ölümü daha geniş bir çerçeveye koyamamaktan kaynaklanmaktadır. Ancak bu yalnızca ölümü anlamadaki bir başarısızlık değildir. Aynı zamanda, hayatı anlamada ve benimsemede, hayatı daha geniş bir anlamın ve değerın bakış açısına koyma konusunda da derin bir başarısızlıktır.

Bu kitabın 147. sayfasındaki “Kısa Bir Ara” başlıklı bölümde kökenimizin ve gelişme döngümüzün öyküsü anlatılmaktadır. Bizler uzun bir yaratılış ve yıkılış tarihinin, kuantum boşluğundan ortaya çıkıp bir süre zamanı ve mekanı dolaşan ve sonra boşluğa geri dönen madde ve şuur tarihinin birer parçasıyız. Bizler, sonsuz potansiyelliğin başka biçimler yaratmak için bizden geri almadan önce kullandığı kısa biçimleriz.

Geçen yıl bir akşam meditasyon yaparken, ölümümü her zaman kendimle beraber taşımanın verdiği en derin kesinlik ve huzur duygusunun farkına vardım. Ölümüm, hayatımın sürekli bir arkadaşı, şu anki varlığımın sürekli ve bir ileriki halidir. Ölüm ne bir “sonra”dır, ne de bir “bitiş”tir; daha çok devam eden bir varlık durumu, kendimin daha ileriki bir halidir. Herhangi bir kuantum alanı teorisinin terimleriyle, şu anki yaşamım, enerjinin uyarılmış bir halidir, halbuki ölüm içimde taşıdığım ve bir gün içine doğru yeniden emileceğim daha derin bir dingin enerji halidir. Fizikçiler bize tüm enerjinin korunduğunu söylemektedirler. Evrendeki enerji miktarı asla değişmez ve şimdi sahip olduğum enerji ve vücudumda maddi biçimde bulunan enerji sonsuza kadar var olacaktır. Yaşam ve ölüm süreci, ödünç aldığım bu enerjinin bir gün başka bir biçim

alacağı anlamına gelmektedir. Şu anki yaşamımın, daha derin potansiyel denizinde dalgadan başka bir şey olmayan derin varlığımın ne başlangıcı ne de sonu vardır.

O halde yaşam ve ölüm kuantum boşluğundan ortaya çıkan, kısa bir süre bir biçim alan ve sonra yeniden boşlukta yok olan döngüsel enerji sürecinin parçalarıdır. Bu süreç hiç durmadan sonsuza kadar, evrenler doğduğu ve öldüğü sürece devam edecektir. Doğanın mevsimlik ve yıllık döngüleri hep aynı oyunu sergiler; tıpkı vücudumuzdaki tekil moleküllerin, biz olan daha sürekli enerji kalıbından geçip gitmeleri gibi. Ölüm, değişen mevsimlerde sürekli (ve korkmadan) gördüğümüz, enerjinin sürekli dönüşümü olan yaşam dediğimiz şeyin gerekli ve doğal bir parçasıdır. Rilke, Duino Ağıtlarının dokuzuncu bölümünde "ölüm, aşına ve bizim" derken bunu biliyordu:

Dünya "bu" senin arzun değil mi? Görünmez biçimde...
 İçimizde... benliğini meydana getirmek değil mi?
 Bir gün burada görünmez olarak durmak
 Hayalin değil mi? Dünya! Artık görünmüyor!
 Ve bana görev olarak verdiğin dönüşüm değilse nedir?
 Yeryüzü, dünya, en sevilen, ah inan bana!
 Bahar Mevsimlerine artık ihtiyaç kalmadı,
 Her birisi, kendimi kazanmak ve beni sana ait yapmak
 İçin, kanın dayanabileceğinden daha zengindir...
 İlk olarak seninki: Adı konmamış ama zaten
 anlaşılmaya varılmış
 Sen hiç yanılmadan; ölüm, arkadaş ve bize ait olanlar,
 Senin hediyendir, senin kutsal icadındı.
 Görüyorsun yaşıyorum! Nedir beni yaşatan?
 Ne çocukluk
 Ne gelecek

Yok oluyor. Tüm sayıları ortadan kaldıran,
Kalbimdeki “benlik” adımlarından
başka bir şey değildi.⁴

Ölümü ruhsal bakımdan zeki biçimde anlamak, ölümün devam eden tek bir süreçten başka bir şey olmadığı bu bütün ve çok geniş varlık bağlamını görebilmektir.

Soruları Hatırlamak

Artık kitabımızın sonuna geldik. Benim için uzun ve kimi zaman ıstıraplı bir yolculuk oldu çünkü ruhsal zekanın gerektirdikleri o kadar kolay değildi.

Yüksek ruhsal zeka bizden, kendimize karşı derin biçimde dürüst olmamızı ve yine derin biçimde kendimizin farkında olmamızı istemektedir. Yüksek ruhsal zeka en yoğun kişisel bütünlüğü gerektirmektedir. Yüksek ruhsal zeka, yaşamlarımızın parçalanıp dört yana saçtığı tüm kırık parçaları aşan, bize ait o derin merkezin farkında olmamızı ve bunu sonuna kadar yaşamamızı istemektedir. Yüksek ruhsal zeka bize ıstırap vermiş olan ya da bize zor gelen parçalarımız da dahil olmak üzere kendimizi yeniden derleyip toparlamamızı gerektirmektedir. Ancak en önemlisi, yüksek ruhsal zeka hayatı ve başkalarını, bir çocuğun gözünden bakıyormuşçasına capcanlı görebilme kabiliyetini yeniden elde edecek kadar deneyime açık olmamızı istemektedir. Yüksek ruhsal zeka bildiklerimize sığınmayı bırakıp sürekli araştırmamızı ve bilmediklerimizi öğrenmemizi istemektedir. Ayrıca yanıtlardan çok soruları yaşamamızı istemektedir. Bir kez daha Rilke'den alıntı yaparak bitiriyoruz:

“Kalbinizdeki tüm çözülmemiş olanlara karşı
Sabırlı olmak ve kilitli odalar gibi olan
Soruları sevmeyi öğrenmek için elimden geldiğince
Size yalvarmak istiyorum
Ya da yabancı bir dille yazılmış kitaplar gibi...
Onları yaşamayacağınız için
Size verilemeyen yanıtları aramayın
Ve önemli olan, her şeyi yaşamaktır.
Şimdi soruları yaşayın,
Belki sonra yavaş yavaş,
Farkında olmadan
Yanıtla birlikte
Uzak bir günde yaşayacaksınız.”⁵

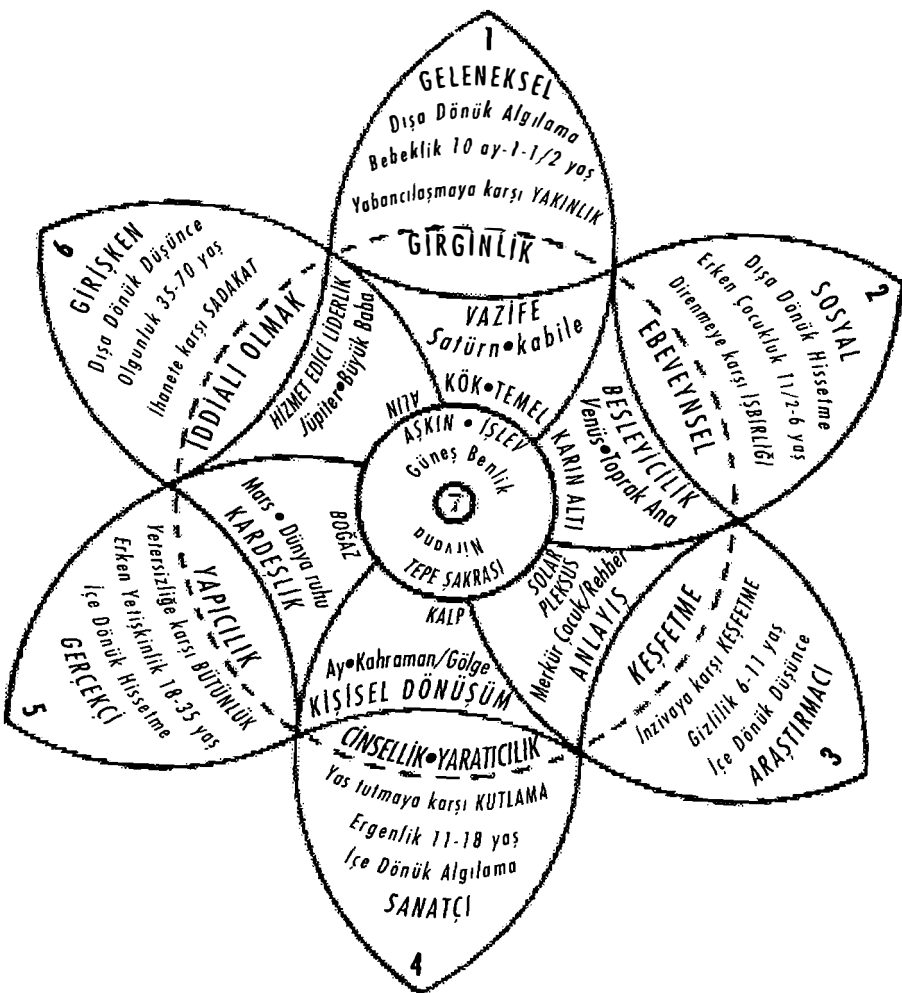
EK

Psikolojik sınıflandırmanın birçok sistemi, Benlik Nilüferi ile gayet iyi uyuşmaktadır. Aşağıdaki tablo, nilüfer ile en azından yüzde yetmiş beş uyumluluk gösterdiğini bildiğim sistemleri özetlemektedir. Bazı sınıflandırma sistemleri ya yararlı bağlantılara sahip olmadıkları (gökkuşağının yedi rengi veya yedi gök katı gibi) veya yaygın biçimde bilinmedikleri için tabloya alınmamıştır.

