FRÉDÉRIC
LENOIR

2. BASIM

Neşenin GÜCÜ

Bilge
Kültür·Sanat

Fransızcadan çeviren Doç. Dr. Atakan Altınörs

Neşenin GÜCÜ FRÉDÉRIC LENOIR

NEŞENİN GÜCÜ

YAYIN NO: 761

NEŞENİN GÜCÜ
Frédéric Lenoir

Özgün Adı: *La puissance de la joie*

© Bilge Kültür Sanat Yayın Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Sertifika No: 16228

1. Basım: Mayıs 2016
2. Basım: Kasım 2020

ISBN: 978 - 605 - 9241 - 61 - 8

Kapak: *Kenan Özcan*
Sayfa Düzeni: *Nurel Naycı*
Baskı-Cilt: *Çevik Matbaacılık*
Davutpaşa Cad. Besler İş Merkezi No: 20/18-19 Topkapı / İstanbul
Tel: (0212) 501 30 19
Kapak Baskı: *Saner Matbaacılık*

BİLGE KÜLTÜR SANAT
Nuruosmaniye Cad. Kardeşler Han No: 1 Kat: 1 34110 Cağaloğlu / İstanbul
Tel: (0212) 520 72 53 (Pbx) Faks: (0212) 511 47 74
bilge@bilgeyayincilik.com www.bilgeyayincilik.com

NEŞENİN GÜCÜ

FRÉDÉRIC LENOIR

Fransızcadan çeviren
Doç. Dr. Atakan Altınörs

Bilge
Kültür·Sanat

Frédéric Lenoir: 1962 Madagascar doğumlu olan yazar felsefe, sosyoloji ve dinler tarihi alanlarında öğrenim görmüştür. Fransa'daki *École des Hautes Etudes en Sciences Sociales*'de [Sosyal Bilimlerde İleri İncelemeler Okulu] doktor unvanıyla araştırmacı kadrosunda görevlidir. Kırka yakın kitap yazmış olan ve üç ansiklopedinin editörler komisyonunda yer almış olan Lenoir'ın kitapları dünyada yirmiden fazla dile çevrilmiş ve dört milyondan fazla basılmıştır.

Atakan Altınörs (Doç. Dr.): Galatasaray Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde öğretim üyesi. Yayımlanmış bazı çevirileri şunlardır: *Hipermodern Zamanlar* (Gilles Lipovetsky'den çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Yapısalcılık* (Olivier Dekens'dan çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Dilin Kökeni Üzerine* (Ernest Renan'dan çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Neşenin Gücü* (Frédéric Lenoir'dan çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Mutluluk Üstüne* (Frédéric Lenoir'dan çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Ya Zaman Var Olmasaydı?* (Carlo Rovelli'den çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Miletli Anaksimandros* (Carlo Rovelli'den çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Analitik Felsefe* (Jean-Gérard Rossi'den çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Dilin Kökenleri* (Pascal Picq ve diğerlerinden çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Sihirli Matematikte 80 Küçük Deneme* (Dominique Souder'den çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Descartes* (Alfred Fouillée'den çeviri, Efil Yay.), *John Locke* (Jean Didier'den çeviri, Paradigma Yay.), *Monadoloji & Metafizik Üzerine Konuşma* (Leibniz'den çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *İdea Nedir?* (Nayla Farouki'den çeviri, Say Yay.), *Ricoeur Sözlüğü* (Olivier Abel'den çeviri, Say Yay.), *Metafiziğe Giriş* (Bergson'dan çeviri, Paradigma Yay.), *Metot Üzerine Konuşma* (Descartes'tan çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Hakikatin Araştırılması* (Descartes'tan çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *İnsanlar Arasındaki Eşitsizliğin Kaynağı* (Rousseau'dan çeviri, Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Zaman ve Anlatı 4. cilt* (Ricoeur'den çeviri, Yapı-Kredi Yay.). Altınörs'ün üç de telif kitabı bulunmaktadır: *İdealar ve Dil Bağlamında Locke ile Leibniz* (Bilge Kültür-Sanat Yay.), *Dil Felsefesi Tartışmaları* (Bilge Kültür-Sanat Yay.), *50 Soruda Dil Felsefesi* (Bilim ve Gelecek Kitaplığı Yay.).

Bilgeliğin neticesi, sürekli bir neşedir[1].

SENECA

Veronica'nın anısına...

İçindekiler

Çevirmenin notu 11

Önsöz 13

1. Zevk, mutluluk, neşe 17
2. Neşe filozofları 31
   Baruch Spinoza 35
   Friedrich Nietzsche 42
   Henri Bergson 46
3. Neşeyi yeşermeye bırakmak 49
   Dikkat 52
   Yaşanan anda olmak 55
   Meditasyon 58
   Güven ve açık yüreklilik 61
   İyilikseverlik 63
   Karşılık beklememe 65
   Şükran duyma 68
   Sebatkârlık 71
   Oluruna bırakmak ve rıza göstermek 73
   Bedensel zevk 79

4. Kendin olmak ... 83
Bireyleşme süreci ... 86
Kendini tanımak ve kendi olmak ... 89
Spinoza'ya göre özgürleşme yolu ... 94
İsa, arzunun efendisi ... 99
İçsel özgürlükten dünya barışına ... 101
5. Dünya ile âhenk kurma ... 105
Arkadaş sevgisi ... 108
Tutkulu sevgiden/aşktan özgürleştiren sevgiye ... 112
İhsân etmenin/vermenin sevinci ... 118
Doğayı ve hayvanları sevmek ... 120
6. Kusursuz neşe ... 125
Zihinsel olan ve ego ... 128
Zihinsel olanı salıvermek, kendini ego ile özdeşleştirmemek ... 132
Adım adım saf neşeye doğru yol almak ... 139
Ego'yu öldürmeye heveslenmemek ... 144
7. Yaşama sevinci ... 147
Çocukların kendiliğinden sevinci ... 150
Yalın bir hayatın sevinci ... 152
Bizde bulunan neşe kaynağını serbest bırakmak ... 155
Rızanın gücü ... 158
Neşe hayata ve dünyaya mânâ katar ... 160
Sonsöz ... 163
Notlar ... 179
Kaynakça ... 183
Dizin ... 187

Çevirmenin Notu

Yine bir Lenoir çevirisini beğeninize sunuyoruz. *Mutluluk Üstüne* başlığıyla çevirdiğimiz ilk kitabı gibi bu da, aslında "ağır" denebilecek bir felsefî meseleyi rahat okunan bir üslupla anlatmak gibi çetin bir işin üstesinden başarıyla geldiği en yeni kitabı Lenoir'ın...

Sözü fazla uzatmadan yazara bırakırken, çeviriyle ilgili sadece şunu notu sizlerle paylaşmak isterim: Fransızcadaki "la joie" için dilimizde "neşe" ve "sevinç" olmak üzere iki karşılık bulunmakta (bunlara sıfat olarak "şen" de eklenebilir). Bendeniz çevirimde, yerine göre, her iki karşılığı da kullandım. (Belki bunu "tutarsızlık" olarak görebilecek bazı okurlar çıkar diye) gerekçemi birkaç örnekle kısaca açıklayayım. Meselâ, Türkçede "bütün neşeler" deyince, iyi bir ifade olmuyor; "bütün sevinçler" demek daha doğru. "Duyusal neşeler" de yadırgatıcı kaçıyor; o yüzden "duyusal sevinçler" demeyi tercih ettim. "Neşeden zıplarım" için de aynı şeyi hissettiğimden, "sevinçten zıplarım" diye çevirdim. Keza, "yaşama

neşesi" dendiğinde kulağı tırmalıyor ve "yaşama sevinci" daha yerleşik. Dolayısıyla, iki kelimeden hangisini nerede kullanacağıma dair tercihimi, "neşe" ve "sevinç" arasında bir kavramsal ayrım varsayarak değil (zira böyle bir ayrım yok), sadece "güzel Türkçe" kaygısıyla yaptım. Genellikle (ve özel olarak da kitabın başlığında) "neşe"yi kullanmayı yeğlememin sebebine gelince: "Bir şeye sevinmek", "sevincine ortak olmak", vb. kullanımlarıyla sevinç, sanki dilimizde daha "anlık" ve "gelgeç" bir hisse işaret ediyor; buna mukabil "neşe" ise, yazarın kastı olan "kalıcı ve derin bir ruh hâli"ni sanki daha bir öne çıkarıyor ("şen bir insan", "filozofun hayattaki neşeli duruşu" gibi). Tabii ki bunlar tartışılabilir şeyler.

Keyifli okumalar...

Atakan Altınörs

Önsöz

Neşeden daha fazla arzu edilesi bir deneyim var mıdır?

Hepimiz neşeyi cânıgönülden ve sürekli isteriz; onu zaten deneyimlemiş olanlar içinse neşe sadece gelip geçici bir şeydir. Sevilmekte olan âşık, şampiyonluğu kazandığı sırada sporcu, eserinin karşısındaki sanatçı, bir keşifte bulunduğu esnada araştırmacı, zevkten daha derin, mutluluktan daha somut bir duygu hisseder: Dünyalara değişilmeyecek ve de binbir veçhesiyle arzu edilebilen şeylerin en üstünü olan bir duygu.

Neşe, bizi silkeleyen, kuşatan, bize doluluğu tattıran bir güç taşır. Neşe, hayatın bir tasdikidir. Yaşama kudretimizin bir ifşasıdır, bu var olma gücüne temas etmede, onu tatmada elimizde bulunan yoldur. Neşe deneyiminden daha fazla bizi hiçbir şey canlı kılamaz. Acaba, insan neşeyi [kendiliğinden gelsin diye beklemeden -çev.] üretebilir mi? Onu evcilleştirebilir mi? Onu yetiştirip büyütebilir mi? Günümüzde, neşenin gücü üstünde temellenen bir bilgelik formüle edilebilir mi?

Böyle bir araştırmaya girişmek üzere, Doğu'nun ve Batı'nın bilgeliklerinin mukarrer katkılarını kendime dayanak aldım. Gerçekten de neşe, Çin taoist düşüncesinde temeldir; tıpkı İncil'in mesajını derinden beslediği gibi. Buna karşın, filozofları pek az ilgilendirmiştir. Şüphesiz ki filozoflar neşenin öngörülemez, heyecansal, hatta bazen aşırı karakterinin, onu mesafeli bir refleksiyona pek az elverişli kıldığını göz önünde bulundurmuştur. Bununla birlikte, neşeyi düşüncelerinin merkezine yerleştirmiş ve sayıca az olmayan filozof da -özellikle Spinoza, Nietzsche, Bergson- vardır. Biz de, onlardan hareketle, hazzı, mutluluğu ve neşeyi birbirinden ayırt ederek ve neşe deneyimini felsefî bir bakış açısından kavramayı deneyerek yola çıkacağız. Ama, bu araştırma, insanın neşeye dair sahip olduğu kişisel deneyimlerine atıfta bulunmaksızın nasıl sürdürülebilir ki? Bu itibarla, kendi [hayat -çev.] öykümü, hissettiklerimi ve kişisel kanılarımı da dayanak alacağım.

Neşeye erişmenin üç ana yolunun olduğunu, çok somut bir şekilde göstermeye teşebbüs edeceğim. İlkin, dikkat, farkındalık, güven, açık yüreklilik, menfaat gütmeme, iyilikseverlik, şükran, sebatkârlık, oluruna bırakma veyahut da bedensel zevk gibi tutumlar etrafında neşenin ortaya çıkışını destekleyen bir yol. Ardından da, bizi daha kalıcı bir neşe deneyimlemeye götüren diğer iki yol: Biri, bize gitgide daha fazla kendimiz olma imkânı sağlayan bir "bağlarından kurtulma", yani içsel özgürleşme yolu; öbürü de tersine, dolu dolu ve tam bir

şekilde dünya ve başkalarıyla uyumlu hâle gelmemize imkân sağlayan "yeniden bağlanma", yani sevgi yolu. Bu yolları ele aldığımız sırada, kendini gerçekleştirme ve dünya ile cem olma biçimindeki bu iki yolun sonunda vaat edilen mükemmel/tam neşenin, mevcudiyetimizin ilk anlarından itibaren herkese vergi olan bir şeyin derinlikli, etkin ve şuurlu bir dışavurumundan başka bir şey olmadığını ve dahi aslında onu hayattaki güçlüklerin peş peşe gelişinde çoğunlukla yitirdiğimizi keşfedeceğiz: Yaşama sevinci.

Mümkün olan en büyük kitleye hitap etmek istediğim bu kitap, başlangıcı itibariyle, bir konuşma vesilesiyle doğdu. Sonradan oturup notlarım üstünde daha derinlemesine çalıştım; ama bununla birlikte, başlangıçtaki "konuşma"nın canlı ve kendiliğinden karakterini de korumayı hedefledim. Djénane Kareh Tager'e ve editörüm Sophie de Closets'ye, bu çalışmamda bana sağladıkları değerli yardımları için gönülden teşekkürlerimle...

1

Zevk, mutluluk, neşe

Doğa bizi, menzil-i maksûda eriştiğimizde çok bâriz bir işaretle uyarır: Neşe[2].

HENRI BERGSON

En yaygın ve en doğrudan tatmin deneyimi, haz tecrübesidir. Bu, bir ihtiyacımızı veya gündelik bir arzumuzu giderdiğimizde hepimizin yaşadığı bir tecrübedir. Susarım, su içerim, zevk duyarım. Acıkırım, yemek yerim, zevk alırım ve hele de yediğim yemek lezzetliyse çok daha fazla zevk alırım. Yorulurum ve ardından dinlenebilirim, haz duyarım. Sabahleyin çayımı-kahvemi yudumladığımda, bu bir zevk ânıdır. Bu duyusal hazlar, en müşterek zevklerdir. Gönle ve akla bağlı olan daha içsel başka hazlar da vardır. Bir arkadaşıma rastlarım, bir manzarayı seyrederim, hoşuma giden bir kitaba kendimi kaptırırım, beni duygulandıran bir müzik dinlerim, ilgilendiğim bir işe girişirim, bunlardan da zevk, yani tatmin duyarım. Zevk olmadan yaşanmaz: Yoksa, hayat bitmeyen bir angaryaya döner.

Haz Antikçağ'dan beri onu tartışan filozoflar nezdinde bir meseledir: Haz sürekli/kalıcı değildir. Karnımı doyururum, su içerim, birkaç saat sonra yeniden

acıkırım ve susarım. Rastladığım arkadaşım yanımdan ayrılıp gider, müzik sona erer, okuduğum kitap biter, artık zevk duymam. Zevk, durmadan yenilenmesi icap eden dışsal bir uyarana bağlıdır. Zaten, çoğunlukla can sıkıcıdır: Hepimiz, tatmin edilemeyen arzuları ve ihtiyaçları biliriz ve bazen de minicik bir şey bile bizi zevk duymaktan alıkoyar: Yazın ılınmış bir bardak su, yavan bir yemek, tepesinin tası atmış bir arkadaşa rastlamak, yanımızdaki kişinin tabiatın güzelliğine lâkayt olması durumunda ziyan olup giden bir manzara. Gerçekte, kendimize sadece haz arayışını temel alırsak, kalıcı bir tatmin hâline erişmek çok güçtür.

Hepimizin tecrübe ettiği ikinci mesele, birtakım hazların bize o anlık fayda sağlarken uzun vâdede zarar vermesidir: Aşırı yağlı veya şekerli yiyecekler, muhakkak ki lezizdir, ama fazla miktarda tüketildiklerinde sağlığımızı bozarlar. Bize anlık bir cinsel haz verecek olan genç biri, eşimizle evlilik hayatımızı tehlikeye sokabilir. Arkadaşlarımızla yuvarladığımız içki kadehleri ertesi gün akşamdan kalma bir hâlde olmamıza sebebiyet verebilir. Vasat açısından veya uzun vâdede bakıldığında, varoluşumuzun büyük resmi açısından bakıldığında, anlık zevklerin tatmini, bazen "yanlış hesap" olarak geri döner.

Bu iki mahzur, Doğu ve Batı bilgelerinin üzerine eğildiği[3] bir soru doğurur: Hazzın gelip geçici ve iki uçlu karakterinin ötesine geçen kalıcı bir tatmin mevcut mudur? Süre ile sınırlı olmayan, dışsal şartlara bağlı olmayan ve de *in fine* [sonunda -çev.] beraberinde kötü bir

şey getirmeyen bir tatmin? Bir bakıma, daha topyekûn ve daha kalıcı bir haz. Bu hâli tanımlamak için bir kavram icat edilmiştir: Mutluluk. Böylece, milâttan önceki ilk bin yılın ortalarında, Akdeniz havzasından tutunuz Hindistan'a ve Çin'e kadar, hazzın zayıflıklarını veya sınırlarını sürekli aşmayı deneyen bilgelerin ve düşünürlerin muhtelif cevaplar önerdiği felsefî bir soruşturma başlar.

Her biri diğerinden farklı olan bu cevapların çoğu üç noktada kesişir. Hazsız mutluluk olmaz, ama mutlu olmak için de hazlar arasında seçim yapmamız ve onları mutedil hâle getirmemiz gerekir. Epiküros der ki: «Hiçbir haz bizatihî/kendinde bir fenalık/kötülük değildir; lâkin, bazı hazları meydana getiren sebepler, hazzın üstüne bir de ondan daha fazla [ruhsal -çev.] alt-üst oluş getirir»[4]. Epiküros ile, neşe felsefesinin bir imgesini yakalıyoruz. Gerçekten de Epiküros itidalin/ılımlılığın büyük filozofudur. Hazları yasaklamaz, çileciliği salık vermez, ama aşırı hazzın da kendisini tahrip ettiğini hesaba katar. İnsanın bir şeyi nicelik olarak sınırlamayı ve onun niteliğine öncelik vermeyi bildiğinde, ondan daha fazla neşe duyacağını hesaba katar. Sade, ama iyi bir yemeğin paylaşıldığı bir masa etrafında toplanmış birkaç dostun arasında, yiyeceklerin kalitesinin ve etraftakilerin ahbaplığının tadına varmamızı engelleyen yiyecek ve davetli bolluğundan çok daha fazla mutlu olunduğunu hesaba katar. Epiküros bir bakıma, maddî varlıklara ve zevklere doymuş toplumlarımızda son zamanlarda yaygınlaştığı görülen bir eğilim olan "*less is more*"u ("daha

az, daha iyidir" diye, yahut da, "itidâlin gücü"nü vazeden köylü filozof Pierre Rabhi'ye özgü "mutlu kanaatkârlık" diye tercüme edilebilir) ilk ortaya atmış kişidir.