Sunulan on beş sistemle ilgili olarak daha fazla araştırma yapmak isteyenler için bazı kısa notlar vermek isterim:

1. Bu kitabın 6.-8. bölümlerine bakınız.
2. Bu kitabın 6. bölümüne, ayrıca 8. bölümdeki Briggs Myers ve Myers'a bakınız.
3. 7. bölüme bakınız.
4. Böyle bazı şemalar psikoterapinin çeşitli biçimlerinde yaygındır. White (1993) benzer bir şemayı şakralarla bağlantılandırır.
5. Tripp (1970) veya Chevalier ve Gheerbart (1996) bakınız, ayrıca bu kitabın 7. bölümüne bakınız.
6. Chevalier ve Gheerbart (1996).
7. Samuels (1985) veya Chevalier ve Gheerbart (1996) bakınız.
8. Myss (1997) şakraları Hristiyan kilise törenleriyle bu tarzda bağlantılandırır.
9. 7. bölüme bakınız. Ayrıca White (1993), Campbell (1974), Myss (1997) ve Feuerstein (1996) bakınız.
10. Bu Musevi sistemine Batılı mistik ya da ezoterik yaklaşım için Knight (1972) bakınız. Knight, Hayat Ağacı'nın kısımlarını ayrıca yedi gezegenle, neredeyse gösterildiği gibi (sadece Saturn yer değiştirmiştir) bağlantılandırır. Tutucu görüş için Scholem (1963) bakınız.

A. EGOİK, BATILI							
1. MESLEKLER (Holland)	CELENEKSEL	SOSYAL	ARAŞTIRMACI	SANATÇI	CERÇEKÇİ	GİRİŞKEN	-
2. KİŞİLİK TİPLERİ (Jung)	Dışa dönük Algılama	Dışa dönük Hissetme	İçe dönük Düşünme	İçe dönük Algılama	İçe dönük Hissetme	Dışa dönük Düşünce	(Aşkın İşlev)
3. DÜRTÜLER (Cattell)	Cirginlik	Ebeveynsel	Keşfetme	Cinsellik "Yaratıcılık"	Yapıcılık	İddialı olmak	Dinsel
4. YAŞAMDAKİ SAĞFIYALAR	Bebeklik (0-1.5 yaş)	Erken Çocukluk dönemi (1.5 - 6 yaş)	Gizlilik (6-11)	Ergenlik (11-18)	Erken Yetişkin (18-35)	Olgunluk (35-70)	Herhangi bir yaş
B. ARŞETİP							
5. GEZEGENLER Roma Yunan	SATÜRN Kronos	VENÜS Afrodit	MERKÜR Hermes	AY (Diana) Artemis, Hekate	MARS Ares	JÜPİTER Zeus	GÜNEŞ Apollo
6. ELEMENTLER vs.	Yeraltı	Toprak	Hava	Ust Dünya	Ateş	Su	BENLİK Ens
7. GENEL (Jung, vs.)	KABİLE/ Katılımcı, Mistik	TOPRAK ANA	REHBER/ Çocuk, Hileci	GÖLGE/ Kahraman, Eros/Bakire	DÜNYA RUHU Agape/Gaia	BUYUK BABA Logos/Kefaret	(Plenum/ Buşluk)
C. DİNSEL							
8. AYINLER (Hristiyan)	VAFTİZ	KOMÜNYON	KEFARET	EVLİLİK	DOĞRULAMA	SAHİP OLMA	UÇ İŞLEV
9. ŞAKRALAR (Hint)	I Kök, Temel	II Pöc	III Solar Plöksüs	IV Kalp	V Boğaz	VI Alın	VII Tepe
10. KABBALA (Yahudi)	Malkuth	Netzach	Hod	Yesod	Geburah	Chesed	Tiphareth
11. BARDOLAR (Tibet Budizmi)	Açlık duyma karşısında Dharma	Nefrete karşı Sangha	Cehalete karşı Buda	Gölgeye karşı Dolu ilahlar	Ölüme karşı Huzur Dolu ilahlar	Gurura karşı Öğreten Buda	(Asli Berrak ışık)
12. DUZEYLER (Ken Wilber)	3. İyüü	4. Mitsel	5. Akılcı	6. Vizyon-Mantık	7. P'sişik	8. Süptil	9. Kozal
D. İÇE DOĞRU HAREKET							
13. YOLLAR	VAZİFE	BESLEYİCİLİK	ANLAYIŞ	KİŞİSEL DÖNÜŞÜM	KARDEŞLİK	HİZMET EDİÇİ LİDERLİK	(NİRVANA)
14. CEVAPLAR	Yabancılaşmaya karşı YAKINLIK	Direnmeye karşı İŞBİRLİÇİ	İnzivaya karşı KEŞFETME	Yas tutmaya karşı KUTLAMA	Bağımlılığa karşı BÜTÜNLÜK	İhanete karşı SADAKAT	Kargaşaya karşı SUKUNET
15. TERAPİ (İçerik)	Travmalar, Suçluluk	Düşmanlık, Yansıtma	Pratik Sorunlar, Savunmalar	Oyunlar / Bölünmeler	'Geçmiş Yaşam' Olayları	Temel Amaçlar	-



KAYNAKÇA

- Ahem, Geoffry, *Spiritual/Religious Experience in Modern Society*, Alastair Hardy Foundation, Oxford: 1990.
- Allport, Gordon, *The Individual and His Religion*, Macmillan, New York: 1950.
- Banquet, P. P., "Spectral Analysis of the EEG in Meditation", *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 35, s.143-151: 1973.
- Batchelor, Stephen, ed., *The Jewel in the Lotus*, Wisdom Publications, London: 1987.
- Benson, H., *The Relaxation Response*, William Morrow, New York: 1975.
- Blakemore, Colin ve Greenfield, Susan, *Mindwaves*, Basil Blackwell, Oxford: 1987.
- Bly, Robert, çeviri., *The Kabir Book*, Beacon Press, Boston: 1971.
- Boden, Margaret G., *Computer Models of Mind*, Cambridge University Press, New York: 1988.
- Bohm, David, *Quantum Theory*, Constable, London: 1951.
- Bressler, S. L. ve Freeman, W. J., *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, Vol. 50, s.19-24; 1980.
- Briggs Myers, Isabel ile Myers, Peter B., *Gifts Differing*, Davies-Black Publishing, Palo Alto, CA: 1995.
- Brod, J. H., "Creativity and Schizotypy", Gordon Claridge, ed., *Schizotypy*, Oxford University Press, Oxford and New York: 1997.
- Caird, D., "Religiosity and Personality: Are Mystics Introverted, Neurotic or Psychotic?", *British Journal of*

- Social Psychology*, 26, s. 345-346: 1987.
- Campbell, Joseph, *The Mythic Image*, Princeton University Press, Princeton: 1974.
- Campbell, Joseph ile Moyers, Bill, *The Power of Myth*, Doubleday, New York: 1988.
- Carse, James, *Finite ve Infinite Games*, Ballantine Books, New York: 1986.
- Castaneda, Carlos, *Don Juan'ın Öğretileri*, Söz Yayınları, Temmuz 1995, İstanbul.
- Cattell, R. B., *Personality and Motivation Structure and Measurement*, World Book Company, New York: 1957.
- Chalmers, David J., "Moving Forward On the Problem of Consciousness", *Journal of Consciousness Studies*, Vol.4, No.1, 1997. .
- Chevalier, Jean ve Gheerbrant, Alain, ed., *The Dictionary of Symbols*, Penguin Books, London: 1996.
- Claridge, Gordon, ed. *Schizotypy*, Oxford University Press: Oxford and New York: 1997.
- Coles, Robert, *The Spiritual Life of Children*, Houghton Mifflin, Boston: 1990.
- Cook, C. M. ve Persinger, M. A., "Experimental Induction of a 'Sensed Presence' in Normal Subjects and an Exceptional Subject", *Perceptual and Motor Skills*, 85 (2), s.683-93: Ekim 1985.
- Coughlan, C. D. ve Dodd, J. D., *The Ideas of Particle Physics*, 2. baskı, Cambridge University Press, Cambridge and New York: 1991.
- Crick, Francis, *The Astonishing Hypothesis*, Simon and Schuster, London, New York, etc.: 1994.
- Damasio, Antonio R., *Descartes' Error*, Papennac (Macmillan), London; 1996.
- Dante, A., *İlahi Komedi*, Cennet, Oğlak/Edebiyat, Ekim 1998.
- De Hennezel, Marie, *Intimate Death*, Warner Books, London: 1997.
- Deacon, Terrance, *The Symbolic Species*, Allen Lane The Penguin