Epiküros şöyle devam eder: «Zevk, hayatın amacıdır dediğimizde, ne şehvete iptilâ zevklerden ne de ölçüsüz keyiflerden ibaret birtakım zevklerden bahsediyoruz. Zevk, günlerce yiyip içmek değildir, genç erkeklerle kadınların eğlenceleri değildir, şatafatlı bir sofrada sunulan balıkların ve başka yiyeceklerin lezzeti değildir; mutlu hayatı oluşturan şeyler bunların hiçbiri değildir. Her koşulda, tercih edilmesi ve kaçınılması gereken şeye dair saikleri bulmaya ve de ruhun en büyük alt-üst oluşlarının ondan kaynaklandığı boş kanıları bir yana itmeye muktedir bir ihtiyatlı muhakemedir. Bunun ve dolayısıyla da en büyük iyiliğin ilkesi, basirettir»[5]. Yunancası *phronesis* olan "basiret" kelimesi, Antikçağ filozofları için günümüzde kapsadığı mânâya gelmez. Doğrulukla seçmemize, ayırt etmemize ve hüküm vermemize imkân sağlayan bir akıl erdemidir. Epiküros'tan 20-30 yıl önce yaşamış olan Aristoteles de onun gibi, bu akıl erdeminin, ayırt etme bakımından rolünü vurgulamıştır: Bizim için iyi olanı ve fena olanı bilmek. Aristoteles'e göre, aklın bu ayırt etme egzersizi sayesinde erdemli olabiliriz ve mutlu bir hayata erişebiliriz. Aristoteles "erdem"i, mutluluğa erişme yolunda bir şart olarak görür. *Nikomakhos'a Etik*'te, "erdem"i, hazla ve iyilikle mutluluğa götüren bir şey olarak ve iki nokta arasındaki denge olarak tanımlar: «İfrat ve tefritle davranılmadığındaki

hâli "ölçü" diye adlandırıyorum [...]. Agâh [*averti*] her insan, ifrat ve tefritten kaçınır, iyi olan vasatı/ortayı arar ve tercihini ondan yana kullanır»[6]. Örneğin cesaret, korkaklık ile gözükaralık arasındaki doğru noktadır ki bu iki uç bizi en hafifinden nâhoş durumlara düşürebilir. Aynı şekilde, Aristoteles'in değer verdiği bir başka nitelik olan itidal, çilecilik ile zevkperestlik (mutluluk imkânı bakımından iki karşıt yol) arasındaki doğru noktadır.

Aristoteles'ten iki asır önce, bu defa da Hindistan'da, Buda onlardaki beyhudeliği fark etmeden önce uçları bizzat tecrübe etmiştir. Büyük bir bilge olmadan önce (asıl adıyla) Siddharta, aslında mutlu olmaksızın hazlara boğulmuş bir prensti. Unvanını, ailesini ve sahip olduklarını terk ettikten sonra Kuzey Hindistan ormanlarında nefis terbiyesi ile meşgul bir grup çileciye rast geldi. Lâkin, on yıl boyunca onlarla yaşadıktan sonra daha mutlu olmadığını fark etti. Bu iki tecrübe onu, "doğru orta" yoluna, yani mutluluğun da kaynağı olan itidal ve denge yoluna götürdü. Çin geleneğinde ise bu yola "âhenk" adı verilir: Doğada var olan ve bütün insan davranışlarında yeniden üretilmeyi bekleyen bir enerji akışına imkân veren bir denge hâli.

Demek ki zevk -mutedil/ılımlı ve seçilmiş zevkler- olmaksızın mutluluk da olmaz. Gelgeç ve de bizim dışımızdaki sebeplere bağlı olan zevkler yeni bir mesele ortaya çıkarır: Mutluluk nasıl kalıcı kılınabilir? Başka bir deyişle, şayet işimi kaybedecek olursam nasıl mutlu kalabilirim? Eşim beni terk ederse? Hastalanırsam?

Antikçağ filozofları buna, insanın mutluluğu, dışsal sebeplerden ayırmayı ve de onu kendi kendisinde yeniden bulmayı başarması gerektiği şeklinde cevap vermiştir. Bu, mutluluğun daha yüksek bir biçimidir: Bilgelik. Bilge olmak, hayata razı gelmek ve onu olduğu hâliyle sevmektir. İnsanın ne pahasına olursa olsun dünyayı, kendi arzularına göre değiştirmeyi istememesidir. Daha fazlasını veya başka şeyleri istemeksizin elinde olanla yetinmektir. Bunu, Aziz Augustinus'un güzel formülü özetler: «Mutluluk, insanın zaten sahip olduklarını arzu etmeyi sürdürebilmesidir». Bu formül, bize bağlı olan şeyler ile öyle olmayanlar arasında ayrım yapabilmemizi talep eden Stoacı ahlâkı da çağrıştırır. Bize bağlı olan şeyleri değiştirmeye çalışabiliriz: İçkiye ya da kumara müptelâ isem, bu alışkanlıklarıma karşı mücadele edebilirim; birtakım ahbaplarım bana zarar veriyorsa onlarla görüşmeyi kesebilirim. Ama, bize bağlı olmayan şeyler karşısında nasıl davranmalı? Hayat bizi bir kaza, bir kayıp, bir facia ile sınadığında ne yapmalı? Stoacılar der ki bilgelik, insanın tesir edemeyeceği şeyi kabullenmesidir. Bunu bir çekçeğe bağlı köpek örneğiyle tasvir ederler: Köpek buna karşı koysa, her hâlükârda güçlü bir köpek tarafından çekilen taşıtı takip etmeye mecbur kalacak, kaçınılmaz olandan kaçınmak için beyhude ve tüketici bir çaba harcayacaktır. Ama, durumunu kabullenirse, çekçeğin hareketine ve hızına katkıda bulunacak ve menzile salimen, yorulmadan ve acı çekmeden ulaşacaktır. O hâlde, tercihimizin söz konusu olamayacağı

durumda onu reddetmekten ve kadere karşı koymaktansa kabullenmek yeğdir. Elimizden gelen başka bir şey olmadığında, durumu olduğu hâliyle kabullenmek ve hayata rıza göstermek yerinde olur. Şüphesiz ki bunu bilmek insanın eline sihirli bir değnek vermez: Stoacıların birçoğu için bile bilgelik, erişilmesi zor bir hedef olarak kalır ve ona tam olarak ancak pek az insan erişir.

Kadimler tarafından böyle tanımlanan bilgelik ideali, tek bir kelimeyle özetlenebilir: *Autarkeia*, "özerklik", yani mutluluğumuzu ya da mutsuzluğumuzu artık dışsal koşullara bağlı kılmayan bir içsel özgürlük. Bizi, hoş olanlar kadar nâhoş olanlar da dâhil -hoş olanın da nâhoş olanın da sadece birer algıdan ibaret olduğunun bilinciyle- başa gelen şeylerden neşe duymayı öğreten de budur. Bilge her şeyi kabul eder. Gelgeç hazzın tersine, bilgenin aradığı mutluluk, mümkün olan en kuşatıcı ve en kalıcı hâldir. Bilge hakikî mutluluğun o hâlde barındığını bilir. Bunu tasvir eden bir mesel, sufî gelenekte şöyle anlatılır:

Bir zamanlar bir şehrin girişinde yaşlı bir adamcağız otururmuş. Onu tanımayan bir yabancı yanına gelip sormuş:

– Bu şehre ilk gelişim; burada yaşayanlar nasıl insanlardır?

İhtiyar soruya soruyla karşılık vermiş:

– Senin geldiğin yerdeki insanlar nasıldır?

Yabancı demiş ki:

– Bencil ve kötü. Zaten o yüzden buraya geldim.

İhtiyar ise şöyle demiş:

– Burada da aynı öylelerini bulacaksın!

Bir süre sonra bir başka yabancı gelip bizim ihtiyara sormuş:

– Buraya yeni geldim, söyle bana ihtiyar burada yaşayanlar nasıl insanlardır?

İhtiyar ona da aynı cevabı vermiş:

– Söyle bana ahbap, senin geldiğin yerdekiler nasıldır?

Yabancı cevap vermiş:

– İyi ve misafirperverdirler. Orada çok dostum vardı ve orayı zor bırakıp geldim.

İhtiyar şöyle demiş:

– Burada da aynı öylelerini bulacaksın.

Az ötede develerini sulayan bir çerçi konuşmalara kulak misafiri olmuş. İkinci yabancı uzaklaşır uzaklaşmaz bizim ihtiyarın yanına gelip sitemkâr bir eda ile şöyle demiş:

– Aynı soruya nasıl olup da tamamen farklı iki cevap verebiliyorsun?

Bizimki demiş ki:

– Çünkü herkes yüreğinde kendi dünyasını taşır.

Dünyaya yönelik bakışımız, dünyanın kendisi değildir; bizim algıladığımız hâliyle dünyadır. Bir yerde mutlu olan insan her yerde mutlu olacaktır. Bir yerde mutsuz olan da her yerde mutsuz.

Böyle bir mutluluk anlayışı, günümüz Batı toplumlarında egemen olan anlayışın zıt kutbudur: Zevahire ve de başarıya endeksli narsistik bir sözümona-mutluluk durmadan göklere çıkarılır; bütün reklamlarda bize,

gerçekte, en bencil ihtiyaçlarımızın doğrudan tatminiyle sınırlanan bir "mutluluk" satılır. Filozoflarda ve bilgelerde mutluluk "uçucu" bir hâl değilken, bir işin, bir iradenin, bir çabanın sonucunda varılan kalıcı bir hâlken, reklamlarda bize "mutluluk anları" telkin edilir. Aslında, haz ile mutluluğu birbirine karıştırıyoruz; derin ve kalıcı bir mutluluktan çok durmadan yenilenen hazların peşinden koşuyoruz.

Haz ve mutluluk dışında, sağda-solda daha az işitilen ve hayatta engin bir memnuniyetin kaynağı olan üçüncü bir hâl de mevcuttur: Neşe. Bir heyecan ya da his olan neşeyi psikiyatrist olan François Lelord ve Christophe André şöyle tarif eder: «Bir olaya verilen ve belirli bir süreyle sınırlı olan bir tepki olarak neşe, aynı zamanda hem zihinsel hem de fiziksel olan yoğun bir histir»[7]. Neşenin özelliği, daima yoğun olmasıdır ve insanın bütün varlığına tesir etmesidir: Beden, zihin, yürek, hayâl gücü. Neşe, katbekat çoğalmış bir haz türüdür: Daha yoğun, daha kuşatıcı, daha derin. Neşe çoğu zaman haz gibi, dışsal bir uyarana cevap mahiyetindedir. Bir sınavı başardığımızda neşe duyarız. Yahut da bir yarışmayı kazandığımızda. Karmaşık bir problemin çözümünü bulduğumuzda neşeyle dolup taşarız. Epeydir izini kaybetmiş olduğum bir arkadaşımı bulduğumda neşeyle dolarım. Hazzın jestlere yansıması daima yalındır ve yavaştır: İnsan memnuniyetten gülümser, nefesi rahatlar, tıpkı bir kedinin kalorifer peteğinin üstüne boylu boyunca uzandığındaki gibi insan tatminle gerinir. Neşe

ise çoğunlukla insanı kıpır kıpır eden bir durumdur. Yoğundur, taşkındır, sarsıcıdır, sürükleyicidir, bedenimizi ele geçirir ve kontrolü eline alır. Kollarımızı göğe kaldırırız, dans ederiz, şarkı söyleriz, havalara zıplarız. Meselâ ben bir futbolseverim. Hem oynarım hem de taraftarım. Tuttuğum takım gol attığında, yerimde oturamam: Sevinçten zıplarım. Her ne kadar bir futbol maçını kazanmak gibi bayağı bir sebeple olsa bile, bende ortaya çıkan bu dürtüyü açığa vurma yönünde bedensel bir ihtiyaç duyarım. Ve 1998 yılında Fransa Millî Takımı'nın dünya kupasını kazanmasıyla bütün halkımızı coşkuya boğan o kolektif sevinci unutmak ne mümkün! Yollarda duran araçlardan, bu defa alışık olduğumuz bir durum olarak birbirleriyle ağız dalaşına girmek için değil, birbirleriyle kucaklaşmak ve öpüşmek için inen sürücülerin görüntüleri hafızamda. Bu, sevincin özelliklerinden biridir: Sevinç, iletişim kurmaya sevk edicidir. Kişinin tek başına bir hazzı değildir. Sevinçli olduğumuzda, onu paylaşmaya, başkalarına da -hatta hiç tanımadığımız kimselere bile- iletmeye ihtiyaç duyarız.

Bununla birlikte haz gibi neşe de çoğunlukla geçicidir (ki aslında böyle olmadığını kitabımızın ilerleyen kısımlarında göreceğiz) ve neşelendiğimizde bunun sürüp gitmeyeceğini hissederiz. Bach'ın en coşkulu kantatlarından birinin, şu evrensel dilekten ilham almış olması da hiç tesadüfî değildir: "Sevincim sürsün!" Sevinç, bu coşku hissiyle birlikte, varolma kudretimizi arttıran bir güç de getirir. Canımıza can katar. Sevincin, kimimizin

tecrübe etmiş olduğu gibi baş edilmesi zor bir üzüntüden geçtiğimizdeki türde -insanın bütün yaşama gücünü söndüren- büyük bir ruhsal sıkıntı doğurduğu asla vâki değildir.

Nice farklı veçhesiyle bu sevinç deneyimini tahlil etmek, kavramak, açıklamak mümkün müdür? Ve dahası, onu yetiştirip büyütmek mümkün müdür? Bu güzel ve eksiksiz duygu üzerinde durmuş olan ender filozoflarla başlayalım. Sevinç, en müşterek tezahürlerinden tutunuz da en yüksek biçimlerine varıncaya kadar, her insan için arzulanası en üstün şeyi meydana getirir.

2

Neşe filozofları

Elden geldiğince neşeyi çoğaltmak ve hüznü azaltmak gerekir[8].

MONTAIGNE

Antikçağ filozofları hazzı ve mutluluğu çok incelemiştir, ama neşe üzerinde pek az durmuştur. Bunun nedeni, şüphesiz ki neşenin görünüşteki irrasyonel ve kontrole sığmayan yapısıdır. Haz programlanabilir: Sevdiğim televizyon dizisini izlemek, iyi bir restoranda arkadaşlarla akşam yemeği yemek, bir masaj salonuna gitmek, vb. şeyler için kendimi ayarlarım ve de bilirim ki bunlar zevkli anlar olacaktır. Mutluluk inşa edilebilir: Kendi kendimiz üstüne eğilerek yapılacak bir çalışmadan, kişinin kendi hayatına bir mânâ vermesinden ve ondan doğacak angajmanlardan bir sonuç olarak çıkabilir. Neşe ise öngörülemezdir. Gerçekten de en yaygın olan duyusal sevinçler öyledir. Hangi müzik parçasını dinleyerek neşeyi karakterize eden bu fiziksel itkiye mecburen kapılacağımın kararını verememem. Tuttuğum takım bir derbi maçında galip geldiğinde sevineceğimden şüphem yok, ama galip geleceğinin bir garantisi olmadığı gibi, galibiyetinin beni mestedeceğinin de

garantisi yoktur. Neşeye bağlı olan önceden görülemeyen ve ifrata kaçan yan, -Antik Yunan'dan beri, Platon, Aristoteles ve Epiküros'tan başlayarak söz konusu olduğu gibi- neşenin pozitif karakterini teslim etse bile filozofun güzünü korkutabilir. Bu filozoflar neşeyi mahkûm etmemiştir, ondan kaçınmamıştır. Ama, mutluluk üstüne kafa yormayı yeğlemiştir.

Hindistan'da, *Upanişadlar*'ın yazarları ve ardından Buda açısından da aynı durum söz konusudur. Onlar da neşeyi düşüncelerinin odak noktasına koymamıştır; cehaletten kurtuluşu ve Uyanış tecrübesini meydana getiren şey mutluluktur. Neşe daha ziyade Çin'de, felsefî taoizmin kurucularında göze çarpar: Laozi ve Zhuangzi. Kitabın bir sonraki bölümünde onlara etraflıca döneceğim. Dünyevî mutluluk mefhumu İsa'nın mesajında özel olarak yer almadığı hâlde, neşe Kutsal Kitap'ta ve bilhassa da İnciller'de mevcuttur. Bu da tekrar döneceğim bir husus.