- Press, London: 1997.
- Del Guidice, E., Preparata, G. ve Vitiello, G., "Water as a Free Electric Dipole Laser", *Physical Review Letters*, 61, s.1085-8: 1988.
- Dennett, D. C., *Consciousness Explained*, Little Brown, Boston: 1991.
- Descartes, Rene, *Meditations*, Bobbs-Merrill, New York: 1960.
- Desmedt, J. E. ve Tomberg, C., *Neuroscience Letters*, Vol.168, s.126-9, 1994.
- Dostoyevsky, Fyodor, *Crime and Punishment*, Penguin Books, London: 1998.
- Douglas, R. ve Martin, K., "Neocortex", in G. M. Shepherd (ed.) *The Synaptic Organization of the Brain* adlı eserde, 4. baskı, Oxford University Press, Oxford and New York: 1998.
- Edelman, Gerald, *Bright Air, Brilliant Fire*, Allen Lane The Penguin Press, New York and London: 1992.
- Eliot, T. S., *Çorak Ülke, Dört Kuartet ve Başka Şiirler*, Adam Yayınları, İstanbul 1990.
- Emerson, Ralph Waldo, "The Over-Soul", *Selected Essays*, Penguin Classics, London: 1985.
- Evans-Wentz, W. Y. ed., *The Tibetan Book of the Dead*, Oxford University Press, Oxford: 1960.
- Feuerstein, G., *The Shambala Guide to Yoga*, Shambala Press, Boston and London: 1996.
- Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, Pocket Books, Washington Square Press, New York, London, etc.: 1985.
- Freud, Sigmund, *The Ego and the Id*, standart baskı, *Collected Works*, Vol.19, Hogarth Press, London: 1923.
- Gardner, Howard, *Multiple Intelligences*, HarperCollins (Basic Books); New York, 1993.
- Ghose, G. M. ve Freeman, R. D., *Journal of Neurophysiology*, Vol.58, s.1558- 1574, 1992.
- Goddard, D., *A Buddhist Bible*, Book Faith India, Delhi: 1999.

- Goleman, Daniel, *Duygusal Zeka*, Varlık Yayınları.
- Gottfriedson, G. D. ve Holland, J. L., *Dictionary of Holland Occupational Codes*, 3. baskı, Psychological Assessment Resources Inc., Florida: 1996.
- Graves, Robert, *The White Goddess*, Faber, London: 1961.
- Gray, C. M. ve Singer, W., "Stimulus Dependent Neuronal Oscillations in the Cat Visual Cortex Area", *Neuroscience [Suppl]* 22:1301, 1987.
- Gray, C. M., ve Singer, W., "Stimulus-Specific Neuronal Oscillations in Orientation Columns of Cat Visual Cortex", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 86:1698-702, 1989.
- Gray, John, *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venis'ten*, Altın Kitaplar, Aralık 1996, İstanbul.
- Green, Michael, "A Resonance Model Gives the Response to Membrane Potential for an Ion Channel", *Journal of Theoretical Biology*, Vol.193, s.475-483, 1998.
- Greenleaf: Robert, *Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness*, Paulist Press, New York: 1977.
- Grof, Christina ve Grof, Stanislav, *The Stormy Search for the Self*, Thorsons, London: 1991.
- Guest, Hazel ve Marshall, I. N., "The Scale of Responses: Emotions and Mood in Context", *International Journal of Psychotherapy*, 2 (2), s.149-169: 1997.
- Guyton, A. C., *Structure and Function of the Nervous System*, W. B. Saunders, Philadelphia, London and Toronto: 1972.
- Haldane, J. B. S., "Quantum Mechanics as a Basis for Philosophy", *Philosophy of Science*, 1, s.78-98: 1934.
- Hameroff, S. ve Penrose, R., "Conscious Events as Orchestrated Time-Space Selections", *Journal of Consciousness Studies*, Vol.3 (1), s.36-53, 1996.
- Happold, F. C., *Mysticism*, Penguin, London: 1963.
- Hardy, Alastair, *The Spiritual Nature of Man*, Oxford University Press, Oxford: 1979.

- Hari, Riitta ve Salmelin, Riitta, "Human Cortical Oscillations: A Neuromagnetic View Through the Skull", *Trends in Neuroscience (TINS)*, Vol.20, No.1, s.44-49, 1997.
- Harvey, Andrew, *The Essential Mystics*, Castle Books, New Jersey: 1996.
- Heschel, Abraham, *God in Search of Man*, Farrar, Straus and Giroux, New York: 1955.
- Hillman, James, *The Soul's Code*, Random House, New York: 1996.
- Hobsbawm, Eric, *The Age of Extremes*, Michael Joseph, London: 1994.
- Hogen, Y., *On the Open Way*, Jiko Oasis Books, Liskeard, Cornwall: 1993.
- Holland, J. L., *Making Vocational Choices*, 3. baskı, Psychological Assessment Resources, Inc., Florida: 1997.
- Houston, Jean, *A Passion for the Possible*, Thorsons, London: 1998.
- Huxley, Julian, *Religion Without Revelation*, New American Library, New York: 1957.
- Inchausti, Robert, *Thomas Merton's American Prophecy*, State University of New York Press, Albany: 1998. .
- Jackson, Michael, "A Study of the Relationship Between Spiritual and Psychotic Experience", yayınlanmamış felsefe doktorası tezi, Oxford University, 1991.
- Jackson, Michael, "Benign Schizotypy? The Case of Spiritual Experience", Gordon Claridge, ed., *Schizotypy*, Oxford University Press, Oxford: 1997.
- James, William, *The Varieties of Religious Experience*, The Modern Library, New York: 1929.
- Jamison, Kay Redfield, *Touched with Fire*, The Free Press, New York: 1993.
- Jarrett, Keith, *The Eyes of the Heart*, ECM Records, 78118-21150-2/4.
- Jobst, Kim A., Shostak, Daniel ve Whitehouse, Peter L., "Diseases of Meaning: Manifestations of Health and

- Metaphor", *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1999.
- Saint John of the Cross, *Collected Works*, çeviri. Kavanaugh K. and Rodriguez O., ICS Publications, Washington DC: 1991.
- Joyce, James, *A Portrait of the Artist as a Young Man*, Viking Press, New York: 1916 (1963).
- Jung, C. G., *Psychological Types, Collected Works*, Vol. 6, Roudedge, London, etc: 1921.
- "On the Nature of the Psyche", *Collected Works*, Vol.8, Routledge & Kegan Paul, London: 1954.
- 'Psychotherapists or the Clergy' (1932), *Collected Works*, Vol.11, Roudedge & Kegan Paul, London: 1954.
- *Memories, Dreams, Reflections*, Collins and Roudedge & Kegan Paul, London: 1963.
- Kaku, Michio, *Hyperspace*, Oxford University Press, Oxford and New York: 1994.
- Kandel, E. R. ve Hawkins, R. D., 'The Biological Basis of Learning and Individuality', *Scientific American*: Eylül 1992.
- Keamey, Michael, *Mortally Wounded*, Touchstone Books, New York: 1996.
- "Working with Soul Pain in Palliative Care", yayımlanmamış.
- Kleinbard, David, *The Beginning of Terror: A Psychological Study of Rainer Maria Rilke's life and Work*, New York University Press: New York, 1993.
- Knight, G., *A Practical Guide to Qabalistic Symbolism*, 2 vol., Helios, UK: 1972.
- Kufller, S. W. ve Nicholls, I. G., *From Neuron to Brain*, Sinauer, Mass.: 1976.
- Kuhn, Thomas, *The Structure of Scientific Revolutions*, University of Chicago Press, Chicago: 1962.
- Laing, R. D., *The Divided Self*, Penguin, London: 1959 (1990).

- Laing, R. D., *The Politics of Experience and The Bird of Paradise*, Penguin, London: 1967.
- Lawrence, D. H., *Collected Poems*, Penguin, New York: 1993.
- Llinas, Rodolfo ve Ribary, Urs, "Coherent 40-Hz Oscillation Characterizes Dream State in Humans", *Proceedings of the National Academy of Science, USA*, Vol.90, s.2078-2081: Mart 1993.
- Locke, John, *An Essay Concerning Human Understanding*, Oxford Clarendon Press, Oxford: 1947.
- Losada, Marcial, Umberto Maturana'nın "The Student's Prayer" adlı eserinin kısaltılmış çevirisi, yayınlanmamış.
- McClelland, J. L. ve Rumelhart, D. E., *Parallel Distributed Processing*, Vol.2, MIT Press, London and Cambridge, Mass.: 1986.
- Marshall, I. N., "Consciousness and Bose-Einstein Condensates", *New Ideas in Psychology*, Vol.7, no.1, s.73-83, 1989.
- "Some Phenomenological Implications of a Quantum Model of Consciousness", *Minds and Machines*, 5, s. 609-620: 1995.
- "Three Kinds of Thinking", *Towards a Scientific Basis for Consciousness*, ed. S. R. Hameroff: A. W. Kaszniak ve A. C. Scott, MIT Press, Cambridge, Mass. and London: 1996.
- Martin, P. W., *Experiment in Depth*, Routledge & Kegan Paul, London and Boston: 1955 (1976).
- Matthews, John, *The Arthurian Tradition*, Element Books, Shaftesbury, UK: 1989.
- May, Rollo, *Love and Will*, W. W. Norton, New York: 1969.
- Merton, Thomas, *The Asian Journal*, New Directions, New York: 1968 (1975).
- Minsky, Marvin, *Computation*, Prentice-Hall, London: 1972.
- Myss, Caroline, *Anatomy of the Spirit*, Bantam Books, New York: 1997.