Bu bölümde Batı felsefî geleneğiyle ilgilenelim. Felsefe, yüksek Ortaçağ'dan başlayarak neredeyse bin yıl boyunca Hristiyanlık ilâhiyatına tâbi kaldı ve otonom bir düşünce olarak serpilip gelişemedi. İmandan bağımsızlaşmış bir rasyonel düşüncenin yeniden uç verebilmesi için Rönesans'ı beklemek gerekti. On altıncı yüzyılın başlıca Fransız düşünürlerinden biri olan Montaigne kuşkusuz ki "mutlu hayat" hakkında kafa yoran ilk modern filozoftur. Onun mutluluk anlayışı, seçip ayırt edilmesi ve dolu dolu tadılması öğrenilebilen basit hazları merkeze

alır: Yemek, içmek, gezmek, dans etmek, bilgi ve tecrübe kazanmak, vb. Montaigne ruh dinginliğini ve ilişkilerdeki çatışmalar ile beyhude yaşamsal karmaşıklıklardan kaçınmayı esas alır; ve de özellikle, neşeyi çoğaltan türdeki tecrübelerde ısrar eder: Neşeyi, iyi bir hayatın, mutlu bir hayatın kıstası kıldığını söylemek abartılı olmayacaktır: «Elden geldiğince neşeyi çoğaltmak ve hüznü azaltmak gerekir»[9]. Bunun için de Montaigne, Antikçağ bilgeleri misâli, bizi, fıtratımızı iyi tanımaya ve de bizim için iyi olanı, bizi neşelendireni (ve de tersine bizi hüzünlendireni) ayırt etmeyi öğrenmek üzere yargımızı geliştirmeye davet eder. Montaigne'den bir asır sonra, şahikasında bir neşe filozofu olan Spinoza'nın düşüncesinin kalbinde yer alan da kesinlikle bu felsefî sezgidir.

Baruch Spinoza

1632'de Amsterdam'da dünyaya gelen Spinoza, Katolik Kilisesi'nin hışmından kaçarak Hollanda'ya göçmüş olan Portekiz kökenli bir Yahudi ailenin mensubudur. Hürriyetçi Protestanlığın daha hoşgörülü ikliminde ailesi işine-gücüne bakabilmiştir. Genç Baruch son derece parlak bir çocuktu. Henüz çok erken yaşlarda felsefeyle, ilâhiyatla ilgilendi; Latince konuşuyordu ve Antik Yunan yazarlarını okumuştu. Yaşadığı çağın hayli ilerisinde olan bir entelektüel çevrede yavaş yavaş olgunlaşıyordu ve din karşısında eleştirel bir tavır almaya başladı; öncelikle de kendi dini olan Musevîlik karşısında. Spinoza, Kutsal Kitap'ın rasyonel ve eleştirel tahlilinin öncüsüdür:

Meselâ, ona göre Nuh Tufanı ya da Musa'nın halkını Mısır'dan kaçırmak için Kızıl Deniz'i ikiye yarması gibi büyük anlatılar mitostur ve tarihî hakikatler değildir. Spinoza'nın bu düşüncesi yaşadığı çağ için skandala yol açıcı idi: 27 Temmuz 1656'da Amsterdam Sinagogu'nda ender görülen sertlikte bir seremoni yapılır: Hahamlar, kâfirlikle itham edilen yirmi üç yaşındaki bir genç adam için bir *herem*, yani cafcaflı bir cemaatten atma töreni düzenler. Yahudi cemaatince lânetlenen Spinoza doğduğu muhiti terk eder ve özgürlükçü Hristiyanlar arasında yaşamaya başlar. Ama, bir filozofun hakikat araştırmasında hür olması gerektiğini göz önünde bulundurarak Hristiyanlığa geçmeyi, yahut da herhangi bir başka dini benimsemeyi reddeder. Hayli yalnız ve bir o kadar da sade bir hayat tarzı seçer -evlenip çoluk çocuğa karışmaz- ve de geçimini optik cam parlatma işiyle sürdürür. Zaten, bütün Avrupa'da büyük bir filozof olarak tanınmasından önce de hatırı sayılır bir parlatıcı olarak tanınacaktır. Onun gecesini gündüzünü aynı anda şu ikisini berraklaştırmaya harcamasını çok dokunaklı buluyorum: Görsel berraklık için gözlük camlarını ve insan zihninin berraklığı için de fikirleri. Spinoza çok az sayıda eser kaleme almıştır, ama bazı eserleri çok etkili olmuştur. *Tractatus theologico-politicus*'u, âbidevî derecede öncü bir eserdir. Dinin ve siyasetin kritiğini yaptığı bu eserde, yaşanılası bir devlet tasviri ortaya koyar: Bir toplum sözleşmesi çatısında bir araya gelen yurttaşların dinî ve siyasî ifade özgürlüğünü

güvence altına alan lâik bir cumhuriyet. Bu bakımdan da, Aydınlanma düşüncesinin ideal devletini bir asır önce Spinoza dile getirmiştir. Vefatından sonra sonra *Opus Posthumum*'u arasında yayımlanacak olan *Ethica*'sını yazmaya on beş yılını harcar ve öyle görünmektedir ki bu eserini sağken yayımlatma rizikosuna girmek istemez. Cam parlatmada kullanılan kumdan ve cam tozundan kaynaklanma ihtimali yüksek bir akciğer hastalığından, genç sayılacak bir yaşta, kırk beş yaşında ölür: Aristoteles'in "tam filozof olunacak yaşlar" olarak gördüğü bir yaşta! Heyhat, Spinoza zaten çok ustaca bir felsefî eseri vefatından önce tamamlayıp bırakmıştır. Düşüncelerine tepki duyan kişilerce tehdit edilen (hattâ bir suikast teşebbüsünden kurtulmuştur) Spinoza *Ethica*'sında düşüncelerini, geometrik bir düzende -tanımlar, aksiyomlar, önermeler, ispatlamalar, açıklamalar, gerekçeler ile- ve kodlanmış bir şekilde ifade etmeyi tercih eder. Buna bir de kendini sakınmak için, kelimelere verilen olağan anlamları değiştirerek kullandığı "sahte kelimeler" eklenir. Meselâ Tanrı'dan bol bol bahseder; ama Spinoza'nın ondan anladığı şey, monoteizm tarafından telkin edilen kişileştirilen bir Tanrı değil, Doğa ile aynı şey olarak gördüğü bir Tanrı'dır. Özetle Spinoza, Alman filozof Leo Strauss'un ifadesinden yararlanarak söylersek, bir "mazlum dili" kullanır. Bu nedenle de *Ethica*'sı kolay okunan bir eser değildir ve hattâ ilk okuma teşebbüsünde insana yıldırıcı bile görünebilir.

Ben Spinoza'yı geç keşfettim, daha elime alır almaz ısındım ki bu kısmen de Robert Misrahi'nin ve Gilles Deleuze'ün muhteşem yorumlarını okumam sayesinde oldu. Bir kere onun etkisine kapılınca *Ethica*'sını tam altı ay boyunca elimden düşürmedim. Bu, bir aydınlanma, bir kanatlanma idi.

Spinoza'nın etiği bir neşe felsefesidir. Onun insan eylemleri hakkındaki görüşü, ahlâk anlayışı, eylemlerimize kılavuzluk ettiğini düşündüğü şey, neşe ile başlar ve yine neşe ile biter. Bu, eyleme geçmiş bir neşedir. Bu etik, on yedinci yüzyıl düşünürlerininki veyahut da daha sonraki dönemde Kant'ınki gibi geleneksel ödev ahlâkı anlayışlarının karşıt kutbunda yer alır. Metafizik kategoriler olan "İyilik" ve "Kötülük" temeline dayalı bir ahlâk değildir. Spinoza kendi etiğini kurmak üzere, bütün dinî ve metafizik değerleri bir kenara iter ve kendini, insan doğasının bir gözlemcisi olarak konumlandırır.

Peki neyi mi gözlemler, şunu: «Her şey, varolma kudretine göre, kendi varolma hâlini korumaya çabalar»[10]. Bu çaba (Latincesiyle *conatus*), Spinoza'dan yaklaşık olarak iki asır sonra biyoloji biliminin de teyit edeceği evrensel bir hayat kanunudur. Her organizma, sadece kendini muhafaza etmeye çabalamakla kalmaz, aynı zamanda kendi yaşama kudretini de arttırmaya çabalar. Kendini mükemmelleştirmeye yönelik bu doğal çabasında da etkilediği veya etkilendiği başka gövdelerle karşılaşır. Spinoza insanda, bu karşılaşmalar bir engel meydana getirdiğinde, onun eylemde bulunma

gücünü azalttığında, insanın bir hüzün hissi tarafından kuşatıldığı tespitinde bulunur. Tersine, bu karşılaşmalar insana, daha büyük bir mükemmelliğe erişme imkânı, varolma kudretinde bir artış imkânı sağladığında ise, bir sevinç hissiyle dolar. Böylece Spinoza sevinci «insanın daha az bir mükemmellik hâlinden daha büyük bir mükemmellik hâline geçişi»[11] diye tanımlar. Bununla işaret etmek istediği de, büyüdüğümüz, geliştiğimiz, bir şeyi başardığımız, kendi doğamıza uygun bir şekilde kendimizi biraz daha fazla gerçekleştirdiğimiz her defasında neşe içinde olduğumuzdur.

Bu, benim de tamamen katıldığım bir tanımdır ve neşenin her formu için geçerlidir. İlk olarak, çocukların neşesini ele alalım: Yeni yürümeye başlamış olan bir ufaklığı düşünün. Büyüklerinin yardımıyla tay tay yürürken birden tek başına da ayakta durmayı ve hattâ adım atmayı başarabildiğini fark eder. O esnada bir neşe patlaması yaşar. İlk kelimelerini söylemeye ve bunların ebeveyni tarafından anlaşıldığını fark ettiği sırada da aynı şey olur. Basitçe, hayattaki acemiliğini üstünden attığı bir aşamayı her katedişinde aynı şeyi yaşar. Sonraları, erişkinlikte, bir işin üstesinden her gelişinde insan yine aynı şeyi yaşar. Bir sınavı başarmak nasıl da sevindirir insanı! Çok istediği bir mevkie erişmek ya da ağır bir hastalıktan çıkıp sağlığına kavuşmak! Hayatın ölüme galebe çalması! Yahut da gönlümüzü çelen biriyle tanışmak! Bizi çoğaltan, yaşama kudretimizi arttıran, bizi "yükseğe çeken" her olay bizi sevince boğar.

Muhakkak ki bütün sevinçler ne derinlik bakımından ne yoğunluk bakımından ne de (ve bilhassa da) hakikîlik bakımından eşittir. Spinoza özellikle aktif ve pasif sevinçler ayrımı yapar. Pasif sevinçler sadece kısmî sebebi olduğumuz eylemlerden kaynaklanır; bunlar teessürlerdir/etkilenimlerdir. Bunlar zaten çoğunlukla hayâl gücümüzün ürünüdür ve kudretimizi artırdıklarını sanmamız da yanılgılı bir durumdur. Buna karşılık, aktif sevinçlerimizin yeter-sebebiyizdir ki onların daha hakikî, daha derin, dolayısıyla da daha kalıcı olmaları da bu yüzdendir. Spinoza ayrımını «dışsal bir neden ideasının eşlik ettiği bir sevinç» diye tanımladığı aşk/sevgi örneğiyle tasvir eder. Aşk, şayet "upuygun olmayan" [*inadéquate*] bir ideaya bağlıysa, yani sahte bir düşünce üzerinde, karşıdaki kişiyi iyi tanımama üzerinde temellenmişse, pasif bir sevinç de (bir teessür/etkilenim) olabilir. Bu, idealize ettiğimiz ve de ona çocuksu beklentilerimizi yansıttığımız bir kişiyle aramızda bağ kurduğumuz durumdur ki umulan sevinçten ziyade keder getirmekte gecikmez. Büyümemize yardım etmek yerine bizi azaltır ve hattâ sakatlar. Bunun aksine, "upuygun" [*adéquate*] bir ideaya dayanan diğer aşk ilişkisi türleri, büyümemize gerçekten de yardımcı olur, olduğumuzdan daha fazlası hâline gelme imkânı sağlar, varolma kudretimizi arttırır ve pozitif sevinçlere kaynak teşkil eder.

Bununla birlikte her pasif sevinç zorunlulukla negatif değildir. Aklıma özellikle, hayâl gücünün ürünü olan bir özdeşleştirme sürecinin uyandırdığı sevinçler

geliyor. Meselâ, kendimizi izlediğimiz bir spor müsabakasında bir milletle özdeşleştirdiğimizdeki (âdeta Fransız Millî Takımı'na dönüştüğümüzdeki) sevinçler. Muhakkak ki bu gibi sevinçler, en asil sevinçler değildir; kaldı ki uzun da sürmezler, fakat çok yoğundurlar. Paylaşmanın sevinci, kolektif özdeşleşmeyle birleştiğinde, güçlü heyecan dalgalarının egemen olduğu, bir-arada-yaşamanın en güçlü anlarını tadarız. Ne var ki, Spinoza'nın da altını çizmekte haklı olduğu gibi, hızla hüzne dönüşebilir (takımımız mağlup olduğunda) veyahut da -hayâl gücünün ve bir yansıtma mekanizmasının ürünü olduklarından- manipüle edilebilir: Popülist bir lider karşısında galeyana gelen kalabalıklara dair ürkütücü görüntüler belleğimizdedir.

Bu merdivenin diğer ucunda, en yüksek noktasında ise, Spinoza'nın "ulvî saadet" [*béatitude*] diye adlandırdığı şey -buna "hakikî mutluluk" ya da "her daim mevcut olan neşe" de denebilir- bulunur; insan ulvî saadete, teessürlerinin köleliğinden kendini kurtardığında erişir. Bu, Hindistan'daki bilgelerin de tasvir ettiği kurtuluş sevincidir. Akıl, içgörü ve arzularımıza yeniden yön verilmesi sayesinde bu seviyeye erişince artık pasif duygulanımlarımız -günümüzdeki adlandırmasıyla "bilinçdışımız"- tarafından harekete geçirilmeyiz; hiç kimsenin söndüremeyeceği mutlak bir neşeye ulaşırız.

Spinoza, her birimiz için iyi olan ile öyle olmayan arasında ayrım yapmak suretiyle, işte böyle bir etik, böyle bir moral bilimi formüle eder. Bu etik bireysel

bir çalışmayı icap ettirir: Bana iyi gelen ve beni neşeli kılan, sizi üzeceğinden dolayı size kötü görünebilir. Elbette tersi de mümkündür, yani size iyi gelen beni üzebilir. O hâlde bu çalışma göründüğünden daha zordur; çünkü arzunun, en aktif, yani en hakikî, en derin ve en kalıcı sevinçlere çevrilmesine imkân sağlaması gereken gerçek bir -akla dayalı- ayırt etme gayretini şart koşar. Kitabımızın "kendi olmak" başlıklı dördüncü bölümünde bu konuya daha derinlemesine döneceğim.

Spinoza neşeyi her etiğin temeli ve nihaî amacı olarak gördüğünden ve de onun bu refleksiyonu sadece soyut bir inanç veya soyut bir muhakeme üzerinde temellenmediğinden, insanoğlunun derinlemesine gözlemlenmesi ve tahlil edilmesi üzerinde temellendiğinden, o [Spinoza] bize yalnızca ilk büyük neşe filozofu olarak değil, aynı zamanda da neşe hakkındaki ilk hakikî felsefî tanımı ortaya koyan kişi olarak da görünür. Ona göre neşe, mükemmelleşmedir, var olma kudretinin artışıdır.

Friedrich Nietzsche

Spinoza'dan sonra, neşeyi felsefesinin can evine yerleştirecek diğer bir filozofa daha rastlamak için iki asırdan fazla beklemek gerekecektir: Bu filozof Friedrich Nietzsche'dir. Spinoza gibi Nietzsche de neşeyi, insan eylemlerini değerlendirmedeki temel etik kriter olarak görür. Yine Spinoza gibi o da, neşeyi, tamamen içkin bir bakış açısı olarak değerlendirir: Yani neşe başka bir yerden, yukarıdan ya da ötelerden gelmez. Yaşayanın

kalbine yazılmıştır. Böylece o da Spinoza ile aynı sonuçlara varır: Neşe, insanın sırtını ona dayaması gereken yaşama gücüdür. Hayatı azaltan keder ölümcüldür. Fakat Spinoza'nın tersine Nietzsche sistemci bir filozof değildir. Spinoza'nın bir Doğa metafiziği üzerinde temellendirilen -etiğinin kaynaklandığı, dünyaya ilişkin kuşatıcı bir açıklama teşebbüsü olarak- rasyonel bir sistem kurduğu yerde, Nietzsche her metafiziği reddeder ve de bütün felsefî sistemleri küçümser. Aporilerle [çıkmazlarla], şoke edici cümlelerle ilerlemeyi yeğler. O bir "yapı-bozumcu"dur ve bunu da muazzam yazarlığıyla bezer. Onun (zayıflığı kadar) gücü, sarsıcı, rahatsız edici, sert iddialarında yatar ki bunlar her zaman mantıksal açıdan gerekçelendirilmiş olmadığı gibi bazen de çelişkilidir (ona göre zaten bu da bir haktır).

1844'te, Prusya'daki Röcken'de doğan Nietzsche bir Protestan Pastör'ün oğludur. Nietzsche [ahlâk -çev.] düşüncesini, yaşadığı dönemin, içgüdüleri ve arzuları bastırmaya dayalı, bunaltıcı bir dinî ahlâkın, her tür sevinci söndüren bir ahlâkın damgasını vurduğu kilise çevrelerine tepki olarak geliştirdi. Rahiplere, pastörlere, inançlarına bağlı insanlara şöyle yaralayıcı çıkıştı: «Sizler, inancınız sizi kurtaracaksa kendinizi kurtulmuş saymaya devam edin. Suratlarınız her zaman, imanınıza, akıllarınızdan daha zararlı olmuştur. İnciller'in müjdesi suratlarınıza yazılmış olsaydı, bu kitabın otoritesine bunca ısrarla iman talep etmeye ihtiyacınız olmazdı: Eserlerinizin, eylemlerinizin, Kutsal Kitap'ı

sürekli yüzeysel kılması gerekirdi, yeni bir Kutsal Kitap'ın sizin tarafınızdan durmadan ortaya çıkarılması gerekirdi»[12]. Böylece dinlerin, "keder ilâhiyatı"nın acımasızca bir eleştirisine girişir. Onlara baktığında gördüğü tek şey, içgüdünün, bedenin, arzunun bastırılmasına dayalı bir ahlâktır; bizleri hırpalayan, neşenin imkânını azaltan sistemlerdir. Bizde yaşamı çoğaltan ve gelişmemize imkân sağlayan "arzu-çaba" ya da "itilim içgüdüsü" diye adlandırdığı şeyi destekleme çağrısında bulunarak, söz konusu sistemlere radikal bir karşı duruş alır.