- Nietzsche, F. *Thus Spoke Zarathustra*, çeviri. R. J. Hollingdale, Penguin Books, England: 1961.
- Olivier, Richard, *Shadow of the Stone Heart: A Search for Manhood*, Pan Books, London: 1995.
- Pagels, Elaine, *The Gnostic Gospels*, Random House, New York: 1979.
- Pare, Denis ve Llinas, Rodolfo, "Conscious and Pre-Conscious Processes As Seen From the Standpoint of Sleep-Waking Cycle Neurophysiology", *Neuropsychologia*, Vol.33, No.9, s.1155-1168, 1995.
- Persinger, M. A., "Feelings of Past Lives as Expected Perturbations Within the Neurocognitive Processes That Generate the Sense of Self: Contributions from Limbic Lability and Vectorial Hemisphericity", *Perceptual and Motor Skills*, 83 (3 Pt. 2), s.1107-21: Aralık 1996.
- Popper, K. R. ve Eccles, J. C., *The Self and its Brain*, Springer-Verlag, Berlin: 1977.
- Post, Felix, "Creativity and Psychopathology. A Study of 291 World-Famous Men", *British Journal of Psychiatry*, 165, 22-34.
- Pratt, Annis, *Dancing with Goddesses*, Indiana University Press: Bloomington and Indianapolis, 1994.
- Ramachandran, V. S. ve Blakeslee, Sandra, *Phantoms in the Brain*, Fourth Estate, London: 1998.
- Reps, Paul, *Zen Flesh, Zen Bones*, Penguin, London: 1971.
- Ribary, V., Llinas, R. ve diğer. "Magnetic Field Tomography of Coherent Thalamocortical 40-Hz Oscillations in Humans", *Proceedings of the National Academy of Science, USA*, 88,11037-11041: 1991.
- Richardson, A. J., "Dyslexia and Schizotypy", Gordon Claridge, ed., *Schizotypy*, Oxford University Press, Oxford: 1997.
- Rilke, Rainer Maria, *Seçilmiş Şiirler ve Duino Ağıtları*, İz Yayınları.

- Rilke on Love and Other Difficulties*, Çeviren: J. J. L. Mood, W. W. Norton & Co, New York and London: 1975.
- Sonnets to Orpheus*, çeviri. C. F. MacIntyre, University of California Press, Berkeley and Los Angeles: 1961.
- *Geç Bir Şaire Mektuplar*, Cem Yayınları, 2002.
- Rinpoche, Sogyal, *The Tibetan Book of Living and Dying*, Rider, London and San r. Francisco: 1992.
- Rogers, Carl, *On Becoming a Person*, Constable, London: 1961.
- Rumelhart, D. E. ve McLelland, J. L., ed., *Parallel Distributed Processing*, 2 vol., MIT Press, Cambridge, Mass.: 1986.
- Russell, Bertrand, *The Analysis of Matter*, Kegan Paul, London: 1927.
- Samuels, A., *Jung and the Post-jungians*, Routledge & Kegan Paul, London and Boston: 1985.
- Scholem, Gershom, ed., *The Zohar*, Schocken Books, New York: 1963.
- Seymour, J. ve Norwood, D., "A Game for Life", *New Scientist*, 139: 23-6, 1993.
- Singer, W. ve Gray, C. M., "Visual Feature Integration and the Temporal Correlation Hypothesis", *Annual Reviews of Neuroscience*, 18, s.555-586: 1995.
- Singer, W. "Striving for Coherence", *Nature*, V 01.397, s.391-393: 4 February 1999.
- Skarda, C. A. ve Freeman, W. J., "How Brains Make Chaos in Order to Make Sense of the World", *Behavioural and Brain Sciences*, 10 (2), s.161-173: 1987.
- Suzuki, D. T., *Manual of Zen Buddhism*, Rider, London: 1950 (1983).
- Tagore, Rabindranath, *Gitanjali*, Macmillan, London: 1912 (1992).
- Tamas, Richard, *The Passion of the Western Mind*, Pimlico, London: 1996.
- Tilley, D. R. ve Tilley, J., *Superfluidity and Superconductivity*, Adam Hilger Ltd, Bristol and Boston: 1986.

- Tolkien, J. R. R., *Yüzüklerin Efendisi*, 1. Kısım Yüzük Kardeşliği, Metis Yayınları, İstanbul 1996.
- Treisman, Ann, "Features and Objects in Visual Processing", *Scientific American*, vol. 255, no.5: Kasım 1986.
- Tripp, E., *Dictionary of Classical Mythology*, HarperCollins, London: 1998.
- Tucci, Giuseppe, *The Theory and Practice of the Mandala*, Rider, London: 1961.
- Walsch, Neale Donald, *Tanrı ile Sohbet*, Ötesi Yayınları, İstanbul 1998.
- White, R., *Working with Your Chakras*, Piatkus, London: 1993.
- Wilber, Ken, ed., *Holografik Evren1: Gerçeğin Yeni Yorumu*, Kuraldışı Yayınevi, 1996, İstanbul.
- *Eye to Eye*, Anchor Books, New York: 1983.
- *Sex, Ecology and Spirituality*, Shambala, Boston and London: 1995.
- Wright, Peggy Ann, "The Interconnectivity of Mind, Brain, and Behavior in Altered States of Consciousness: Focus on Shamanism", *Alternative Therapies*, 1, No.3, s.50-55: Temmuz 1995.
- Yazaki, Katsuhiko, *The Path to Liang Zhi*, Future Generations Alliance Foundation, Kyoto, Japan: 1994.
- Yeats, William Butler, *Selected Poems and Two Plays*, ed. M. L. Rosenthal, Collier Books, New York: 1962.
- Zohar, Danah, *Kuantum Benlik*; Sarmal Yayınları, Eylül, 1998.
- Zohar, Danah ve Marshall, I. N., *The Quantum Society*, Bloomsbury, London and William Morrow, New York: 1994.

NOTLAR

1. Jean Houston'un *A Passion for the Possible* adlı eserinden alıntı.

1. RUHSAL ZEKA'YA (SQ) GİRİŞ

1. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*.
2. Bkz. Terrance Deacon, *The Symbolic Species*.
3. Bkz. James Carse, *Finite and Infinite Games*.
4. T; S. Eliot, *Four Quartets*.
5. Andrew Harvey'nin *The Essential Mystics* adlı eserinin 155-6 sayfalarından alıntı.
6. Abraham Heschel, *God in Search of Man*.
7. Richard Olivier, *Shadow of the Stone Heart*, s.33-4.

2. ANLAM KRİZİ

1. Bkz. K. A. Jobst ve diğer., "Diseases of Meaning: Manifestations of Health and Metaphor".
2. D. H. Lawrence, *Collected Poems*.

3. ÜÇ DÜŞÜNÜŞ TİPİ, ÜÇ ZEKA TİPİ

1. Başlık ve içeriğin büyük bölümü I. N. Marshall'ın "Three Kinds of Thinking" adlı makalesinden alınmıştır.
2. Gerald Edelman, *Bright Air, Brilliant Fire*.

3. Bu herhangi bir nöroloji ders kitabındaki standart metindir. Örneğin bkz., A. C. Guyton, *Structure and Function of the Nervous System*.
4. Örneğin bkz. M. G. Boden, *Computer Models of Mind* veya Marvin Minsky, *Computation*.
5. James Carse, *Finite and Infinite Games*.
6. D. E. Rumelhart ve J. L. McLelland, *Parallel Distributed Processing*.
7. Yukarıda a.g.e.
8. E. R. Kandel ve R. D. Hawkins, "The Biological Basis of Learning and Individuality" .
9. J. Seymour ve D. Norwood, "A Game for Life".
10. Ann Treisman, "Features and Objects in Visual Processing".
11. Antonio Damasio, *Descartes' Error*, s.34-51.
12. Bkz. C. M. Gray ve W. Singer, "Stimulus-Specific Neuronal Oscillations in Orientation Columns of Cat Visual Cortex"; W. Singer ve C. M. Gray, "Visual Feature Integration and the Temporal Corelation Hypothesis"; W. Singer, "Striving for Coherence".
13. İyi bir referens H. Benson'un *The Relaxation Response* adlı eseridir. Ayrıca bkz. J. P. Banquet, "Spectral Analysis of the EEG in Meditation".
14. Ken Wilber, *Eye to Eye*.
15. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, s.40.

4. 40 HZ'LİK SİNİR SALINIMLARI, ŞUUR ve RUHSAL ZEKA HAKKINDA DAHA FAZLASI

1. Denis Pare ve Rodolfo Llinas, "Conscious and Pre-Conscious Processes As Seen From the Standpoint of Sleep-Waking Cycle Neurophysiology".
2. John Locke, *An Essay Concerning Human Understanding*, II.2.
3. Francis Crick, *The Astonishing Hypothesis*, s.3.
4. Michael Jackson, "Benign Schizotypy? The Case of Spiritual Experience".

5. Francis Crick, *The Astonishing Hypothesis*, s.246.
6. MEG teknolojisiyle ilgili çizimler ve açıklamalar için bkz. Riitta Hari ve Riitta Salmelin, "Human Cortical Oscillations: A Neuromagnetic View Through the Skull".
7. Rodolfo Llinas, , "Mindness As a Functional State of the Brain," Colin Blakemore ve Susan Greenfield, *Mindwaves*, s.339.
8. 40 Hz'lik salınımlar, bağlayıcı sorun ve şuurla ilgili ilginç bir makale yayınlamış olan bir Fransız ekibi de vardır. Bkz. J. E. Desmedt ve C. Tomberg, *Neuroscience Letters*, 1994.
9. G. M. Ghose ve R. D. Freeman, *Journal of Neurophysiology*.
10. S. L. Bressler ve W. J. Freeman, *Electroencephalography and Clinical Neuro- physiology*.
11. Rodolfo Llinas ve Urs Ribary, "Coherent 40-Hz Oscillation Characterizes Dream State in Humans".
12. Denis Pare ve Rodolfo Llinas, "Conscious and Pre-Conscious Processes As Seen From the Standpoint of Sleep-Waking Cycle Neurophysiology".
13. Yukarıda a.g.e., s.1155
14. David J. Chalmers, "Moving Forward On the Problem of Consciousness".
15. Rene Descartes, *Meditations*.
16. Bir kaç yıl önce *Scientific American*'da yayınlanan bir makalede Crick dosdoğru bir biçimde şuuru mana sayesinde anlayabileceğimizi söylemekteydi. Ama David Chalmers'ın belirttiği gibi, mana vardır, mana vardır. Crick gibi bir indirgemeci "mana" derken aslında "ortamla belirli bağlantılar ve daha sonraki işleme üzerindeki belirli etkiler"i (Chalmers) kastederken birçoğumuz "mana"nın pekala daha yüce şeyleri de kastettiğini düşünebiliriz.
17. David J. Chalmers, "Moving Forward On the Problem of Consciousness".
18. Julian Huxley, *Religion Without Revelation*.
19. C. G. Jung, "On the Nature of the Psyche".
20. I. N. Marshall, "Some Phenomenological Implications of a Quantum Model of Consciousness".

21. Beyinde şuur için böyle bir kuantum temeli olduğu savı ilk olarak Ian Marshall tarafından "Consciousness and Bose- Einstein Condensates" adlı makalede belirtilmiştir.
22. I. B. S. Haldane, "Quantum Mechanics as a Basis for Philosophy".
23. David Bohm, *Quantum Theory*.
24. E. del Guidice ve diğer., "Water as a Free Electric Dipole Laser".
25. S. Hameroff ve R. Penrose, "Conscious Events as Orchestrated Time- Space Selections".
26. I. N. Marshall, "Consciousness and Bose-Einstein Condensates".
27. Danah Zohar, *The Quantum Self*.
28. Danah Zohar ve I. N. Marshall, *The Quantum Society*.
29. Michael Green, "A Resonance Model Gives the Response to Membrane Potential for an Ion Channel".
30. R. Douglas ve K. Martin, "Neocortex".
31. D. R. Tilley ve J. Tilley, *Superfluidity and Superconductivity*.
32. G. D. Coughlan and J. G. Dodd, *The Ideas of Particles Physics*.

5. BEYİNDEKİ "TANRI NOKTASI"

1. V. S. Ramachandran ve Sandra Blakeslee, *Phantoms in the Brain*, s.175.
2. Yukarıda a.g.e..
3. M. A. Persinger, "Feelings of Past Lives as Expected Perturbations Within the Neurocognitive Processes That Generate the Sense of Self: Contributions from Limbic Lability and Vectorial Hemisphericity".
4. C. M. Cook ve M. A. Persinger, "Experimental Induction of a "Sensed Presence" in Normal Subjects. and an Exceptional Subject".
5. Peggy Ann Wright, "The Interconnectivity of Mind, Brain, and Behavior in Altered States of Consciousness: Focus on Sha-

manism”.

6. *London Sunday Times*, 2 Kasım 1997 tarihli haber. Ayrıca V. S. Ramachandran ve Sandra Blakeslee, *Phantoms in the Brain*, 9. Bölüm.

7. M. A. Persinger, bkz. 1 no’lu not..

8. William James, *The Varieties of Religious Experience*, s.17-19.

9. F. C. Happold, *Mysticism*, s.134-5.

10. William James, *The Varieties of Religious Experience*.

11. Rainer Maria Rilke, “Experience”, *Briefe aus den Jahren 1914-1921*, 227. J. B. Leishman ve Stephen Spender tarafından çevirilen *Duino Elegies* adlı eserin Ek 3’ünde.

12. Michael Jackson, “Benign Schizotypy? The Case of Spiritual Experience”.

13. Geoffrey Ahem, “Spiritual/Religious Experience in Modern Society”. Bu çalışma Michael Jackson, “Benign Schizotypy? The Case of Spiritual Experience” adlı makalede de geniş biçimde ele alınmıştır.

14. Hepsi Michael Jackson, “Benign Schizotypy? The Case of Spiritual Experience” adlı makalede, editörü Gordon Claridge olan *Schizotypy*’nin 238. sayfasında geçmektedir.

15. Yukarıda a.g.e., s.239.

16. Michael Jackson, “A Study of the Relationship Between Spiritual and Psychotic Experience”.

17. Michael Jackson, “Benign Schizotypy? The case of Spiritual Experience” adlı makalede, editörü Gordon Claridge olan *Schizotypy*’nin 236. sayfasında.

18. Yukarıda a.g.e., s. 237.

19. Yukarıda a.g.e., s..242.

20. D. Caird, “Religiosity and Personality: Are Mystics Introverted, Neurotic or Psychotic?”

21. William James, *The Varieties of Religious Experience*.

22. E. Underhill, Michael Jackson, “Benign Schizotypy? The Case of: Spiritual Experience”. adlı makalesinden alıntı yapılmış.

23. Gordon Claridge, ed., *Schizotypy*, s.31.

24. David Kleinbard, *The Beginning of Terror*, s.227.

25. Gordon Claridge, ed., *Schizotypy*.
26. A. J. Richardson, "Dyslexia and Schizotypy", Gordon Claridge'in editörlüğünü yaptığı, *Schizotypy* adlı eserde geçiyor.
27. Felix Post, "Creativity and Psychopathology".
28. Kay Redfield Jarnison, *Touched with Fire*.
29. Yukarıda a.g.e, Ek B.
30. C. G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, s.184.
31. Quoted in David Kleinbard, *The Beginning of Terror*, s.2.
32. J. H. Brod, "Creativity and Schizotypy", Gordon Claridge'in editörlüğünü yaptığı, *Schizotypy* adlı eserde geçiyor.
33. Michael Jackson, Gordon Claridge'in editörlüğünü yaptığı, *Schizotypy* adlı eserin 240-1 sayfalarında geçiyor.
34. Yukarıda a.g.e., s.241.

6. BENLİK NİLÜFERİ I: EGO KATMANI

1. Jean Chevalier and Alain Gheerbrant, *The Dictionary of Symbols*, "The Lotus".
2. Bu bölümde geçen Holland'ın yüzdeleri sadece beyaz Amerikalılarla ilgilidir. Küresel, uluslara ve kültürlerle göre rakamlar henüz belirlenmemiştir ama çeşitli tipleri ait yüzdelerin bir ulustan diğerine, bir kültürden bir başka kültüre dikkate değer biçimde farklılık göstermesi beklenebilir.

7. BENLİK NİLÜFERİ II: İLİŞKİLENDİRİCİ ORTA

1. R. B. Cat tell, *Personality and Motivation Structure and Measurement*, IV Kısım.
2. Joseph Campbell, *The Mythic Image*, s.341.
3. Caroline Myss, *Anatomy of the Spirit*.

8. BENLİK NİLÜFERİ III: MERKEZ

1. Giuseppe Tucci, *Mandala*, s.14--15.
2. Joseph Campbell, *The Mythic Image*, s.280'de geçiyor.

3. Giuseppe Tucci, *Mandala*, s.78.
4. St. John of the Cross, *The Living Flame of Love*, Stanza I.
5. Robert Inchausti, *Thomas Merton's American Prophecy*, s.76'da geçiyor.
6. Yukarıda a.g.e., s. 91.
7. P. W. Martin, *Experiment in Depth*, s.175-6.
8. Y. Hogen, *On the Open Way*, s.27.
9. F. C. Happold, *Mysticism*, s.28'de geçiyor.
10. A. Samuels, *Jung and the post-Jungians*, s.91.
11. Yukarıda a.g.e., s.89.
12. Sri Ramakrishna'dan alıntı, Joseph Campbell, *The Mythic Image*, s.381.
13. Dante, *Paradiso*, XXXIII, 94-6.
14. 'Surangama Sutra', D. Goddard, *The Buddhist Bible*, s.217.
15. Thomas Merton, *The Asian Journal*, s.82.

9. RUHSAL AÇIDAN NASIL KÖRELDİK

1. C. G. Jung, 'Psychotherapists or the Clergy', *Collected Works*, V 01.11, paragraf 497.
2. Michael Keamey, 'Working with Soul Pain in Palliative Care', s.2. Ayrıca doğa ve ruh acısının şuuru ile ilgili fikirleri için yazarın *Mortally Wounded* adlı eserine bakınız.
3. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, s.28.
4. Abraham Heschel, *God in Search of Man*, s.6.

10. RUHSAL ZEKA İLE KENDİMİZİ İYİLEŞTİRMEK

1. F. C. Happold, *Mysticism*, s.73'te geçiyor.
2. James Hillrnan, *The Soul's Code*, sp.6.
3. Abraham Heschel, *God in Search of Man*.
4. Christina Grof ve Stanislav Grof, *The Stormy Search for the Self*.

5. Örneğin bkz. Robert Coles, *The Spiritual Life of Children*.
6. Joseph Campbell, *The Power of Myth*, s.110.
7. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, s.138.
8. Marie de Hennezel, *Intimate Death*, s.xi ve xii.
9. J. R. R. Tolkien, *The Lord of the Rings*, s.48.

11. KIYIDAKİ PUSULAMIZ: YENİ BİR AHLAK SİSTEMİ OLUŞTURMADA RUHSAL ZEKAYI KULLANMAK

1. Eric Hobsbawm, *The Age of Extremes*.
2. Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet*.
3. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*.
4. Richard Tamas, *The Passion of the Western Mind*.
5. Her ikisi de Abraham Heschel, *God in Search of Man*, s.148'de geçiyor.
6. Keith Jarrett, *The Eyes of the Heart*.
7. R. D. Laing, *The Politics of Experience and The Bird of Paradise*, s.118.
8. Elaine Pagels, *The Gnostic Gospels*, s.74.
9. Andrew Harvey, *The Essential Mystics*, s. 27-8.