Nietzsche'ye göre neşe ilkesi, bir güçtür ve yaşama kuvvetimizi arttıran her şeydir. Ölüme karşı hayata, hastalığa karşı sağlığa, durağanlığa karşı yaratmaya "evet" demektir. Spinoza gibi duygulanımın ve arzunun ayrıntılarına girmeksizin toptan bir "evet"ten yola çıkar, ama Spinoza'nınkiyle aynı temel fikre bağlı kalır: Neşe, insanın kendi kendisi üzerinde yapacağı bir çalışmayla yetişir/büyür [*se cultiver*]. Bu da, dinlerin öğütlediği gibi içgüdüleri bastırmak amaçlı değil, tersine, bizi hayata sevk eden her şeye, bizi geliştiren, büyüten her arzuya "evet" demeye yönelik, içebakışa dayalı bir "ototerapi" türüdür. Bunda söz konusu olan şey, insanın kendinde, neşenin kaynaklarının miktarını görmeyi ve onları çoğaltmayı öğrenmesidir. Ve de bütün arzularımızı, teessürlerimizi, duygulanımlarımızı, neşeye erişme yönünde adım adım dönüştürmeyi öğrenmektir. Spinoza, insan bir kez bütün köleliklerinden kurtulduğunda

mükemmel neşeye, daima hazırda bulunan bir durum olarak, özgür insanın neşesine varacağını savunuyordu. Nietzsche de bunu başka bir şekilde söyler: Ona göre, insan hayata toptan bir "evet" dediğinde, Almancasıyla "*Lust*"e, "kusursuz neşe"ye erişir. İnsan ondaki hiçbir şeyi reddetmeden hayatı kabul ettiği bir zihin hâli içinde, negatif ve acılı yanları da dâhil hayatın bütününe şartsız bir "evet" demeye muktedir olur. Nietzsche Hristiyanlığın varoluşun trajik boyutu olduğunu teslim ettiğinin altını çizer, ama Hristiyanlığın marazî bakışını, kurtuluşa erişmek için acı çekmenin zorunluluğuna dair ısrarını reddeder. Nietzsche'nin etüt ettiği Budizme gelince, onu, aynı anda hem acıyı reddedip hem de arzulardan sıyrılmayı öğütlemekle itham eder. Bu iki uç arasında Nietzsche şu üçüncü yolu önerir: Onun acılarıyla birlikte hayata "evet" demek; bizi hezimete uğratabilen, yaralayabilen, ürkütebilen bütün yanlarına rağmen hayata "evet" demek. Bu, Nietzsche'nin "*amor fati*", yani "kader sevgisi" dediği, başımıza geleni sevme, ondan sadece şikâyet etmeme hâli olarak kutlu bir "evet"tir, mutlak bir rızadır. Nietzsche der ki bu, dinin yanılsamalı mutluluğundan hayli farklı bir şey olarak "mutlak neşe"nin koşuludur. Hayatınızı olduğu hâliyle sahiden kabul ediyor musunuz? Nietzsche'ye göre cevabınız, şayet onu baştan sona aynı şekilde tekrar yaşamaya razıysanız olumlu olacaktır. *Şen Bilim*'in meşhur 341. paragrafında "aynının ebedî dönüşü" hususunda şu imgeyi ortaya koyar: Hayatınızın, en ufak

ayrıntılarında, aynı problemlerle, aynı sevinçlerle, aynı kederlerle, aynı ilişkilerle, aynı hastalıklarla, tıpkı yaşamış olduğunuz hâliyle sonsuza kadar yeniden üretildiğini hayâl edin. Saf bir neşeye açılan [hayatınıza ilişkin] hakikî bir razı olma hâlinde iseniz, hiçbir şeyden pişmanlık duymadan, hayatınızın bu yeniden yeniden başlama durumunu kabul edersiniz. Neşenin, ızdıraplar da dâhil varoluşun topyekûn sorumluluğunu sırtlanması gerektiğine dair bu fikir, muhtemelen Nietzsche'nin en orijinal katkısıdır ve onu Spinoza'dan ayıran en önemli noktadır. Ama Nietzsche de (ve üstelik de Spinoza'dan çok daha fazla) sanat ile neşe arasındaki bağ üstünde ısrarla durmuştur. Bu bakımdan da Nietzsche'de bir tür "neşe estetiği" bulunur: Yaratıcı eylem yoluyla sanat, ayrıcalıklı bir deneyim olan neşeyi meydana getirir ve bize, insanın kendini sürekli yeniden yaratması süreci etrafında, kendi hayatını bir sanat eseri hâline getirmesinden ibaret olan "başarılı bir hayat modeli" sunar.

Henri Bergson

Spinoza ile Nietzsche'nin açtığı yoldan ilerleyen üçüncü bir filozof daha olmuştur: 1859'da Paris'te dünyaya gelmiş olan Fransız filozof Henri Bergson da iki önceli gibi bir "neşe filozofu" olarak değerlendirilebilir (her ne kadar ben onu "yaşam filozofu", "canlının filozofu" diye nitelendirmeye daha istekli olsam da). Bu üç filozof arasında derin bir paralellik vardır: Yaşama kudretine ve onun açığa vurulması olan neşeye vurgu.

Bergson «doğa bizi, menzil-i maksuda eriştiğimizde çok bâriz bir işaretle uyarır; o işaret neşedir»[13] der.

Bergson büyük eseri *Yaratıcı Tekâmül/Evrim* başlıklı kitabında, milyonlarca yıllık hayatın ve evrimin temel bir kanunu olduğunu savunur: Yaratma kanunu. Bergson der ki hayat, yaratıcı olmak için vardır. Neşe de yaratmaya içsel olarak bağlıdır; hayatın menzil-i maksuda varması deneyimidir: Hayat başarılı olduğunda, varlık sebebi doğrultusunda maksadına eriştiğinde, neşe duyarız; hayat başarısızlığa uğradığındaysa üzüntü. Bergson bu yaratıcı eylemlere, bir eser üreten sanatçıyı, bir projeyi başarıyla tamamlayan müteşebbisi, bir bebek doğuran ve onun gülümsemesini gören anneyi örnek verir ve der ki, annede sevinç uyandıran tek şey bebeğin gülümsemesi değildir, onu dünyaya getirmiş oluşudur, onu yaratmış oluşudur. Aynı şekilde, müteşebbisi sevindiren şey sadece elde edeceği kâr değildir, büyüyüp gelişen bir şirket kurmuş yaratmış olmasıdır.

Bergson her ne kadar Spinoza gibi neşeyi sevinci tetikleyen şeyin hayata "evet" demek olduğunu göz önünde bulunduruyorsa da, onu [Nietzsche'yi] kendi vitalist düşüncesine bağlayarak yaratıcı sürecin öncelikli rolünü Nietzsche'den almaktadır. Buna mukabil Bergson, Spinoza'nın "pasif sevinçler" (hayâl gücüne dayalı sevinçler) diye adlandırdığı şey, yaratıcı bir gerçekleştirmeye bağlı olmayan şey karşısında çok eleştireldir. Bergson'a göre o tür şeyler hakikî sevinç değildir; tabii ki yoğun hazlar olabilirler, ama soylu "sevinç" adlandırmasına lâyık değillerdir. Sevinç hayatın muzaffer

oluşuna bağlıyken haz yalnızca hayatın tekâmül sürecinde hayatta kalma icabına bağlıdır. Bu itibarladır ki hayatta kalmaktan, yemek yemekten, üremekten, kendimizi mevcudiyette tutmaktan haz alırız. Bergson şöyle der: «Haz, yaşayan varlık hayatını korusun diye doğanın ona vehmettirdiği bir şeyden ibarettir; hayatın atıldığı doğrultuyu işaret eden bir şey değildir. Ama neşe daima, hayatın başarıya eriştiğini, alan kazandığını, bir zafere daha eriştiğini ilân eder: Her büyük sevinç muzafferâne bir vurguya sahiptir»[14].

3

Neşeyi yeşermeye bırakmak

Neşe bir güçtür, onu ekip yetiştiriniz.

DALAY-LAMA

Neşe kumanda edilebilir bir şey değildir; o ancak davet edilebilir. Bir anda neşeli olma kararı verilemez. Ancak bazı şartlar bir araya geldiğinde ortaya çıkan bu heyecanı hiç kimse sadece kendi eliyle yakalayamaz. İlerleyen sayfalarda, bir özgürleşme ve cem olma, bir kopma ve bağlanma süreci etrafında aktif ve daima hazırda duran bir sevince nasıl erişilebileceğini göreceğiz. Ama, şu da sorulabilir: Bir zihin hâli ya da özel davranışlar yoluyla -her ne kadar onlar hâlâ gelip geçici kalsa bile- derin sevinçlerin doğuşu kolaylaştırılamaz mı? Neşenin oluşmasına ve çiçeklenip açmasına imkân verecek bir iklim yaratmak mümkün olacak mıdır? Yazar Mathieu Terence'ın dediği gibi: «Neşe iradî değildir. Bir karar almak suretiyle kazanılamadığı gibi bir o kadar da buyruk dinlemez. Ona dair bir reçete pazarlamak isteyenlerden, vebadan kaçar gibi kaçmak gerekir. Neşe, uygun bir iklim gerektirir: İnayet/kayra hâline benzer bir zihin hâli. Uygun iklim kayrılmalıdır/iltizam edilmelidir»[16].

Bize, neşenin yeşereceği bu verimli toprağı yaratma imkânı sağlayacak bir zihin hâlinin, bir tutumlar bütününün, bir varolma hâlinin mevcut olduğunu gerçekten de bizzat gördüm. Burada, onlardan birkaçını ele alacağım; ama, elbette ki şu sayacaklarıma başka şeyler de eklenebilir: Dikkat, yaşanan anda olma, meditasyon, güven ve açık yüreklilik, iyilikseverlik, karşılık beklememe, şükran duyma, sebatkârlık, oluruna bırakma, bedensel zevk.

Dikkat

Dikkat, her şeyden önce, bize duyularımıza bağlı olma imkânı veren şeydir. Çoğunlukla, binbir endişe tarafından esir alınırız ve zihin onlar tarafından işgal edilir; yaşadığımız şeye pek az dikkat kesiliriz. Tamamen başka şeyleri düşünerek işimizi yaparız: Akşam yemeğini, hafta sonu tatilini, vb. Eve gidip yemek pişirdiğimiz sıradaysa bu kez aklımız iş yerimizdeki masamızda birikmiş dosyalarda, vb. şeylerde kalır. Yürüyüşe çıkarız, ama kafamız başka yerdedir. Ha keza, henüz doldurmadığımız vergi beyannamemizi düşünerek bir manzaraya bakıyorsak, bizde sevincin hâsıl olmasına pek de şans kalmıyor demektir!

Neşe çoğu kez bir duyusal deneyimle tetiklenir. Şekillerin âhengine, perspektife, renklere, ışığa, kokulara, seslere ya da sessizliğe dikkat kesilerek bir manzaraya bakarsak, muhtemelen (zira garantisi yok) bir sevinç dalgasıyla sarmalandığımızı hissederiz, çünkü doğanın güzelliği bizi derinden etkiler. Hayatımda duyduğum en

büyük sevinçler çoğunlukla böyle doğmuş olanlardır. Yürüyüşe çıktığımda duyularım uyanır, sık ağaçların altında bir ışık hüzmesini, denizdeki bir dalgalanmayı ya da bir dağ yürüyüşünde birden karşımda belirecek bir manzarayı kollarım. Bakmak, dinlemek, dokunmak, koklamak, tatmak: Sevince hazırlanan, onun hâsıl olmasına fırsat veren kimsenin yapacağı, her şeyden önce bunlardır. Neden? Çünkü, dikkat kesildiğimiz zaman, dinlediğimiz, kokladığımız, izlediğimiz şeylerle, kendimizi duyularımızın kollarına bırakırız. "Burada" ve "şimdi"de oluruz. Bu durum benim başıma, çalışırken müzik dinlediğimde ya da başka bir meşgaleye giriştiğimde sık sık gelir. O anlarda notaların gücü beni nadiren kendimden geçirir. Kendimden geçtiğim anlar ise sadece müzik dinlemeye yoğunlaştığımdaki anlardır: Loş ışıkta ve gözlerimi kapatarak Mozart'ın *Do minör Âyin*'inin, Genesis'in *The Lamb Lies Down on Broadway*'inin, Allegri'nin *Miserere*'sinin, Levon Minassian'ın *Songs from a World Apart*'ının, Bach'ın *Goldberg Varyasyonları*'nın, de Mike Oldfield'in *Tubular Bells*'inin, Logos'un *Corpus Christi II*'sinin ya da Keith Jarrett'in *Köln Konseri*'nin ve daha nicelerinin tadını çıkarırım. İçimin müzikle dolmasına kendimi bırakırım. Bu esnada bazen içim neşeyle de dolar.

Duyusal sevinçleri yakalamayı başarmadan önce uzun bir yol katetmem gerektiğini de itiraf edeyim. Çocukluğumda, beni kendi düşüncelerime, hayâl gücüme kapanmaya götürmüş olan bazı duygulanım sıkıntıları yaşadım. Yani, duygularım ile, duyusal algılarım ile

aramdaki bağı kısmen koparmıştım. Ergenlik dönemimde, bir algı terapisinden geçmem gerekti: Vittoz metodu. Hissedilen şeylere nüfuz etmeyi ve onları tarif etmeyi, yani algılara eşlik eden duyguları teşhis etmeyi ve kabullenmeyi yeniden öğrendim. Bedenimden çıkmıştım ve onun içinde tekrar girme alıştırmaları yapıyordum. Bu aynı zamanda, onlardan kaçarak kendimi koruduğum üzüntüleri, nâhoş algıları, negatif duyguları kabul etmemi gerektiriyordu. Bu terapinin bana faydası oldu ve yaklaşık on yıl sonra onu başka bir terapiyle tamamladım: Gestalt terapisi. Bu da bana, bastırılmış, bedensel belleğimde derinlere itilmiş duygulardan çıkma, onların üstünde çalışma, öfkelerle, hüzünlerle, korkularla yüzleşme imkânı verdi. İnsanın sevinci buyur edebilmesi için atılması gereken ilk adımın böyle duygularla yüzleşmek olduğu kanısındayım. Görmeyi, dokunmayı, hissetmeyi yeniden öğrenmemiz gerekir; içimizden hissetmeyi ve duygularımız ile bağımızı kesmemeyi öğrenmemiz. Bunun için, çevremizdeki şeylere zaman ayırmayı bilmemiz de gerekir. Sevinç, basit bir şoktan, uçucu bir duyumdan, üstünkörü bakılan bir manzaradan, buna benzer şeylerden nadiren doğar. Sevincin doğması için bedenimizi ve zihnimizi, duyumlarla sarıp sarmalanmaya koyvermek gerekir. Ama, duyularımızla kuracağımız bu irtibat, keder, öfke ya da korku gibi daha negatif duyguların mümkün olduğuna rıza göstermeyi de gerektirir.

Yaşanan anda olmak

1969'dan beri Fransa'da yaşayan Vietnamlı büyük Budist usta Thich Nhat Hanh, ona en iyi meditasyon teknikleri konusunda soru sorulduğunda şöyle cevap verme âdetindedir: Kabınızı yıkayın, ama bunu sanki bebek Buda'yı yıkıyormuş gibi yapın. Rahibe Teresa da kendi mantrasını şöyle açıklar: Bir vebalının tedavisiyle ilgilendiğiniz esnada, işinizi sanki Mesih ile ilgileniyormuş gibi yapın. Bu iki örnek bize kıymetli bir ders verir: Ne kadar bayağı olursa olsun, o sanki dünyanın en mühim şeyiymişçesine her eylemimizde tam bir farkındalığın ve dikkatin önemi. Her ikisinin de bizden talep ettiği, yaşadığımız anda olma niteliğini sergilememizdir.

Dikkat bize, yaşadığımız anda olmayı öğretir. Ama, insanın yaşadığı anda olması, basit bir dikkatli olma hâlinin ötesine uzanır; bütün varlığımızı sarıp sarmalayan bir dikkattir: Duyularımız kadar gönlümüzü ve zihnimizi de sarıp sarmalar. İyice baktığımızda, kokladığımızda ya da tattığımızda dikkat kesiliriz. Yaşadığı anda olmak ise sadece duyusal değildir. Sıradan bir "alıcılık" şekli değildir; reel olanı, dünyayı, insanları kalenderlikle kabul etmektir. Çünkü bu saydıklarımızın bizi zenginleştirebileceğini, hattâ bize sevinç katacaklarını biliriz. Bizim de karşılık olarak onlara bir şeyler verebileceğimizi biliriz: Bir kazanım, bir sevinç.