13. DAHA GENİŞ BİR RUHSAL ZEKAYA DOĞRU ALTI YOL

1. Robert Graves, *The White Goddess*, 4 Bölüm.
2. L. Morris's *Epic of Hades* (1879), Annis Pratt, *Dancing with Goddesses*, s.16'da geçiyor.
3. Carl Rogers, *On Becoming a Person*, 2 Bölüm.
4. Gershom Scholem tarafından çevrilmiş.
5. *İlahi Komedi*, Dante; Cennet, Oğlak/Edebiyat, Ekim 1998.
6. John Mat thews, *The Arthurian Tradition*.
7. Stephen Batchelor, ed., *The Jewel in the Lotus*, 'Red Rock Agate Mansion', s.121.
8. Rabindranath Tagore, *Gitanjali*, dize 69-70.

9. Ralph Waldo Emerson, 'The Over-Soul', s.206.
10. Ken Wilber, *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes*, s.25'te geçiyor.
11. Ralph Waldo Emerson, 'The Over-Soul', s..218.
12. Ken Wilber, *Sex, Ecology and Spirituality*, s.302'de geçiyor.
13. Robert Bly, çeviri, *The Kabir Book*, No.22.
14. Ken Wilber, *Sex, Ecology and Spirituality*, s.302'de geçiyor.
15. Bu resimlerin bir başka versiyonu Paul Reps, *Zen Flesh, Zen Bones* adlı eserinde yer almaktadır. Bunlar ise Naira Bouratinos tarafından çizilmiştir.

15. RUHSAL BAKIMDAN SAĞIR BİR KÜLTÜRDE RUHSAL BAKIMDAN ZEKİ OLMAK

1. Marcial Losada, 'Caring', Umberto Maturana'nın 'The Student's Prayer' adlı eserinden ilham alınmıştır. Önceden yayınlanmamış.
2. İbni Arabi, *The Tarjumat Al-Ashwaq*, Kitap XI.
3. Michael Keamey, *Mortally Wounded*.
4. Rainer Maria Rilke, *Duino Elegies*, Dokuzuncu Ağıt.
5. Rainer Maria Rilke, 'Live the Questions Now', *Love and Other Difficulties* adlı eserinden.

İNDEKS

A

acı 15, 30, 47, 48, 54, 75, 80, 82, 93, 94, 161, 206, 218, 219, 221, 222, 224, 226, 231, 232, 235, 236, 242, 244, 280, 285, 292, 294, 301, 308, 322, 354, 355, 359, 362.

adalet 249, 287, 312-316, 318, 330, 344.

ahlak duygusu 18.

akılcı zeka 257.

akson 65-67, 97.

alandan bağımsız olma 29, 356.

alın şakrası 186.

alışkanlığa bağlı duygular 59, 61.

alışkanlıklar 61, 82.

Alzheimer hastalığı 47, 65, 66, 80.

amigdala 123.

amip 62, 63.

ana babalık 240.

ana tanrıça 182, 290, 291, 292.

anılam 16-35, 47, 48, 60, 64-70, 79, 82-94, 100-119, 124, 148, 158, 170-176, 182-188, 194-196, 206, 222-228, 236-245, 251, 255, 262, 267, 281, 285, 288, 294, 297, 298, 300, 309, 320, 324-328, 350, 351-356,

362, 378.

anılam hastalığı 47, 48, 211

anılayış 18, 29, 46, 83, 86, 91, 129, 131, 143, 157, 165, 190, 193, 229, 241, 249, 251, 255, 256, 258, 259, 263, 270, 328, 324, 327, 340, 341, 342.

Antik Yunan 21, 148, 161, 182, 184, 249, 250, 253, 260, 291, 292, 298, 299, 308.

apikal dendritler 114.

araştırmacı kişilik 165, 175, 183, 215, 271.

Aristo 50, 67.

arşetipler 35, 41, 159, 160, 165, 178, 181, 182-186, 194-196, 209, 216, 218, 219, 221, 225, 284, 288, 289, 290, 297, 301, 304, 312, 318.

Arşimet 300.

astroloji 161, 181.

aşknlık 94, 95, 108, 110.

atomizm 43, 44.

Ay 131, 151, 181, 184, 187, 193, 196, 201, 258, 291, 308.

aydınlanma 50, 96, 127, 185, 250, 318, 321, 330.

B

bağımlılık 78, 207, 210, 211, 215, 233, 234.

bağlan 17, 19, 39, 46, 48, 49, 55, 56, 82, 83, 87, 89, 90, 101, 112, 115, 118, 141, 170, 199, 230, 231, 237, 239, 241, 243, 245, 302.

bağlayıcılık 26, 84, 96, 100, 112, 381.

bastırma 177, 205, 206, 215.

bebeklik 61, 158, 182, 229, 230, 234, 261.

beceriler 42, 61, 71, 76, 78, 82, 83, 84, 89, 117, 141, 193, 231, 257, 264, 308, 354.

beden 19, 21, 22, 47, 62, 64, 71, 100, 104, 119, 120, 138, 152, 154, 157, 159, 171, 209, 212, 218, 236, 290, 293, 297, 306, 315.

beden dışı deneyimler 122, 130.

belirsizlik 62, 71, 248-253, 262, 263, 279.

benliğin karanlık yanı 207, 218, 292, 293, 307, 322.

benliğin merkezi 144, 159, 160, 187, 191, 192, 193, 197, 229, 349, 354.

benliğin nörolojisi ve fiziği 144, 159, 160, 187, 191, 192, 193, 197, 229, 349, 354.

benliğin sembolleri 23, 26, 157, 171, 178, 180, 186, 207, 238, 329.

Benlik Nilüferi 20, 41, 148, 154, 159, 160, 164, 168, 170, 172, 199, 200, 207, 212, 213, 237, 268, 275, 282, 288, 322, 330, 367.

benlik ve yollar 20, 39, 44, 71, 275, 279-283, 298, 313, 321, 328, 330, 337-339.

beyin 16-20, 25-27, 55, 59-87, 93, 96-107, 130, 136, 143, 144, 159, 160,

161, 162, 171, 176, 189, 194, 197, 198, 210, 229, 237, 244, 305, 359, 361, 382.

beynin hasarı 81.

beynin dalga desenleri 97.

beynin kabuğu 64, 65, 80, 98, 100, 103, 104, 113, 114, 121, 125.

beynin kuantum boyutları 111, 115, 117.

beynin tesisatı ve yeniden düzenmesi 19, 28, 60, 62, 64, 67, 68, 74-77, 123, 136, 245.

bilgelik 186, 309.

bilgi 15, 45, 70, 73, 81, 86, 92, 94, 99, 100, 106, 122, 124, 160, 171, 183, 184, 190-192, 194, 199, 222, 245, 250, 254, 255, 260, 295, 297-303, 308.

bilgi yolu 297-303.

bilgisayarlar 17, 26, 27, 67, 69, 70, 71, 77, 78, 82-84, 111, 165, 213, 271.

bilişsel bilim 26, 81, 92, 115.

bireyselleşme 43.

bireyselleşme 168, 304, 356.

bireysellik 43, 190, 195, 253, 314, 357, 358.

birleştirici düşünüş 18, 20, 23, 26, 27, 41, 82-87, 96, 107, 109, 111, 114, 117, 142, 157, 159, 160, 177, 178, 189, 193, 194, 197, 198, 217, 229, 245, 263, 267, 282, 303, 305, 318.

Blake, William 35, 138.

boğaz şakrası 185, 312.

Bolm, David 112, 369, 382.

Bose, Jagadis Chandra 118, 151, 375, 382.

Bose-Einstein yoğunları 118, 151, 375, 382.

Buda 156, 189, 192, 197, 198, 200,

238, 258, 291, 320, 321, 330.
Budizmi 21, 192, 258, 337.
Budizm ve paupsişizm 109.
Budizmde ana tanrıça 291.
Budizmde boşluk 95, 148, 198.
Budizmde evrensel ruh(can) 337.
Budizmde nilüfer 156, 160.
Budizmde üçüncü göz 258.
biitünleşme 195, 196, 221, 244, 245, 305, 319, 321, 345, 350.
biittinlik 24, 29, 34, 36, 42, 47, 83, 87, 89, 112, 143, 144, 157, 159, 160, 195, 196, 200, 212, 213, 216, 221, 229, 230, 235, 239, 244, 254, 279, 283, 288, 290, 304, 318, 330, 350, 351, 364.
Büyük Baba arşetipi 186, 220, 318.
biyüli tasavvur 135, 140.

C

Campbell, Joseph 182, 184, 241, 242, 370, 384, 385, 386.
Camus, Albert 210.
Casimir Etkisi 95, 96.
Cattell, R.B. 21, 174-177, 180, 181, 268, 370.
Chalmers, David 105, 108, 109, 370, 381.
Claridge, Gordon 134, 369, 372, 373, 376, 383, 384.
Conrad, Joseph 138, 218
Crick, Francis 93, 94, 100, 104, 107, 370, 380, 381.
çağırışınlar 20, 21, 71, 75, 83, 142, 159, 177, 180, 193, 207, 238, 352.
çatışma 310, 311, 315.
çirkinlik 293, 295, 310, 359.
çocuklar 38, 40, 61, 68, 108, 110, 119, 136, 142, 150, 151, 161, 183, 189.

D

Dalai Lama 53, 320.
Damasio, Dr. Antonia 81, 86, 380.
dauşmanlık 163, 165, 215, 238, 270, 326, 356.
Dante 196, 306-308, 370, 385, 386.
davranış 49, 83, 189, 208, 219, 343.
davranışçılık 106.
değer 17, 35-37, 60, 64, 71, 105, 115, 118, 147, 198, 207, 226, 242, 243, 269, 271, 289, 303, 316, 347, 351, 353, 384.
değerler 23, 24, 44, 52, 54, 177, 342.
değişim 318, 326.
değişmiş şunur halleri 130.
delilik ve yaratıcılık 139.
demokrasi 44, 250, 316.
dendritler 65, 67, 113, 114.
deneyim 121, 122, 125, 130, 136, 141, 143, 159.
depresyon 47, 65, 137, 207, 211, 216, 234.
Derin Benlik 194, 237, 353, 354.
derin güdülenme 280-282, 294, 325, 349, 350.
desen 73, 74, 76, 358.
desen tanıma 76.
determinizm 45.
dil 61, 75, 83, 87, 260, 304.
din 22, 24, 28, 38, 87, 90, 123, 238, 270, 359, 360.
disiplin 261, 264, 265, 311, 315, 353.
dileksi 136.
diyalog grupları 221, 222, 316.
dopamin 66.
dua 230, 243, 264, 281, 283, 300, 303, 304.
duygular 19, 71, 75, 76, 97, 129, 159, 172, 176, 266, 344.

duygusal tepkiler 76, 81, 213, 216.
duygusal zeka 16, 209, 372.
duyular dışı algılama 130.
diializm 106.
dünya ruhu 314, 315.
dişinice kayganlığı 135.
dişünüş 50, 62, 68, 70, 71, 73, 78, 79, 83, 87, 115, 140, 157, 249, 302.

E

Eckhart, Meister 328, 329, 331.
EEG 85, 86, 97, 98, 99, 123, 369, 380.
Eflatun 260, 299.
ego 29, 43-45, 55, 64, 81, 87, 102, 117, 158-164, 168, 171, 172, 178, 180, 194, 195, 199, 205, 209, 212, 213, 215-217, 265, 266, 282, 294, 322, 349, 356, 371.
efsanevi Faust 301.
eğitim 37, 130, 170, 324.
Einstein 137, 142, 150, 250, 251, 253, 375.
ekolojik felaket 49.
elementler 152, 153, 367.
engeller 99, 226, 325, 327, 339, 342.
epilepsi 26, 121.
EQ 15-19, 26, 29, 59, 64, 71, 78, 79, 81, 86, 88, 104, 174.
Eros 304, 308.
estetler 310.
etik 341.
evren 95, 124, 150, 153, 190.
evrensel rulu 314.
evrenselcilik 250.
evrim 37, 51, 153, 250.

F

fanatikklik 215.
fantezi 140.

fizik 45, 55, 59, 106, 109, 118, 197, 198, 220.
fobi 215.
Frankl, Viktor 371.
Freud, Sigmund 371.
Freud'un psikolojisi 250.
Freud'un ego kavramı 81, 216.

G

Gaia 149, 150, 152, 153, 154, 312, 314.
Gandi, Mahatma 53, 325
garip cezbediciler 220.
gelenekler 40, 41, 160, 250.
geleneksel kültür 39, 43
geleneksel kişilik 164, 166, 175, 181.
gerçekçi kişilik 166, 176, 216, 273, 313.
gezegensel 180, 181, 186, 187, 201.
girginlik 174, 175, 181, 284, 349.
girişimci kişilik 274, 319.
Gnostizm 299.
Goleman, Daniel 372.
Gölge arşetipi 220.
görev yolu 284, 285.
Gray, Charles 84, 96.
Gray, John 372.
Grof, Christina ve Stanislav 239, 372, 285.
güç 19, 51, 53, 99, 177, 183, 184, 216, 219, 266, 280, 301, 313, 315, 319, 325, 328, 346, 350.
güdüleme 172, 280, 284, 285, 289, 297, 304, 311, 318, 350.
güdülenme ve kişilik 280.
güdüler 172, 173, 178, 180, 280, 349.
güdüldüğü 103, 135, 140.
günlik 140, 143, 154, 177, 184, 193, 208, 224, 250, 286, 269, 288, 302, 311, 323, 326, 327, 330, 337, 352, 355

H

hafıza 76, 80, 123.
hakikat 251-254, 260, 296.
halisîniyyon 103.
hatırlama 76, 228, 229, 231, 232, 235, 238, 299, 311, 364.
Hayat Ağacı 151, 160, 238, 366.
hayvanlar 17, 73, 173.
Heisenberg, Werner 250, 251, 253, 254, 262.
Higgs Alanı 118, 151.
Hinduizm 21, 158, 178, 258, 282, 300.
Hinduzimde üçüncü göz 258.
hiperdüşünme 89.
hiperuzay 89.
hipokampüs 76, 98, 123.
holizm 157.
Holland, J.F. 21, 162-165, 167-170, 174, 268, 282.
hologramı 314.
Hristiyan mistisizmi 190, 263.
Hristiyanlık 249, 263, 287, 299.
hümanizm 50-52.

I - İ

IQ 15-17, 19, 25, 26, 37, 39, 50, 59, 64, 67, 68, 70, 78, 79, 81, 86, 87, 88, 104, 172, 208, 209, 222, 226, 258, 339.
ışıklı deneyimler 121, 126, 138, 197.
İbn-i Arabi 361, 387.
içe dönlüklik 21, 133, 169, 170, 283.
içgörü 34, 59, 99, 127, 128, 144, 157, 184.
içgüdü 19, 34, 45, 63, 68, 173, 174, 176, 192, 206, 249, 261, 304.
içimizdeki çocuk 213.
id 19, 45, 81, 87, 171, 177, 205, 216, 261.

idealler 216, 313, 318, 320.
ikincil süreç 19, 87.
ilişkilendirici benlik 41 158, 159, 353, 356.
ilişkilendirici kültür 41, 206.
imajinasyon 32, 64, 99.
insanın Tanrı'yla ahdi 284.
intihar 37, 38, 138, 225, 226, 234.
İslam 249, 361.
istekler 82, 216, 235, 239, 253, 263, 264, 286, 308, 311, 345, 350.
isteri 215.
iyi ve kötü 18, 30, 121, 260, 257, 309.
iyon kanalları 113, 114, 115.

J

Jackson, Michael 131, 132, 133, 141, 373, 380, 363, 383, 384.
James, William 124, 127, 133, 229, 373, 383.
Jung, C.G. 2, 21, 41, 108, 109, 117, 137, 139, 162, 168, 169, 170, 178, 181-186, 194-196, 206, 216, 217, 220, 229, 268, 269, 270-274, 304, 311, 374, 377, 381, 384, 385.
Jungcu ego 169.
Jüpiter 153, 183, 186, 318.

K

Kabir 329, 369, 387.
kabuslar 177, 192, 307, 347.
kahraman 38, 39, 178, 185, 187, 217, 231, 242, 245, 287, 392, 313, 314, 357.
kalabalık kültürü 356.
kalp gözü 257-259.
kalp şakrası 185, 186.
kaos 29, 148, 150, 151, 255, 256, 308, 309, 310.

kaos teorisi 29, 255.
 kardeşlik yolu 311, 313, 315.
 karizmatik Hristiyanlık 120.
 kasık şakrası 289.
 keder 82, 309.
 kendiliğindenlik 28, 30, 64, 98, 216, 224, 227, 230, 236, 245, 259, 261-264, 294, 316, 330, 354, 359.
 kısa vadeli hafıza 76.
 kıyı 28, 129, 149, 225, 255, 256-258, 293, 298, 309.
 kişilik ötesi 87, 57, 305, 307, 308, 317, 340.
 kişilik tipleri 20,21, 160-165, 174-199, 213-216, 268, 284, 317-322, 339, 340.
 kişiliklerarası duygular 158.
 kişisel dönüşüm yolu 180.
 kişisel ve kişilik ötesi
 bütünleşme 195, 305.
 kolektif şuurdışı 21, 108, 119, 159, 178, 181, 186, 192, 238.
 koma 101.
 kortikal piramidal nöronlar 113.
 koşullandırılmış refleks 68.
 koşullandırılmış tepki 73.
 kozmik spiral 155.
 kök şakra 181, 182.
 kötülük 30, 207, 217, 221, 222, 224, 225, 295.
 Kral Arthur efsaneleri 307.
 kuantum alan teorisi 95, 111, 112, 118, 198, 250, 331, 358, 362.
 kuantum bilgisayarlar 111.
 kuantum boşluğu 95, 96, 118, 149, 151, 160, 195, 198, 199, 244, 256, 320, 358, 360, 362, 363.
 kuantum tünelleme 112, 114, 115.
 kundalini yoga 21, 178.

kurban kültürü 354.
 Kutsal Kase 307.
 kutsallık 32, 48, 193, 285, 282, 288, 289, 297, 325, 330.
 kutupluluk 150, 322.
 kuvvetler 150, 154, 167.
 kültür 22, 23, 25, 31, 32, 36, 38 - 43, 52, 56, 61, 62, 70, 88, 121, 128, 135, 153, 159, 161, 163, 177, 179, 180, 189, 206, 207, 210, 212, 220, 230, 231, 249, 250, 253, 287, 305, 307, 308, 320, 345, 349, 350, 351, 353, 354, 356, 361, 384, 387.