Bir ömrü değerli kılan şey, gerçekleştirdiklerimizin miktarı/niceliği değildir; eylemlerimizde ortaya

koyduğumuz "o anda bulunma" kalitemizdir/niteliğimizdir. Çağdaş Batı toplumlarında nicelik her zaman prim yapar; hepimiz deneyimlerimizi sayıca arttırma yönünde doymak bilmez bir iştaha sahibiz. Zengin bir hayata sahip olma hesabını da işte bu endazeyle yaparız. Meselâ, tatil amaçlı seyahat tercihlerimiz. Bazı insanlar, en çok yer görebilecekleri şekilde organize olurlar; en fazla sayıda ülkeye, şehre, müzeye uğramak isterler. Böyleleri, ilk kez gittikleri yerleri uzun uzadıya görme, tadını çıkarma zahmetine girmez. Bir yere varır varmaz, hemen cep telefonlarına sarılıp birkaç selfi çekerler; o şehirdeki tarihî yapılara ve anıtlara bir göz atarlar, sonra da alelacele çantalarını toplayıp oradan ayrılırlar. Bense bu tür seyahatlerden kaçınırım. Bir yere gittiğimde fotoğraf çekmemeye epey zamandır yeminliyim. Gittiğim yerde başka bir şeyle uğraşmadan uzun uzun orayı hissederim, tadını çıkarırım. Böyle bir seyahatin tadına doyum olmaz ve insan dolu dolu sevinç duyar!

Yine, seyahatlerimde, gezdikleri şehrin sakinleriyle iki çift sohbet etmeye vakit ayırmayan -öyle görünüyor ki buna zaten hiç ihtiyaç duymuyorlar- turist kafilelerini görmek de beni şaşırtıyor: Seyyar satıcılarla, otobüs şoförleriyle, vb. ile durup da insan iki çift lâf etmez mi!

Romanya'da Çavuşesku rejiminin yıkılışından sonra televizyon ekranlarımızda tahammül sınırlarını zorlayacak derecede ürkütücü görüntüler izledik: Yetimhanelere tıkılmış, herkeslerin unuttuğu binlerce çocuk.

O çocukcağızlar çok acı içindeydi. En hazini de yüzlerinde, bedenlerinde dikkat yokluğu okunuyordu: Yaşadıkları anda değildiler. Etraflarında onlara sevgi dolu bir bakış yönelten, o anda bulunduklarını hissettiren hiç kimse yoktu. Oysa, yiyecek, barınma gibi temel hayatî ihtiyaçların ötesinde, onlarla sevgi dolu bir bağ kurmak da o çocukcağızların hayatlarını sürdürebilmesi için gereken koşullardan biri idi. Dünyaya geldiği ilk dönemde herhangi bir sevgi göremeyen, onunla duygusal bağ kurulmayan, ona hitap edilmeyen bir bebeğin hayatı boyunca taşıyacağı ağır bir ruhsal ârazı olacağı malumdur.

Diğer gençler gibi ben de liseyi bitirdikten sonra seyahat etmek istedim ve bir gönüllü yardım kuruluşunun programına kaydoldum. Hindistan'a gittim ve Kalküta'da bulunan, Rahibe Teresa tarafından kurulmuş bir yaşlılar yurdunda çalıştım. Yurttaki kadrolu personelin işi başından aşkındı: Levazım, düzen, çeşitli idarî işler, odaların ve mutfağın organizasyonu, yemek saatlerinin düzenlenmesi, vs. vs. Bu etkin işleyişe rağmen kendimi rahatsız hissediyordum. Hasırların üstüne balık istifi yatırılmış ihtiyar düşkünlerin çoğu sokaklardan -hayırsever misyonerlerce- toplanmıştı. Her türlü bakımı görmelerine rağmen bu onları rahat ettirmeye yetmiyordu. Bir sabah işe ara verip bir ihtiyarın yanına yaklaştım. Onun yanına oturdum. Elini tuttum ve onunla konuştum. Tabii ki beni anlamadı: Ben Fransızca konuşuyordum ve o da sadece Hintçe biliyordu.

Ama bunun bir önemi yoktu. Böylece bir ilişki kuruyordum. Başını hafifçe okşamaya başladım. Gözlerimizi birbirinden ayıramadık. Ensesine, omuzlarına, yüzüne hafifçe dokunmaya devam ettim. Gözyaşları sicim gibi boşalarak çöküк avurtlarına doldu. O an, adamcağızı ne kadar sevindirdiğimi hissetim ve bundan ben de sevinç duydum. Orada şunu iyi anladım ki adamcağız o anda mevcut olduğunu hissetti. Elini tutmak, yüzünü okşamak, konuşmak, açık bir yürekle yanında oturmak... Bunlara karşılık olarak o kişinin bize verdiklerini derinlemesine hissederiz: Bir bakış, bizi allak bullak eden bir gülümseme. Bu deneyimin ardından hemen yurdun sorumlularıyla konuştum ve sadece mevcudiyetimi sunmak suretiyle ihtiyarlara eşlik edebileyim diye beni yapmakta olduğum maddî işlerden azat etmelerini istedim.

Meditasyon

Dikkatimizin ve yaşanan anda bulunma kalitemizin artışında bize yardımı olacak deneyimlerden biri, meditasyon egzersizidir. Ben de Hindistan'da, Kalküta'daki yaşlılar yurdunda çalıştığım dönemde, Tibetli Lamalar'ın Budist temelli meditasyon tekniklerini öğrenmeye başlamıştım. Hindistan'ın kuzeyinde yer alan küçük bir şehir olan Dharamsala'yı ziyaret etmiştim. Sürgünde olan Tibet hükûmeti, Dalay-Lama ve çok sayıda hemşehrisi oraya yerleşmişti. Dharamsala'dayken sözünü ettiğim meditasyonu öğrenme ihtiyacı hissettim. Meditasyonun

temeli son derece basitti: Sessiz-sakin bir yerde, kendini rahat hissettiğin bir pozisyonda oturmak, derin soluk alıp vermek, kendi iç dünyana çekilmek ve orada olup biten şeyleri gözlemlemek kâfi idi. Kendine ve dünyaya dikkat kesilmek kâfi idi: Soluk alıp verişini hissetmek, bedeninin farkında olmak. Bir ızdırap hissettiğinde, onu tespit etmek, ertelememek. Kendi nefes alışına odaklanmadan soluk alıp vermek. Bu sırada aklımıza düşüncelerin gelip gitmesine kendimizi bırakmak ve onlardan herhangi birine takılıp kalmadan onları gözlemlemek. Zamanla, aklımıza gelen düşüncelerin giderek azaldığına şahit oluruz. Otuz beş yıla yakındır, bana hakikî bir dikkat egzersizi olarak görünen bu egzersizi her gün yapıyorum. Buna bazı günler sadece birkaç dakika ayırıyorum, bazense yarım saat ve daha fazla. Günümüzde, Batı'da, tamamen laik bir meditasyon uygulamasının gelişmesine memnunum: "Tam bilinç". Diğer bazıları yanında, psikiyatrist Christophe André sayesinde bu meditasyon Fransa'daki birçok psikiyatri hastanesinde uygulanıyor ve giderek diğer terapi teknikleri arasında kendine bir yer ediniyor. Sıkıntısı olan insanlara hatırı sayılır bir yardımı dokunuyor: Böyle kimseler, darmadağın olmuş muhayyilelerinde/imgelemlerinde durmadan aynı şeyleri evirip çevirmek yerine, duyumsama yetileriyle bağ kurmayı ve onu stabilize etmeyi yeniden öğreniyor. Bu meditasyon, cezaevlerinde, çeşitli kurumlarda ve okullarda da uygulanıyor. Tek bir şeye hayıflanıyorum: "Tam bilinç" adlandırması. Zira bu adlandırma, anlamı bakımından müphemlik

taşıyor. Kartezyen tanımı uyarınca bilinç refleksiftir [kendi üzerine esneyerek kendini düşünür -çev.]. Oysa "tam bilinç" denince, sanki bilinç kendisi üzerine düşünmüyor, sadece [bir şeylere -çev.] dikkat kesiliyor. Bu uygulamaya İngilizcede *mindfulness* deniyor. Bense onu "pürdikkat" diye adlandırmayı yeğleyeceğim. Bu terim bana daha yerinde görünüyor, çünkü söz konusu meditasyon -herhangi bir şeyi kavramayı ya da onun üzerine refleksiyon yapmayı gerektirmeksizin- bize olup biten şeylerin basit gözlemcisi olmaktan ibaret. Ana hedeflerinden biri, dikkatin ve yaşadığı anda bulunmanın kalitesini arttırmak. Bu alıştırma sayesinde, kendi kendimiz de dâhil olmak üzere, her şeye dikkat kesilmede hayli ilerleme kaydederiz ve daha önce farkında olmadığımız nice şeyin su üstüne çıktığına şahit oluruz. Bu egzersizle duygular özgürleşir, aydınlıklar parlar ve derin sevinçler bile hâsıl olabilir. Bunlar çoğunlukla nedensiz sevinçlerdir: Özel olarak hiçbir düşünceden, hiçbir objeden kaynaklanmazlar; sadece orada olmaktan, mevcut olmaktan, iyi duygularla yaşadığı anda bulunmaktan, kendine ve dünyaya dikkat kesilmekten kaynaklanırlar. O tür bir sevinç bende hâsıl olduğunda, onu esgeçmem, onu atlamam, ama alkışlamam da: Meditasyona devam ederim. Gözden kaçmayacak bir şekilde, yüzümde kocaman bir gülümseme belirdiğini hissederim ve gözlerimi açacak olursam bakışlarım hiç kuşkusuz ki ışık saçıcı olacaktır. Çok rahat ve çok derin bir nefes alıp verme hâline geçerim; sanki aziz bir dostumu kucaklarcasına

kollarımı yanlara açma ihtiyacı duyarım. Daha nadiren olmak üzere bazen de zihnim hüznün dibine vurur. Bu defa gülümsemek yerine gözlerimden yaşlar boşalır. Bilirim ki bu da, dikkat ve açıklık için ödenmesi gereken bir bedeldir. Fakat o gözyaşları sonradan damakta hiçbir acı tat bırakmaz.

Güven ve açık yüreklilik

Yüreğini açık tutmak, belirli bir "yaralanabilirlik" ile yaşamayı kabul etmektir; yaralanma da dâhil olmak üzere her şeyi kabule hazır olmaktır. Dolu dolu yaşama rizikosunu almaktır. Oysaki çoğunlukla kendimizi bölmelere ayırmayı, kendimizi korumayı, hayatımızı idame ettirmekten memnun olmayı yeğleriz.

Hayatım boyunca -daha önce, gençlik dönemimde kendimin de bundan muzdarip olduğunu belirttiğim gibi- çeşitli derecelerde "zırha bürünmüş", hislerine kilit vurmuş, artık acı çekmemek için kalplerinin çevresine bir çeşit koruyucu duvar örmüş kişilerle karşılaştım[17]. Doğal olarak daha az acı çekiyorlardı, ama bir yandan da sevginin derin sevincine erişmeyi kendilerine yasaklamışlardı. Üzüntüyü kabul etmek, zengin bir duygusal hayat uğruna ödenmesi gereken bir bedeldir. Yaşanmaya değer bir hayat uğruna. Kapalı bir gönül, herkese ve sevinç de dâhil her şeye nâdan kalacaktır.

Bazen sokakta tanımadığımız kimselerin yanımıza yaklaştığı olur. Genellikle bu durumda her iki insandan biri yolunu değiştirip uzaklaşmayı yeğler -bilhassa da

metropollerde! Hemen hemen hep "vaktimiz olmadığını" bahane ederiz; ama aslında çoğunlukla korktuğumuz için böyle davranırız. O tanımadığımız kimsenin bizi rahatsız edeceğinden, bizden para isteyeceğinden, bize şiddet uygulayacağından korkarız -gerçekteyse muhtemelen o kimse bize basit bir (adres, yol, vb.) soru sormak isteyecektir. Bense böyle bir duruma kendimi asla kapatmama kararı aldım: Biri bana doğru yaklaştığında, en azından, benden ne isteyeceğini anlayacak kadar müsamaha gösteriyorum. Sözgelimi beni kitaplarımdan ve/veya medyadan tanıyan birine, bana teşekkürünü ya da eleştirisini söyleyeceği kadar vakit tanırım; veya en yakın eczaneyi soran birine durup onun yerini tarif ederim; yahut da ihtiyaç içindeki birine gülümseyerek birkaç bozukluk verecek kadar... Böylece, sokaktaki bu tanımadık kimseler arasında beni derinden etkileyen kimi rastlaşmalar yaşama şansına eriştim. Bu minik ayaküstü sohbetler yüreğimi büyüttü ve neşelendirdi.

Yüreğini açık tutmak için hayata güvenmek gerekir. Bu güven de insanın dünyaya geldiği ilk saatlerde ebeveyni sayesinde kazanılır. Ebeveynlerin de, hayata birini getirmek ve bu maceraya atılmak için kendilerine güvenmeleri gerekir. Çocuklar ebeveynlerine, kendiliğinden ve koşulsuz bir güven besler. Ama kâh kazıklandığımız için, kâh acı çektiğimiz için, kâh kederli ya da travmalı deneyimler yaşadığımız için, sonradan hayata bu güveni kaybederiz. Bu sebeple de dışarıdan, tanımadığımız kimselerden, genel olarak dünyadan

kaçınma eğilimi geliştiririz. Ne var ki, bu güveni yeniden kazanmayı öğrenmek için korkuların üstesinden gelmek, yaralarını iyileştirmek esastır; zira, bize ileriye yol alma imkânı veren işte o güvendir. O olmadan çocuk gibi kalakalırız: İnsan güvensiz ilerleme kaydedemez. Ve de gördüğümüz gibi, hakikî sevinçler, yol katetme, emniyet içinde olma duygusundan doğar ve paylaşma hissiyle büyür.

Sevincin sık sık apansız kapımızı çaldığı da olur. Yeter ki onu içeriye buyur etmek ve tadına varmak için dikkat kesilelim, yaşadığımız ânı hissedelim ve yüreğimizi açık tutalım. Tabii ki bu söylediğimiz, her şeyi memnuniyetle buyur etmek ve her şeye açık olmak gerektiği anlamına gelmez! Bize zararı dokunabilecek durumları veya kimseleri savuşturabilmek için içgörümüzü/sezgilerimizi ve ayırt etme kapasitemizi geliştirmeyi öğrenmek de önemlidir. Ama sevinç de alacakaranlıkta yeşermez, gün ışığında ve başkasının tesadüf etmesinde yeşerir.

İyilikseverlik

Kökenleri itibariyle Budizm bir "neşe bilgeliği" değildir; arzunun reddine dayalı bir bilgeliktir. Bununla birlikte, neşe, *mutida*, Budizm pratiğinde eksik de değildir. Heykeller de bunun ispatıdır: Budist heykeller -ne kadar muhteşemseler de, bize bu iç memnuniyeti aktarmayan Yunan ve Roma heykellerinin aksine- bize

gülümseyen ve hattâ şen yüzler gösterir. Budizmde neşe bilhassa, *dharma*'da, Uyanış'a götüren bu yolda aşama kateden kişiyi sarıp sarmaladığında, kendini açığa vurur. Bu hususta Spinoza'nın, her gelişime, her başarıya, varlığın mükemmele doğru her adımına neşenin eşlik ettiği biçimindeki fikri bir kez daha akla gelir. Benzer şekilde Budist gelenek de neşenin iki düşmanı olduğunu açıklar: Biri yakın, diğeri uzak. Yakın düşmanı coşkudur, dünyevî hazlara bel bağlamanın yarattığı bu yüzeysel sevinçtir. Spinoza bunu "pasif sevinçler" kategorisinde değerlendirir. Uzak düşmanı ise kıskançlıktır: Başkasının başarısına veya mutluluğuna ilişkin bu üzücü teessürdür. Neşe ise tersine, başkasının mutluluğuna sevinmeye dayalı diğerkâm/özgeci bir sevginin meyvesidir. Bu sevgi ve ona eşlik eden neşe, kaynağını, kişinin her canlı varlık karşısında hissedeceği iyilikseverlikte [Sanskritçesi: *maitri*] bulur. Ebeveynler çocuklarının gelişimine sevinir, insan arkadaşlarının ya da sevgililer sevdikleri kişinin başarısından sevinç duyar, ama sadece bundan ibaret değildir: büyüyen, açılıp serpilen, kendini gerçekleştiren her varlık karşısında hissedilen bir sevinçtir bu. Bu hayırhah sevinç, birçok insanın başkalarının başarısı veya mutluluğu karşısında kapıldığı (özellikle günümüz Batı toplumlarında yaygın olan) kıskançlığa karşı en iyi ilaçtır. O sayede, başkalarını kıskanmak yerine onları alkışlamak mümkün olur. Bu da, hastalıklı bir yarışma mantığından çıkmayı icap ettirir. İnsan niye kendini başkalarıyla kıyaslayarak, kendi değerini onlarla ölçerek

vakit kaybeder ki? Falanca benden daha mı güzel? Filanca benden fazla mı kazanıyor?

Kıyaslama ve kıskançlık kötülük salgılar; oysa başkalarının niteliklerine ve başarılarına sevinmek neşe kaynağıdır. Budizmin de tavsiyelerindeki gibi...

Karşılık beklememe

Günümüzde karşılık beklememenin aslının bozulduğu bir dünyada yaşıyoruz: Bir yandan çeşitli endüstriler bize giderek daha fazla "karşılıksız(!)" hizmet ya da malumat sunuyor ki bunlar aslında bizim verdiklerimizle veya bize hükmettikleri reklamlarla ödenen şeyler. Diğer yandansa faaliyetlerimiz, deneyimlerimiz, para kazanma, sosyal başarı ya da takdir kazanma perspektifiyle motive ediliyor. İnsanlar herhangi bir işe girişmeden önce -iş yaşamı dışında bile- hemen "bu ne fayda sağlar?" diye kendilerine soruyor.

Hayatımızın temposunun giderek artmasıyla kendimize ayırdığımız zaman her geçen gün azalıyor; her alanda bizden yüksek performans bekleniyor ve "faydalı olan"a öncelik vermek dışında başka seçeneğimizin kalmadığını düşünüyoruz. Bu yarış, neşenin hayatımızdaki azalışının ve hattâ yok oluşunun sebeplerinden biri. Bu, benim epeydir caddelerindeki insanların ancak pek azının neşeli olduğunu gözlemlediğim Paris'te dikkatimi çeken bir fenomen. Aynı şeyi, 2015 yılında iki ay boyunca kaldığım New York'ta da gözlemledim. Orada rastladığım insanların son derece sıcak ve yardımsever

tavırlarının ötesinde, çoğunda hakikî bir neşeye dair herhangi bir emare algılamadım. Onları kendine getirecek bir tatile bile çıkmayan, meslekî hayatlarının ve sosyal çevrelerinin ağır baskısı altında ezilmiş, stresli ve hattâ tükenmiş nice insan gördüm.

Neşenin filizlenip çiçek açabilmesi için, bize açıklığı ve hazır-bulunuşluğu yasaklayan bu katı faydacı boyuttan sıyrılmak gerekir. Neşe çoğu kez bir hiçbir şey beklemediğimizde, kazanacak bir şeyimiz olmadığında su yüzüne çıkar. Sık sık, kalabalık dinleyici kitleleri önünde konferans veya seminer verme fırsatı buluyorum. Söz konusu toplantıların düzenleyicilerine her defasında katılım ücretini sembolik düzeyde tutmalarını (ve durumu olmayan katılımcılara ücretsiz olmasını) hatırlatıyorsam da zaman zaman bana ödeme bile yapıyorlar. Ama bu fayda getiren toplantılar dışında, programımın yoğunluğunu bilen ve onlara gidip konuşma yapmam için bazen seneler boyunca ısrar etmiş olan küçük derneklerin, halk kütüphanelerinin taleplerini de memnuniyetle kabul ediyorum. Bana maddî planda hiçbir getirisi olmayan bu gibi konuşmalar, çoğu kez paylaşılan sımsıcak neşe anları oluyor. Örneğin, kısa bir süre önce, Bastia banliyölerinde minik bir kitapçı dükkânı açmış olan Emmanuelle isimli bir genç kadının daveti üzerine bir konuşma yaptım: Konuşmam için belediyenin küçük bir salonunu kiralamıştı ve elli kişi civarında katılımcı olacağını düşünüyordu, ama öyle olmadı: Çoğu ayakta dört yüz kişi civarında

dinleyici vardı salonda. O günden aklımda kalan hatıra, salondaki herkesin paylaştığı ve neredeyse elle tutulur bir iletişimsel sevinçtir.

Kendimi tamamen yazıya vermek için editörlük görevimden ayrıldıktan sonra, yaklaşık yirmi yıl önce, serbestçe yaşamaya ayırabileceğim bir dönem geçirdim. Zamanımın bolluğu bana doğal geliyordu. Ardından, yazdığım kitaplar belirli bir başarı elde etmeye başlayınca giderek daha fazla aranıp sorulur oldum ve çeşitli medya mecralarında yüküm arttı. Ben de bunun üzerine güney Fransa'da banka kredisiyle bir ev aldım; böylece, kredimi ödemek için daima daha fazla çalışmam gerekti ve her yerden gelen davetlere olumlu cevap verdim. Balzac'ın *Tılsımlı Deri*'sindeki gibi, serbest anlarım azalıyordu ve sevincim de giderek sönüyordu. O sırada bir dizi karar aldım: Başında olduğum *Le Monde des Religions* dergisinden ayrıldım, halka açık söyleşilerimi azalttım, kredi borcu yükümden kurtulmak için evi sattım ve kendime çok daha mütevazı bir ev aldım. Ondan beri, hiçbir işi âcil olarak yapmam gerekmiyor, zihnim her kaygıdan âzade olarak, yoğun çalıştığım esnada yoksun olduğum kendi kendimle ilgilenmeye artık fırsat bulduğum bol bol zamanım var. Ondan beri, doğanın tadını çıkarmanın, şehirde âvare âvare gezmenin, kitapçılarda vakit geçirmenin sevincini yeniden yakaladım. Evvelce giderek yitirdiğim alışkanlıklarımın hepsine kavuşmanın mutluluğunu yeniden keşfettim. Kendimi, yeniden, karşılık beklemeksizin hayata açıyorum.

Şükran duyma

Hayatın bana çok şey sunduğunun bilincindeyim. Kendilerinden çok şey öğrendiğim kültürlü bir ana-babanın evladı olma şansına sahiptim. Çocukken babam bizlere kitap okumak için bol bol zaman ayırırdı. Ergenlik dönemime geldiğimde felsefeyi keşfettim. Bu bir aydınlanma olmuştu benim için. Sokratik diyalogları, ardından Epiküros'u ve Stoacılar'ı okumak önümde -hayatım boyunca bana eşlik eden- bir varoluşsal sorgulama ufku açmıştı: İyi bir hayat, başarılı bir hayat nedir? Hayatımızı yönlendirebilecek, ona kılavuz alınabilecek değerler nelerdir? Beden ile zihin nasıl bağdaşır? Kalıcı bir mutluluk mümkün müdür? Kötülük imtihanıyla, ızdırap sınavıyla nasıl yüzleşmeli? İnsanda ölümsüz bir yan var mı?

Ailemizin durumu iyiydi ve maddî planda hiçbir şeyden yoksun kalmadım. Çoğunlukla sağlığım iyi, dünyanın her yerinden arkadaşlarım var ve tutkum olan şeyle hayatımı kazanmaktan bahtiyarım: Yazı. Bunların hepsi için her gün yeniden teşekkür ediyorum. Böyle kime teşekkür ettiğime gelince: Ona verdiğiniz isim hangisi olursa olsun, hayatın kaynağına ya da derin sırrına. Sadece ve sadece, burada olduğumuza, sağlıklı oluşumuza, sevdiğimiz işi yapıyor oluşumuza, bizi seven ve kıymetimizi bilen, büyümemize yardımcı olan insanların hayatta kaşımıza çıkmış oluşuna teşekkür etmek. Bunlar hayatın nice hediyesinden bazıları. Bunun bilincinde olmak için illâ bir imtihandan geçmeyi beklemeyelim.

Jacques Prévert'in son derece haklı olarak dediğindeki gibi: «Mutluluğu, çekip giderken çıkardığı gürültüden tanıdım».

Ben bunun bilincine, bir sabah yatakta boyun tutulmasıyla uyandığımda vardım. Canım yanıyordu, ağrım vardı ve binlerce sabah boynum ağrımadan sapasağlam uyanmış olduğumun bilincine varmadan önce bir güzel sövüp saydım. O günden beri bende alışkanlık hâline geldi: Sabahları uyanırken günüme teşekkür etmekle başlarım. Ve bu beni neşelendirir. Henüz yataktayken veya kalkar kalkmaz Tanrı'ya şükrederim; zira, bu benim hayatın sırrına vermeyi kabul ettiğim isim. Ama, isteyen "hayata şükür" ile de yetinebilir elbette. Hayatta olmamıza, bugün de yaşama arzusuna sahip oluşumuza, sevinebileceğimiz nice şeyin olma ihtimaline duyulan şükran. Bu şükranı kendi kendime dile getirmeden yeni bir güne başlayamıyorum. Geceleri yatağıma yattığımda da aynı şeyi yapıyorum.

Uzun yıllar boyu kolayca uykuya dalamadığım bir dönem geçirdim. Gözlerimi kapar kapamaz o günkü bütün endişeler aklıma geliyordu. "Olacağına varır" demek yerine, çözümler üretmeye uğraşıyordum, pişmanlıklarla cebelleşiyordum ve bir sürü yeni problem zihnimde beliriyordu. Belleğimiz olumlu olaylardan ziyade olumsuzları saklar. Bu alışkanlık da evrim süreciyle bağlantılıdır: İnsanoğlu, hayatta kalabilmek için tehlikeleri, korkuları belleğinde tutmayı öğrenmiştir. Ama artık mağara devrinde değiliz! Artık bu bilinçsiz biyolojik

işlemden kurtulmayı ve hattâ onu tersine işleterek öncelikle iyi anları hatırlamayı öğrenmemiz lazım. Pozitif psikoloji hocası olan Quebec'li arkadaşım Christine Michaud bana şu tüyoyu verdi: Geceleri yatağa girince, gün boyunca yaşadığımız -küçük de olsa- beş olumlu olayı hatırlamak ve onlara şükran duymak: Aldığımız iyi bir haber, hoş bir tesadüf, okuduğumuz bir şey, vb. keyifli şeyler. Bu tüyoyu aldığımdan beri çok daha kolay ve sıklıkla da neşeyle uykuya dalıyorum.

Şükran, her şeyden önce, hayata teşekkür etmektir; ona karşı nankörce bir tavra girmemektir, bize sunduklarını teslim etmeyi bilmek demektir. Hayat sürekli bir mübadeledir. Alıyoruz, vermeyi de bilelim. Vermek de aktarmak demektir ve verilen bir bilgi de olabilir. Üniversite formasyonumun beni yönlendireceği türde "âlimâne" kitaplardan ziyade, herkesçe nüfuz edilebilir, herkesçe okunabilir olması bakımından "popüler" kitaplar yazmayı tercih ettim. Akademik kitaplar da yazdım ve üç ansiklopediyi yönettim. Fakat, onları okuyanların sayısı az. Bana hayatımda daha iyi yaşamaya yardımcı olan felsefî, psikolojik ve spiritüel refleksiyonlarımı daha geniş halk kesimlerine iletmeyi yeğledim. İstedim ki benim gibi senelerini Aristoteles'in, Platon'un, Spinoza'nın, Jung'un Budizmin ya da Hristiyanlığın metinleriyle yoğrularak geçirememiş kimseler de, onların bilgelik mesajlarını keşfedebilsin ve anlayabilsin. Elimin altında ve kafamda malzeme zaten hazırdı, onu geniş halk kesimlerinin de hizmetine sunmak istedim. Bilgiyi

iletmek, hayatın temel mübadelesine dâhildir ve bunun sevinci, benim tercih ettiğim yolu sadece ve sadece bilgiyi bayağılaştırma ya da basit bir çıkar arama olarak görmek isteyecek kimselerin bazı eleştirilerine veya menfî yargılarına göğüs germeye değer.

Sebatkârlık

Bergson büyük yaratıcı sevinçlerin -ki dikkate değer gördüğü de sadece o tür sevinçlerdir- daima bir gayretin ürünü olduğuna işaret etmiştir. Bu gayreti de maddeye karşı bir direnmeye bağlar: «Madde gayreti kışkırtır ve mümkün kılar. Sadece düşünceden ibaret olan düşünce, sadece anlaşılan bir şey olan sanat eseri, sadece hayâle sevk eden şiir zahmete değmez; bir çaba gerektiren, şiirin kelimeler hâlinde, sanatsal anlayışın heykel ya da tablo olarak maddî gerçekleşmesidir. Gayret zahmetlidir, ama hedeflediği sanat eseri kadar, hattâ daha da kıymetlidir; çünkü insan gayret sayesinde, kendinden, kendinde olandan fazlasını çekip çıkarır, kendisinin yukarısına sıçrar»[18]. Bu tespite tamamen katılıyorum ve onu bizden bir gayret talep eden her çalışmaya genişletiyorum. Projemiz gerçekleşinceye kadar gayretimizde sebat etmek hemen hemen her zaman sevinç kaynağıdır. Yedi yıl üzerinde çalıştıktan sonra doktora tezimin son cümlesine noktayı koyduğumda beni kuşatan sevinci hâlâ hatırlıyorum.

2015 ilkbaharında, New York'tayken, uzun ve zahmetli bir çabanın meyvesi olan bir büyük sevinç daha

yaşadım. Senelerdir, İngilizce konuşulan farklı ülkelerden konferans davetleri alıyordum, ama "okul" seviyesindeki İngilizcem kabul etmeme mâni oluyordu ve bundan da sürekli pişmanlık duyuyordum. Sonra bir gün kitaplarımın Fransızca editörü bana Amerika'daki bir yayınevinin *Mutluluk Üstüne* başlıklı kitabımın İngilizce çevirisini basmak ve önemli bir tanıtım turnesi tertiplemek istediğini, ama bunun için İngilizce konuşmamı açıkça şart koştuklarını bildirdi. Bir kuvvet beni itti ve bunu başarmaya muktedir olmadığımı bile bile "tamam, yapacağım" dedim. Zaman aleyhime işlemeye başlamıştı bile: Akıcı bir şekilde İngilizce konuşmayı öğrenebilmem için altı ayım vardı. Dört ay boyunca her gün Skype aracılığıyla İngilizce konuşma derslerine katıldım. Gramerin temellerini yeniden ele aldım, kendi alanımda kullanışlı yüzlerce kelime öğrendim ve iki ay kala da İngilizceye balıklama dalmak için New York'a gittim. İlk sınavımı, New York'un en önemli radyo kanalı olan devlet radyosundaki ilk röportajım sırasında verdim. Stüdyoya girdiğimde müthiş kaygılıydım. Yarım saat boyunca gazetecilerin ve telefonla bağlanan dinleyicilerin sorunlarını cevapladım. Her şey çok iyi geçti ve basın danışmanım beni içtenlikle kutladı. Radyo binasından çıkıp kaldırımda tek başıma kaldığımda engin bir sevinç dalgası içimi sardı. Kollarımı göğe doğru kaldırdım ve teşekkür ettim. Sevincim, harcadığım yoğun çaba ve de üstesinden geldiğim kaygı kadar büyüktü.

Hepimiz, sebatkârlığımızın meyvesi olan böyle güzel sevinç tecrübeleri yaşamışızdır.

Oluruna bırakmak ve rıza göstermek

Belirsiz olana, tesadüfe, önceden bilinemez olana artık tahammül edemiyoruz. Her ne kadar bu bir fanteziden ibaret de olsa, hayatımızın mutlak kontrolüne sahip olmak istiyoruz. Kendimize tebelleş oluyoruz, kendimizi sımsıkı tutuyoruz, durmadan derinlemesine düşünüyoruz, neyin yolunda gitmediğini anlamayı denemek için, kendimizi geleceğe daha iyi taşımak ve geleceğe hâkim olmaya kalkışmak için geçmişi analiz edip duruyoruz. Şimdinin en küçük bir dişli parçasının bizim kontrolümüzden kaçmasını reddediyoruz. İşte tam da bu tutumun tersidir "oluruna bırakmak" ve bir olayın akışına müdahale edemeyeceğimizi fark ettiğimizde, öfkeyle ona tekrar tekrar müdahale etmek, aynı hayıflanmaları dilimize dolamak, kendimizi olumsuz duyguların kucağına bırakmak yerine durumu kabullenmekten ibarettir. Bize bağlı olmayan olaylarla beyhude cebelleşip durmamaya bizi davet eden Stoacı bilgeliği daha önce andım. Bu anlamda oluruna-bırakmak, kadercilik değildir; bir mesafe koymadır, bir kopma şeklidir. Hayatın kabulüdür. Böylece, çözemediğimiz bir sıkıntıyla karşılaştığımızda ve olayları da olduğu gibi kabullendiğimizde, kendimizi sevinç yoluyla kazançlı çıkmaya koyverecek durumdayız demektir. Bunu yapabilmek, bilincin kaydettiği gelişime, bir öfkenin, bir endişenin, bir kasılmanın üstesinden gelmek için bilincin harcayacağı çabaya ve erişeceği zafere bağlıdır.

Bunu, on yıl kadar önce çok somut bir şekilde deneyimledim. O günlerde Paris'te bir yere gideceğim zaman bazen araba kullanıyordum. Önemli bir toplantıya yetişmem gerektiği bir gün de zaman kazanmak için arabamla gitmeye karar verdim. Ama, Almanca editörümle kahvaltı randevuma gecikiyordum ve onun gözünde olumsuz bir intiba bırakmaktan endişeleniyordum. Telâşla arabamı gelişigüzel park ettim ve bunun doğal sonucu da bekleneceği gibi oldu: Restorandan çıktığımda arabamın yerinde yeller esiyordu, trafik polisince çekilip götürülmüştü. Çok sinirlendim. Ödeyeceğim cezayı, kaybedeceğim vakti, kaçıracağım toplantıyı düşündüm. Sövüp saymaya başlamıştım ve az önceki kahvaltının hoş hatırası bir anda buharlaşıp gitmişti. Âniden minik bir ses bana şöyle fısıldadı: "Mesele, kendini bu hâllere düşüreceğin kadar ciddi mi?". Gözlerimi gökyüzüne kaldırdım, derin bir nefes aldım. Hava güzeldi, güneşli bir gündü. Hayat tatlıydı, bana gülümsüyordu, sevdiğim işi yapıyordum. Bu uyduruk araba çekilmesi işi benim hayatımı berbat etmeyi hiç başarabilir miydi! Böylece oluruna-bıraktığım andan itibaren içimi güçlü bir sevinç dalgası kapladı. Taşan sevinçle kahkahalarla gülmeye başladım. Bütün randevularımı iptâl ettim ve sevinçle arabamı almaya gittim. Bu vukuattan sonra da onu sattım. O günden beridir de Paris'te kâh yayan, kâh ise bisikletle dolaşıyorum ve duruma göre de toplu taşıma araçlarına veya taksiye biniyorum. Hafta sonları bir yerlere gitmek içinse icap

ettiğinde araç kiralıyorum. Böylece kendimi pratik kaygılardan özgür kıldım!

İnsan her şeye hâkim olma obsesyonundan bir kez kurtulduğu anda, açık yürekli bir hâle gelir, neşeye elverişli bir zihinsel duruma erişir. Aksilikler ortaya çıktığı anlarda ("arabamı çekmişler", "tren istasyonda fazla oyalandı, randevuma gecikeceğim", "internet bağlantım kesildi", vb.) oluruna bırakmayı bilirse, çekçeğe bağlı köpek gibi ona karşı koymak yerine hayat uyum gösterir. Hayat beni buna mı sevk etti? Onun hareketine, akışına uyum sağlayacağım. Sadece, başka seçeneğim olmadığı için.