L

Laing, R.D. 139, 209, 217, 260, 374, 375, 386.
 Lao Tzu 264.
 lazer ışını 111.
 libido 172.
 lider 31, 38, 52, 213, 218, 315, 316, 319, 320, 321, 322, 323, 325, 331, 344.
 limbik sistem 75, 123, 124, 125.
 Llinas, Rodolfo 27, 92, 93, 100, 375, 376, 380, 381.

M

madde 65, 105, 109, 110, 143, 149, 150-152, 362.
 mandala 120, 160, 200, 378, 384, 385.
 mani 120, 158, 339.
 mantık 50, 300.
 manyetoenselografi 27, 86, 99.
 Mars 151, 185, 213.
 Marshall, Ian 110, 148, 382.
 materyalizm 43.
 mazoşizm 214.

meditasyon 85, 86, 88, 96, 160, 200, 264, 281, 300, 318, 323, 326, 352, 362.
Medusa 292, 293.
meslek 137, 139, 162, 165, 268, 269, 270-274, 281, 282.
mistik deneyimleri 194.
mistisizm 133.
mitoloji 35, 41, 147, 292.
ımmıglaklık 78.
Myers-Briggs kişilik tipi 162, 169.
Myss, Caroline 375.

N

narsızın 174, 285.
nefret 175, 214, 216, 234, 392, 293.
neokorteks 100.
Nepal 40, 41, 236, 258.
nüfuz 20, 21, 41, 156-161, 164, 181-183, 185, 186, 195, 196, 321, 366.
nüfuz imgesinde benlik 25, 162.

O - Ö

Orfizm 218, 299.
öğrenme 61, 68, 69, 71, 73 - 78, 200, 222, 237, 264, 267, 304, 357, 364.
Ölümler Diyarına yolculuk 304.
ölüm 30, 37, 47, 49, 90, 152, 225, 241-243, 310, 311, 314, 322, 331, 344, 361, 362, 363.
ölüm korkusu 311, 314.
ölümüne yakın deneyimler 196, 242.
ön beyin 63, 80, 81.
ön loblar 27.
ön-şuair 116.
öz farkındalık 351, 352.

P

paranoya 207, 216.
parçalma 45, 44, 206, 231, 236, 312.

Persinger, Michael 25, 121.
posesyon 217, 218, 220, 224, 225.
psikonevroz 206.
psikoterapi 75, 230, 295, 366.

R

rasyonellik 15, 16, 19, 20, 37, 226.
REM uykusu 102.
retina 68, 100.
rol değişimi 318.
ruh 16, 28, 43, 46, 48, 54, 55, 64, 105, 107, 218, 225, 226, 228, 238, 239, 252, 259, 265, 290, 299, 300, 304, 312, 314, 317, 320, 324, 330, 385.
ruh acısı 385.
ruhsal bakımdan sağır kültür 31, 32, 51, 349, 350, 351, 353, 354.
ruhsaldeneyim 120, 123, 125, 127, 130, 132, 135, 141, 305.
ruhsal hastalık 350.
ruhsal kriz 231, 238.
ruhsallık 39, 296.
ritüeller 139, 142, 177, 178, 186, 192, 231, 233, 239, 311, 352.
dalgı desenleri 97.

S

sadizm 215, 218, 219, 230, 321.
sağlık 41, 42, 47, 59, 126, 131, 132, 210, 213, 215, 216, 217, 229, 291, 356.
sanat 51, 53, 54, 143, 153, 175, 176, 264, 269, 271, 300, 305, 307, 308, 322, 342, 343.
sanatçı kişilik 138, 139, 162-170, 175, 184, 199, 215, 272, 275, 282, 283, 304, 305.
satranç 70, 79, 81, 86, 271.

seri düşülmüş 67-70, 76, 79, 880, 82, 87.
 serotonin 65, 66.
 setği 42, 44, 55, 71, 127, 130, 230, 266, 267, 289, 293, 294, 295, 296, 319, 320, 325, 330, 344, 345, 354, 358.
 sezgi 21, 28, 83, 165, 169, 170, 176, 184, 209, 258, 259, 342.
 simya 156, 161, 299.
 sinir ağı 26, 60, 74, 78.
 sinirler 34, 98, 104, 106, 108, 109, 110, 112, 115, 116.
 solar pleksus şakra 183.
 soma 65.
 sorun çözme 140, 142.
 sosyal kişilik 165, 167, 175, 182, 270.
 soykırım 49.
 Sri Aurobindo 315.
 stres 35, 64, 232, 345.
 süpersicim 149.

Ş

şakralar 161, 164, 178, 180, 181, 186, 300, 366.
 şamanlar 298, 305.
 şefkat 52, 238, 264, 265, 266, 267, 291, 309, 315.
 Şeytan 120, 235, 301.
 şizofreni 66, 131, 134, 137, 142, 177.
 şizotipi 134, 135, 139, 140, 142-144, 210.
 sınır 19-21, 23, 27, 41, 42, 46, 55, 65, 70, 80, 81, 83, 84, 86, 87, 90, 93, 97, 99-102, 104-110, 112, 114-118, 130, 133, 142, 148, 157-161, 173, 174, 176, 178, 180-182, 184, 193, 195, 197, 205, 208, 210, 219, 223, 228, 237, 284, 300, 324, 362.
 sınır ve 40 Hz'lik salınımlar 99-104, 106-108, 112, 113, 115, 116, 143, 229.

şuurdışı 20, 21, 41, 62, 104, 108, 117, 142, 160, 164, 171, 174, 177, 178, 180, 181, 186, 189, 192, 197, 199, 205, 349.
 şuurla ilgili kuantum teorileri 112.
 şüphelilik 253.

T

takıntı 47, 83, 215, 227, 236.
 talamus 68, 100, 103.
 Tanrı 22, 24, 30, 32, 37, 42, 50, 51, 94, 105, 110, 118, 120, 121, 149-152, 154, 160, 161, 177, 178, 181, 183, 185, 186, 189, 190, 196, 218, 219, 221, 224, 235, 243, 248, 249, 251, 253, 254, 258, 279, 284, 287, 298, 300, 305, 317-321, 328, 329, 359.
 Tanrı bilgisi 298.
 Tanrı noktası 25, 26, 124, 125, 130, 131, 136, 142-144, 210, 305, 359.
 Tanrıça 42, 154, 178, 182, 289-292, 308.
 tepe şakrası 158, 196.
 terapi 286, 291.
 tıp 47, 100, 206.
 topluluk 43, 156.
 totemler 287.
 trans 203.
 travma 80, 285, 286.
 tükemne 233.

U - Ü

uyku 27, 88, 98, 101.
 uzun dönemli hafıza 76.
 üçüncü göz 258.

V - W

varoluşsal boşluk 211.
 varoluşçu hastalık 206.
 varlıksal sorunlar 28, 141, 142.

varoluş spirali 330, 331, 337.
vicdan 28, 259.
vizyonlar 131, 323.
Wilber, Ken 378.

Y

yabancılaşma 206, 210, 212, 213, 217.
yabancılaşmanın iç düzeyi 212.
yakınlık 44, 174, 175, 346.
yalıtılmış 44, 45, 78, 118, 137, 143, 162, 199, 210.
Yang 127.
yansıtma 214, 367.
yapılandırma 200.
yaratıcılık ile zihinsel dengesizlik 137.
yaratılış 147, 362.
yas tutma 141, 367.
yaşam ve ölüm 30, 90, 152, 362, 363.

yeniden bağlamlandırmak 55, 89, 243, 245.
yeniden doğum 244.
Yin 290, 291.

Z

zarar 53, 64, 67, 77, 101, 205, 206, 219, 220, 234, 240, 292, 294, 310, 321, 326, 341, 358, 359.
zeka 15, 16, 18-20, 22-31, 37, 55, 57, 59, 71, 72, 76, 77, 82, 86-90, 94, 100, 105, 107, 108, 117, 142, 143, 147, 160, 163, 168, 195, 197, 199, 207, 226, 228, 230, 237, 257, 260, 311, 325, 353, 356, 359, 364.
Zen 192, 323, 337, 376, 377, 387.
zihin 20, 82, 85, 91, 103, 105, 110, 117, 133, 143, 157, 160, 244.
zihin-beden problemi 100.

SQ

Ruhsal Zekamızla Bağlantı Kurmak

Dana Zohar, SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı Kurmak adlı bu kitabı bildiklerine sığınmayı bırakıp bilmediklerini öğrenmeyi seçenler için yazdı çünkü IO'umuzun ve EO'umuzun yüksek olması tüm düşünüş modellerinin değişmekte olduğu bu çağda bizlere yetmiyor, SQ'umuzla derhal bağlantıya geçmemiz gerek!

Ruhsal gelişiminin bu aşamasında insanoğlu, yaşamının parçalanıp dört yana saçtığı tüm o kırık parçaları sağlıklı bir biçimde yeniden biraraya getiren, hepimize ait o derin merkezin farkında olmak ve bunu sonuna kadar yaşamak zorundadır. Ruhsal Zekamızla bağlantıya geçtiğimizde bize ıstırap vermiş olan ya da bize zor gelen parçalarımız da dahil olmak üzere kendimizi yeniden bütünleştirmemiz mümkün olacaktır.

Her an yepyeni bir etki ile karşı karşıya bulunduğumuz günümüzde hayatı ve başkalarını, bir çocuğun gözünden bakıyormuşçasına capcanlı görebilme kabiliyetini yeniden elde edecek kadar deneyime açık olmamızı sağlayabilecek olan tek

k SQ'dur!

ISBN 975-8584-13-8



9 789758 584130

190007

META