Bu noktada, Konfüçyüs'çülüğe bir tepki olarak doğmuş Taoist felsefenin temeliyle karşılaşırız. Konfüçyüs der ki, mutlu olmak için erdemli olmak gerekir; ve erdemli olmak için kozmik düzeni taklit etmek. Kozmik düzende her şey öngörülebilirdir ve bu da teskin edicidir: Güneş sabah öngörülen saatte doğar ve akşam da yine öyle batar. Gezegenlerin düzeni göz kamaştırıcıdır. Ne zaman bir kuyrukluyıldızın gökyüzünde belireceğini biliriz. Taoistlere gelince, onlar bambaşka bir mantık benimser: Kozmik düzenin güzelliğini biliyor olsalar da, gökte değil yerde yaşadığımız tespitinde bulunurlar. Yeryüzünde de hiçbir şey öngörülebilir değildir. Önümüzdeki üç yüz sene boyunca her gün güneşin sabah saat kaçta doğacağı öngörülebilir, ama havanın yarın nasıl olacağı bilinemez. Yerde, kaos, akış, hareket, kesinsizlik hâkimdir. Tao felsefesi, Yunan filozoflarına ya da

Konfüçyüs'e has bir serinkanlılık yahut *ataraxia* arayışı önermez. Onun arayışı neşedir. Onun yolu, hayatın doğal akışına -açık yüreklilikle- eşlik eden bir neşedir.

En büyük Taoist düşünürlerden birinin adı Zhuangzi'dir. Onun hakkında, milâttan önce dördüncü asırda yaşamış olduğu dışında pek az şey bilinmektedir. Hiç kuşkusuz ki Taoizmin kurucusu olan Laozi'nin bir takipçisidir. Zhuangzi'nin kendi adıyla anılan bir kitap mevcuttur ve bunu yazan kişinin de o olduğu varsayılmaktadır. Söz konusu kitap Taoist geleneğin temel metinlerinden biridir. Zhuangzi bir nehri geçmeye çalışan yüzücü örneğini verir. Çin'deki nehirler coşkun akıntılarıyla yüzücülere geçit vermez nehirlerdir. Tıpkı hayat gibi der Zhuangzi. Yüzücülerin çoğu, bütün güçlerini ve enerjilerini akıntıya karşı koymaya çalışmaya harcayacak, kendini beyhude tüketecek ve sonunda da boğulup gidecektir. Zhuangzi akıntı ne kadar kuvvetliyse, onunla o kadar az mücadele etmek gerekir der. Asıl niyetin karşı kıyıya varmak olduğunu aklında tutan yüzücü ise, akıntı yönünü tutacak ve ona karşı koymaksızın kendisini karşıya taşımasına kendini bırakacaktır. Sonuçta nehri sağ salim geçmiş ve erişmek istediği karşı kıyıya varmış olacaktır.

Akitanya'da bir grup usta yüzücüyle konuşma fırsatım olmuştu. Bana, kıyıya yakın, bazen Atlantik kıyısına geçen, denizin altındaki endişelendirici bir akıntıdan söz etmişlerdi. Onlardan, bu akıntıya bir yüzücü kapıldığında, sahile birkaç metre mesafede bile olsa ona karşı

mücadele etmemesi gerektiğini öğrenmiştim: Kendini boş yere tüketme ve sonunda boğulma riskine girer. Ondan kurtulmanın tek yolu, sırtüstü yatıp bir tahta gibi durarak akıntıya kendini bırakmakmış. Bu akıntı başlangıçta sizi açığa çekiyormuş, ama sonra tekrar kıyıya sürüklüyormuş. Kuşkusuz ki kıyıya vardığınız nokta, denize girdiğiniz noktadan bir hayli uzak olacaktır, ama kendinizi akıntıya bırakmakla boğulmaktan kurtulmuş oluyorsunuz. Tam da Zhuangzi'nin öğütlediği gibi. Ters akıntılarla karşılaştığımızda, onunla mücadeleye girişmeyelim. Bizi sürüklemesine kendimizi bırakalım ve bizi amacımıza ulaştıracak eyleme koyulmak üzere elverişli anı kollayalım. Bir bakıma, akıntının lehimize dönmesini kollayalım.

Taoist düşünce bir "yerindelik" felsefesidir. Öğütlediği eylemsizlik, asla eylemde bulunmama türünde bir şey değildir; insanın kendi amaçlarını, niyetlerini gözden kaybetmeden, onları derhal ve ne pahasına olursa olsun gerçekleştirmeye de kalkışmadan hayatın akışını benimseyerek eylemde bulunmasıdır asıl söylemek istediği. Hayat bi,r yerde bize karşı koyuyorsa, akışının bizi taşımasına kendimizi koyverelim. Nasılsa o hedefe erişeceğiz ve belki de zamanla hedefimizin o olmadığının farkına vararak hedef değiştireceğiz. Gerçekten de hayat bizi bazen, sabitlendiğimiz hedefin iyi bir hedef olmadığını fark ettirecek sınamalardan geçirir. Başka bir kitabımda[19] otuzlu yaşlarımdayken kendimi tamamen yazı yazmaya adamak için editörlük işimden istifa

ettikten sonra kimi zaman ne kadar sıkıntı çektiğimi ve de finansal açıdan sıkıntılı dönemimde heveslendiğim nice geçim kapısını yüzüme kapatarak kaderin bana yazarlık yolunda sebat etmeme yardımcı olduğunu anlatmıştım.

Taoist oluruna-bırakma deneyimi bize akışın sevincini tattırır. İnsan akışa rıza göstererek hayatın devinimini kabullenir, onun beklenmedik iniş-çıkışlarını benimser. İstikrarsızlığın hayatın akışının doğasında var olduğunu onu yaşama riskini kabullenir. Ve şu da sorulabilir: Hayat bizim istediğimiz yönde akmazsa, ondan alınacak bir mesaj var mıdır? Belki de o durumda hayat bize, kafamızdaki niyetlerde diretmenin yanılsamalı olduğunu telkin ediyordur. Belki de günün birinde kapılar yeniden açılacaktır ve işler yoluna girecektir.

Hayat durmadan istikrarımızı bozar, bu bir olgudur. Peki bundan yakınmak mı gerekir? Tersinden bir de şöyle düşünün: Daima sizi neyin beklediğini bileceğiniz türde bir hayat yaşadığınızı hayâl edin. Bu ne can sıkıcı olurdu! Öyleyse, kendimizi boşu boşuna germek ve daha da üzülmek yerine, dudaklarımızda gülümsemeyle, yolumuza neşeyle devam edelim. Oluruna-bırakmak bizi, daha önemli olaylar kadar gündelik hayatın ufak tefek müşkülatı bakımından da bir tür rıza gösterme hâline kavuşturur. Hiç kimsenin de buna kavuşmak için bilgelik şampiyonu olmasına lüzum yoktur. Günlük hayatın hayhuyu arasında, burada ve şimdi yaşayabileceğimiz küçük deneyimlerle, bu "evet"i gündelik hâle çevirelim.

Öğrenelim, zira ters giden şeyleri, onlardan olumlu şeyler ve sevinç türetmek için kullanmak da ancak deneye-öğrene becerilebilir.

Bedensel zevk

Her ne kadar oluruna-bırakma ve rıza gösterme de bize bir zihin çalışması yoluyla sevinç sağlıyorsa da, kitabın bu bölümünü bedene tekrar dönerek tamamlamak isteyeceğim. Kitabın ilk sayfalarında belirttiğim gibi, duyusal algı, âdeta sevincin giriş kapısı gibidir. Fakat bedenimiz sadece ve sadece duyularımıza dikkat kesilmemizin kalitesiyle bir neşe kaynağına dönüşmez. Bedenimiz bize, kendisinden sudur eden âhenk, denge, güç, esneklik, beceri yoluyla ve de yüreğimizle ve zihnimizle simbiyoz hâlinde olduğunda sevinç sağlar. Açıktır ki bu her zaman vakıa değildir, ama saydığımız durumları hissettiğimizde, onları tattığımızda, arttırdığımızda, çoğu defa derin bir sevinç hissiyle sarıp sarmalanırız. Bana gelince, dövüş sanatları sayesinde ve bilhassa da sekiz yaşımdan on sekiz yaşıma kadar yaptığım judo ve karate sayesinde bu hissi özel olarak geliştirdim. Bedenimle yeniden irtibat kurmayı, onu sevmeyi, onu ve gücünü, âhengini bütünlüğü içinde hissetmeyi, şüphesiz ki bilhassa judo ve karate sayesinde öğrendim. Yer değiştirmenin hızı, jestlerin kesinliği, kasların tam gerilimi, bir yaşama ve varoluş kudreti sevinci meydana getirir. Yüzdüğümüz, koştuğumuz, dans ettiğimiz ya da sadece yürüyüş yaptığımızda da

hissedebildiğimiz şey budur. Fiziksel açıdan formda olduğumda bazen yürürken adımlarımın mekaniğini bilinçli olarak değiştiririm ve o sırada da sağlıklı bir vücudun sunduğu sevinci duyumsadığım olur. Söz konusu olan şey, Buda'nın da tilmizlerine öğrettiği bir meditasyon şeklidir: «İç dünyanıza çevireceğiniz duyu melekelerinizle birlikte dikkatinizi yürüyüşünüze odaklayın». Aynı hissi kimi zaman hoplayıp zıpladığımda, dans ettiğimde, kendimi bu tür bedensel hareketlere salıverdiğimde de duyumsarım. Ama, şurası muhakkak ki o tür bir sevinci, doğada uzun yürüyüşlere çıktığımda, şehrin kaldırımlarını arşınladığımdakinden çok daha sık yaşarım! Her hâlükârda, bedenin bu sevinç gösterisini hissetmeye bayılıyorum.

Cinsel hayatımızdaki deneyimimiz de açıkçası aynı sevince kucak açar: Bu, duyusal hazlarımıza dikkat kesilerek cinsellik yaşadığımızdaki sevinçtir. Ve eşimizin yüreğiyle bir olan yüreğimiz titrediğinde bu sevinç katbekat çoğalır. O sırada zevk, sahiden de mukaddes bir tecrübeye dönüşebilir. O sırada, vücutlarımızda, kucaklaşmalarımızda, ruhlarımızın ve yüreklerimizin birbiri içine geçişinde, mevcut olduğumuzu dolu dolu hissederiz. "Ben"lerimizin genişlediği, egolarımızın patladığı, düşüncelerimizin sustuğu, iki varlığın bir olduğu, insanın bütün kâinata yeniden bağlandığı bir deneyim yaşarız. Bu her gün olan bir şey değildir, ama cinsellikte deneyimleyebildiğimiz bu yaşama kudreti ve sevinci eşsizdir.

O hâlde, bedenine özen göstermek, sağlıklı ve dengeli bir beslenmeyle, düzenli uykuyla ve fiziksel egzersizle

onu sıhhatli tutmak esastır. Her ne kadar sağlık konusunda çok septik olmakla birlikte Schopenhauer mutlu olmak için en temel şeyin, her gün en az iki saat -ve mümkünse doğada- yürüyüş yapmak olduğunu savunur. Şurası muhakkaktır ki bedenimize iyi muamele etmemiz, (aşırıya kaçmadan) ona sevgi duymamız, onu duyumsama ve onu zihnimizle âhenk içinde birleştirme kapasitemiz, neşenin tomurcuklanmasının aslî bir koşuludur.

4

Kendi olmak

İnsanların en cahili, kendisi hakkında bildiklerinden, başkalarının kanılarını benimsemek için vazgeçendir.

AHMED BİN ATAULLAH
(13. asır sufî üstadı)

Neşenin nimetlerini kabule zemin hazırlayacak bir alan, bir iklim ve bir zihinsel hazır-bulunuşluk yaratmamıza imkân sağlayacak bir dizi tutumu incelemiş olduk. Yine de, gözden geçirdiğimiz bu tür sevinçler gelgeçtir: Oluruna bıraktığımızda, hayata şükran duyduğumuzda, kendimiz üstünde bir zafer kazandığımızda, dolu dolu ve yoğun sevincimiz mutlaka bir tat taşır, ama uçucu kalır. Neşeyi daha kalıcı ve hattâ daimî kılmaya imkân tanıyacak bir yol olup olmadığını kendi kendine soran ilk filozof Spinoza'dır. Başka bir deyişle, nasıl ki -Buda'daki ve Antikçağ filozoflarındaki gibi, kendini her nevi ruhsal alt-üst oluşa bağışık kılmış olma hâli biçiminde- sürekli bir mutluluk, serinkanlılık, *ataraxia* hâli yaratılabiliyorsa, aynı şekilde bir "neşe hâli" de yaratılabilir mi? Bunun illâ ki bizi hoplayıp zıplamaya, dans etmeye, kendimizden geçmeye götüren taşkın bir neşe

olması gerekmez; varlığımızı, hayatın devinimiyle birlikte sürekli titreştirecek yumuşak ve derin bir neşedir.

Bu hâle doğru yol almamızın mümkün olduğunu ve de bu yolda bizi ilerletecek tek değil, iki tarz olduğunu düşünüyorum: İlk bakışta bütünüyle farklı görünen, ama aslında birbirinin tamamlayıcısı iki tarz.

İlki, kendine doğru gitmektir: "Özgürleşmenin sevinci" diye adlandırdığım şey.

İkincisiyse başkalarına doğru gitmek ve dünyayla âhenk kurmak: "Cem olmanın sevinci" dediğim şey.

Göreceğiz ki özgürleşme ve sevgi, bağlarından kurtulma ve yeniden bağlanmadan ibaret bu iki farklı yöntem, bazı filozofların ve büyük mânâ insanlarının "mükemmel sevinç" diye adlandırdığı şeye götürür: Dışsal bir sebebe artık bağlı olmayan ve hiçbir şeyin zedeleyemeyeceği bir sevince.

Bireyleşme süreci

Demek ki aktif, daimî bir sevinç geliştirmek üzere ilk yol, kişinin dolu dolu kendisi hâline gelmesi için kendine dönmesi, kendine yolculuk yapmasıdır. Bu yolun ilk adımı, içebakış çalışmasıdır: Bizde olan her şeyin aslında "biz" olmadığını, eğitimimiz ve içinde yetiştiğimiz kültür yoluyla bize empoze edilen her şeyin aslında "biz" olmadığını teşhis ve teslim ederek kendimizi incelemek. Bu empoze edilenler de hakikî "biz"e tasma takma, onu boğma eğiliminde olan birtakım fikirlerdir, inanışlardır: Kendimize, topluma, Tanrı'ya dair çeşitli fikirler ve

inanışlar. Hâliyle de bu tür fikirler ve inanışlar bizi üzüntülü kılmaya meyillidir. Bu noktadan itibaren, kendimizi onlardan çözmeye, yani bu bağların önümüze koyduğu engelleri kaldırmaya başlayabiliriz. Sadece bizim için zorunlu olan bağları koruruz: Şüphesiz ki hayatımızın başlarında istifade edeceğimiz şeyleri miras almadan yaşayamayız: Bir toplumun üyesi olmadan, ailesiz, değerleri olmadan, inançları olmadan, bütün bunları miras almadan hayatımıza başlayamazdık. Ama, en derin sevince doğru ilerlemek istiyorsak, bu bağlara eleştirel bir gözle bakmak ve bizi engelleyenlerini koparıp atmak da elzemdir. İşte benim "bağlarından kurtulmak" diye adlandırdığım bu adım, özgürleşmeye doğru atılacak ilk adımdır.

Freud'un öğrencisi olup sonradan hocasının fikirleriyle arasına belli bir mesafe koymuş olan İsviçreli psikiyatrist Carl Gustav Jung'un terimiyle bu süreci "bireyleşme süreci" diye de adlandırabiliriz. Söz konusu sürece genellikle orta yaşlarda, otuz beş ilâ elli yaşlar arasında, hakikî yapımız ve gerçek muratlarımız hakkında -hayat tecrübemizin artmasıyla- bilinçlendiğimiz zaman gireriz. O esnada hayatımızın bazı unsurlarının, en derin muratlarımızla uyuşmadığını anlarız. Sözgelimi, finans alanında çalışmak isteyen biri, piyanist olan babasının ısrarıyla sanat alanına yönelmiştir, ama o alanda kendini bulamamış ve çok da başarılı olamamıştır. Yahut da tersine, komedyen olmayı çok isterken ailesinin "o işle geçinemezsin" dayatmasıyla

bankacı olmuştur. Yine sözgelimi bir başkası da eğitimine devam etmek istediği hâlde çevresindekilerin "değmez!" telkinlerinden pes edip iş hayatına atılmıştır ve yıllardır bu ukdeyle yaşamaktadır. Yine bir başkası, ebeveyninin kendisine çocukken (aslında o kız çocukların oyuncaklarına heves ederken) hep oğlan çocukların oynayacağı türde oyuncaklar vermesiyle, erkeksi bir kimliği benimsemek zorunda kalmıştır; içindeki dişil hassasiyeti geliştirmeye asla cesaret edememiştir ve bunun sancısını çekmektedir.

Bireyleşme süreci, çifte gayret gerektiren bir bağlarını çözme işidir: Bizimle bağdaşmayan şeylerin, "biz" olmayan şeylerin bilincine varmak ve de bununla ilişkili olarak sahiden ne olduğumuzun, hakikî ihtiyaçlarımızın ve derin yapımızın bilincine varmak. Derin yapımız, tesadüfün -ya da kaderin- içine doğmamıza vesile olduğu ailenin ve çevrenin kültürüne bağlı düşünceler ve inanışlarca silinecek bir şey olmadığı gibi kolektif bilinçaltının arketiplerinin bir ürünü de değildir (Fransa'da doğmuş biri, Brezilya'da doğmuş biriyle aynı kolektif bilinçaltını taşımaz). Muhakkak ki bir soyun/sülâlenin, bir kültürün ürünü olduğumuzu kabul etmemiz gerekir; fakat, her birimizin içinde, "kişilik/şahsiyet" diye adlandırılan, biricik, derin ve özgün bir "cevher" de bulunur. Zaten bu erken fark edilebilen bir şeydir: Bir bebek daha birkaç haftalıkken kişiliğinin özel yanları ayırt edilebilir. Onun kaygılı mı huzurlu mu olduğu, içe mi yoksa dışa mı dönük olduğu, hareketli mi sakin mi olduğu,

yumuşak mı öfkeli mi olduğu, vb. fark edilebilir. Freud kişiliğin teşekkülünde çevrenin etkisi üstünde ısrarla dururken Jung bu etkiyi inkâr etmeksizin, kişilikte içsel olan ve "temel huylar" dediği (ki bunlara "karakterler" de denebilir) şeyler bulunduğunu da hesaba katar ve onları listeler. Bunu Aristoteles de sezmiştir. Yunan filozof *Nikomakhos'a Etik*'te, her varlıkta özel bir fıtrat [*nature*] bulunduğunu vurgular[21]. Ve de mutlu olmamız için kendimizi, kendi yapımıza uygun olarak gerçekleştirmemiz gerektiğini belirtir: «Haz duymak ruhla ilgilidir ve her bir kimsenin hoşlanacağı şey de onun eğilimlerine izafîdir. Meselâ at, at heveskârına, piyes de tiyatro heveskârına hoş gelir; aynı şekilde, doğruluk da, doğruluğu sevene ve erdemli eylemler de erdemi sevene hoş gelir»[22]. O hâlde, neşeye erişmenin kaynaklarından biri, Sokrates'in meşhur öğüdünü tutmakta yatar: «Kendini tanı/bil». Aristoteles'ten asırlar sonra Jung'un da vurguladığı gibi, yapımıza/fıtratımıza uygun bir hayat yaşamak ve en derin muratlarımıza erişmek için kendimizi tanımak!

Kendini tanımak ve kendi olmak

Kendilik bilgisinin en apaçık hâli, içebakıştan gelir. İçebakış, kendimizi, hissedişlerimizi, motivasyonlarımızı, arzularımızı, duygularımızı dikkatle gözlemleme çalışmasından ibarettir. Deneyimlerimizin ve onların bizde uyandırdıklarının tahlil edilmesidir. Onların verdiği mesajlara kulak kabartmayı bilirsek, deneyimlerimizin bizimle konuştuğunu anlarız: «Falan şey sana iyi geldi,

filan şeyse kötü». Bunu, sözgelimi beslenme biçimimiz hususunda mükemmelen sezeriz. Bütün gıdalar bize uygun değildir; başkalarına yapmadığı hâlde bazı gıdalar bizi hasta edebilir. Bazı gıdalar başkalarınca çok iyi tolere edilebildiği hâlde, glutene veya inek sütüne alerjisi olanlara yaramaz. Aynı şey, duygusal, meslekî, sosyal hayatımız için de geçerlidir. Bazı kimseler kendini sadece yalnızken iyi hisseder, bazı kimselerse etraflarında sürekli birileri olsun ister. Ona daha iyi gelen şeyin hangisi olduğunu her bir kişiye söyleyecek olan da deneyimdir. Spinoza da bizi ayırt etmeye/seçmeye davet ettiği sırada şöyle diyecektir: «Seni neşelendiren ve üzen şeyleri gözlemle». Şayet birtakım denklemleri çözmek için bir matematik kitabını her açtığımda üzülüyorsam, kuşkusuz ki kendimi başka bir etkinliğe yöneltmem yararıma olacaktır. Buna mukabil, felsefî kitaplar okumak beni neşelendiriyorsa, mizacıma uygun düşen yolun o olduğuna dair ortada hiçbir şüphe kalmaz. Bu örneği tesadüfen vermedim: Benimle ilgili bir örnek. Okul sıralarında matematik zekâm olmadığını fark ettim ve üst sınıflarda alan tercihimi ona göre yaptım. İyi ki de öyle yapmışım, zira matematik çalışmayı gerektiren bir alan seçmiş olsaydım öğrenim hayatımı riske atmış olurdum.

Ayırt etme/seçme ilkesi, aydınlık bir şekilde ve peşin hüküm beslemeden gözlemlemekten ibarettir. Başka her etkinlik gibi o da antrenmanla yetkin hâle gelir. Kişinin kendisinden koparak kendisine mesafeli bakmasını ve rasyonel bir tavır almasını icap ettirir. Bu

çabaya girişmezsek çoğunlukla kendimiz olmadığımız hissi bizi yiyip bitirir. Aslında bizim olmayan bir rolü, bir kimliği, birtakım arzuları bir yük gibi sırtlanırız. Kendimize dair, başkalarının bizden beklediğine uygun bir imaj verir dururuz. Onların hoşuna gitmek, sosyal kabul görmek için bu imaja uygun davranırız. Hepimiz sevilmek isteriz, kabul görmek hepimizin temel bir ihtiyacıdır. Şayet çocukken yeterince kabul görmemişsek, ebeveynimizce doğru bir şekilde sevilmemişsek erişkinlikte de hep kabul görme arayışı içinde kalakalırız. Bu benim durumumdur. Yıllar boyunca, kendimi harap etme pahasına başkalarını mutlu etmeye çalıştım. Sadece bu şartla sevilebileceğimi düşünüyordum. "Hayır" demek istediğim anlarda bile "evet" diyordum. Bana çile veya ızdırap getirecek şeyleri kabul ediyordum. Ergenliğimde, bundan mutsuz olduğumu idrak etmeye başladım. O sırada, bana giderek daha fazla kendim olmayı öğreten bir terapi sürecine dâhil olmaya karar verdim. Öncelikle, psikanalitik terapiyle anladım ki bilinçsiz bir şekilde, babamın bakışları altında yaşıyorum. Hiçbir surette, onun hoşuna gitmeyecek bir şey yapma riskine girme hakkını kendime tanımıyorum; bu, hem de beni, her ne pahasına olursa olsun sürekli kabul görmek için başkalarını mutlu etme çabasına sokuyor. İşleri daha da zorlaştırmak için, bilinçaltı bir şekilde, babamdan (kendi sosyal başarımı bloke eden) ihtar alıyordum: «Mühim biri ol, ama beni geçme!».

Psikanalitik çalışma, bu sorunu gün ışığına çıkarmama ve anlamama yardımcı oldu, ama yine de ondan kurtulmayı başaramıyordum. Psikolog bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine, duygularım üstünde çalışmaya karar verdim ve bir Gestalt-terapi stajına kaydoldum. İki terapistin çevresinde toplanmış yirmi civarında kişiydik ve kırsal bir bölgedeydik. Daha karanlıkta ilk gevşeme seansında, kendimizi, algımızı çok açık kılan biraz dönüşmüş bir bilinç hâli içinde buluverdik. Bizlere birer kâğıtla kalem verildi ve (kapkaranlık salonda) bizden kâğıda bedenimizi çizmemiz istendi. Çıkan sonuçlar silüet hâlindeydi ve her biri diğerinden daha tuhaftı. Benim çizdiğim beden yapısal olarak insan formuna yakındı, ama tamamen simetriye aykırıydı: Bir yanı iriydi, diğer yanıysa küçük bir kolla ve bacakla güdüktü. Kişiliği de zincirlenmiş, bastırılmış bir izlenim veriyordu. Terapistlerden biri bana "ne hissediyorsun?" diye sordu. Hiçbir şey hissetmiyordum. Israr etti ve sorusunu tekrarladı. Ciğerlerimde bir baskı hissettiğimi söyledim ve öksürdüm. Diğerinden daha iri kıyım olan ikinci terapist bana, bu nâhoş duyumu vurgulayıp vurgulayamayacağımı sordu. Yapabileceğimi söyledim ve kollarıyla beni hemen sırtımdan sardı. Öfkelendim ve ona beni serbest bırakması için bağırmaya başladım. Giderek daha yüksek sesle bağırıp çırpınıyordum ki ilk terapist bana sordu: "Kimle konuşuyorsun?". Zırıl zırıl ağlarken pat diye şu cevap çıktı ağzımdan: "Babamla". Bu apaçıktı. Babamı görüyordum. İçimde birikmiş ve

beni sıkan öfkemi kustum ve nihayet, beni baskıladığını, kendim olmamı engellediğini söyleyebilmiştim. Debelendim, çırpındım, zırladım. Bir saatten daha kısa bir süre içinde, babamın benim üzerimdeki bakışının etkisinden kurtuldum ve de kendimi sosyal bakımdan öne sürmemek için bendeki eril yanı köreltmiş ve (kendi bedenime dair çizdiğim resimde de olduğu gibi) dişil yanı geliştirmiş olduğumun bilincine vardım: Yaratıcılık, şiir, hassasiyet. Dolu dolu kendim değildim. Bu stajdan çıktığımda sokakta şarkı söylüyordum. Kendimi kafesinden çıkmış kuş gibi serbest kalmış hissediyordum. Bu yoğun sevinci haftalar boyu hissettim ve bu da bende daha da derin bir neşe kapasitesinin su yüzüne çıkmasına imkân sağladı. Takip eden aylar içinde kendimi öne sürmeye başladım ve daha önce (hangi konuda olursa olsun) asla onu geri çevirmeye cesaret edemediğim birine ilk kez "hayır" diyebildim ki bu da benim özgürleşme sevincimi daha da çoğalttı. Bu ilk "hayır"ın hiçbir soruna yol açmadığını, bilâkis, beni özgürleştirdiğinden daha fazla karşımdaki kişiyi de özgürleştirdiğini anlayınca, gerektiğinde "hayır" diyebilmeye ve başkalarının bakışlarından, övgüleri kadar eleştirilerinden de kendimi azat etmeye başladım. Herkes tarafından sevilmeyi istemenin aptalca ve beyhude olduğunu insan bir kere anladı mı, sırtından büyük bir ağırlık kalkmış oluyor. Bu, meslekî hayatın her alanında da geçerli bir şey. Bir iş arkadaşımız bizden hoşlanmıyorsa, bu onun sorunu, bizim değil. Belki

haklı belki haksız, belki meşru belki meşru olmayan sebepleri var, önemi yok! İnsan sürekli başkalarının eleştirilerine veya yargılarına kendini bağımlı kılarsa, neşe içinde yaşamak imkânsızlaşır.

Spinoza'ya göre özgürleşme yolu

Demek ki bazen bir terapi çalışmasıyla desteklenen bir içebakış, kendimizi başkalarının bakışlarından kurtararak sahiden kim olduğumuzu keşfetmemize imkân sağlıyor: Ebeveynimizin ya da büyümemizi, çiçek açıp gelişmemizi engelleyen herkesin bakışı. Buraya kadar sadece dışsal etkilerin ağırlığını dile getirdim. Ama, özgürleşmemiz için -her ne kadar çoğunlukla sebepler dışsalsa bile bazen içsel de olabilir- dikkatimizi iç şartlanmışlıklarımıza da çevirmemiz gerekir: Duygulanımlarımız, heyecanlarımız, itkilerimiz, arzularımız, inançlarımız. Özgürlük ve dolayısıyla da neşe kazanmak için, içsel köleliğimizin zincirlerini kırmayı öğrenmek gerekir. Zira, çoğunlukla, öncelikle kendimizin kölesiyiz ve bunu bilmek de kurbanı olmaya karşı bir panzehirdir. Yoksa, bütün sorunlarımız için başkalarını suçlamak kolaydır!

Budizm de işte bunu hedefler: Uzun bir meditasyon ve içebakış çalışması yoluyla Uyanış'a, yani nihaî özgürleşme deneyimine erişmek üzere insanın kendisini içsel kölelikten kurtarması. Kitabın takip eden bölümünde bu konuya kısaca tekrar döneceğim. Şimdilik felsefî bir perspektif içinde kalalım: İçsel özgürleşmenin Batı'daki büyük düşünürü Spinoza'nın perspektifi içinde.

Gördüğümüz gibi Spinoza, yurttaşların vicdan ve ifade özgürlüklerini gözetecek lâik bir cumhuriyetin tesis edilmesini kesin olarak talep ederek Aydınlanma'nın öncüsü olmuştur. Bu bakımdan da Batı toplumlarında en yaygın olan anlamıyla özgürlüğün modern savunucusudur. Ama, onun aynı zamanda içsel özgürlüğün büyük düşünürü olduğu sık sık unutulur. Spinoza insanın özgür doğmadığını, ama duygulanımlarının ve fikirlerinin nedenleri hakkında rasyonel bilgilenme çabası neticesinde özgürleştiğini hatırlatır. Pahalıya edinilmiş bütün sosyal ve siyasal özgürlüklerimiz sonsuz kıymettedir: Eşini-dostunu, mesleğini, semtini, cinsel hayatını, inancını seçme ve ifade etme özgürlüğü. Bunlar büyük mücadelelerle kazanılmıştır ve onları savunmayı hararetle sürdürüyoruz. Yine, Spinoza'nın yaşadığı devirde siyasal ve dinî kanıları sebebiyle zulme uğradığını, ailesini ve arkadaşlarını yitirdiğini, suikaste kurban gitmekten zor kurtulduğunu ve de sıkıştırılmamak için bazen kitaplarını karanlık bir tarzda kaleme almak zorunda kaldığını da gördük. Adamcağız, bütün hayatı boyunca kendini özgürce ifade etme imkânından yoksun olmanın sıkıntısını çekmiştir. Ve o buna rağmen bize, en büyük köleliğin, bizi en büyük müşkülâta atan köleliğin, kendi tessürlerimiz/etkilenimlerimiz karşısındaki kölelik olduğunu öğretir. Başka hiçbir şey, kendi üstümüzde gerçekleştirmemiz gereken şu çalışmadan daha önemli değildir: Sadece neşeye erişmek bakımından değil, ama aynı zamanda

dünyayı daha iyi bir yer kılmak için de içsel tiranlarımızdan kurtulma çalışması. Spinoza'ya kulak verelim ve onun yanında saf tutalım!

Spinoza'nın etik düşüncesinin *conatus* temeline dayandığını da gördük: Her canlı organizmanın kendi varlığını muhafaza etmek ve canlılığını arttırmak yönünde sergilediği çaba. İnsanda ise *conatus*, kelimenin çok geniş anlamında "arzu" suretinde tezahür eder. Bu durumda, Spinoza insanın bütün çabalarının, iç itilimlerinin, iştihalarının ve irtiyatlarının, onu arzulayan kişi için "insanın özünün ta kendisini"[24] oluşturduğunu vurgular. İnsanın köleliği, arzularını yanlış yönlendirmesinde yatar. İnsan arzularını, kudretini arttıracak şeyler yerine onu azaltan şeyler yönlendirdiği için üzgün, mutsuz, kudretsiz olur. Bu itibarla da üzüntüden ve pasif sevinçlerden aktif sevinçlere geçmeye imkân sağlayan özgürleşme süreci, arzuları bastırmaktan veya silmekten meydana gelmez; arzularımızı, bizi yükselten objelere yeniden yöneltmek için, bizim iyin iyi ve kötü olan şeyleri tanımaktan meydana gelir.

Spinoza, Stoacılar gibi, değişim yönünde bir tek iradenin gücüne inanmaz. Platon, Descartes ve Kant gibi de, akılsallık ile duygulanımlar arasında bir karşıtlık da kurmaz. Ona göre duygulanma melekemiz, akıl ve irade gücüyle kontrol altına alınması gereken bir kötülük değildir. Kötülük oluşturan şey sadece, duygulanma melekemizdeki veya arzudaki pasifliktir ki bunun da aklî seçme/ayırt etme sayesinde aktifliğe dönüştürülmesi gerekir. Bu bakımdan da Spinoza, kötülüğün arzudan

ileri geldiğini savunan ve bağlanmanın kaynağı olarak gördüğü arzunun tasfiyesini öğütleyen Budizmin perspektifinden de ayrılır. Tersine, Spinoza arzunun insanoğlunun özü olduğunu, insanın duygulanımlarının bütün varoluşunun özünü meydana getirdiğini iddia eder. O hâlde, duygusallığımızı azaltmak söz konusu değildir; onu zenginleştirmek için, doğru bir şekilde yönlendirmek için onu aydınlık kılmak söz konusudur. Spinoza'nın diliyle söylersek, -hayâl gücümüze, hatalı, güdük ve upuygun olmayan fikirlere bağlı olan- edilginliklerimizi/teessürlerimizi [*passions*] etkinliklere [*actions*], yani otantik fikirlere bağlı duygulanımlara dönüştürmek elzemdir. Bunu başka türlü ifade etmek gerekirse, Spinoza'nın etiği, onu yok etmek üzere hiçbir kötülüğe hücum etmez; bizi yanılsamaya düşüren sahte iyiliklerin ipliğini pazara çıkarmayı ve arzulanası iyiliklerin otantikliğini ortaya koymayı hedefler. Spinoza böylece aklın -her ne kadar bu seçme/ayırt etme işinde vazgeçilmezse de- bizi değiştirmeye yeterli olmadığının altını çizer: «Bir etkilenim/duygulanım ancak ona zıt ve ondan daha güçlü bir etkilenim tarafından bastırılabilir ya da silinebilir»[25]. Aklın rolü, uygun olmayan (bizi yabancılaştıran ve üzen) arzudan daha iyi ve daha güçlü yeni bir arzu uyandırmaktan ibarettir. Yalnızca arzu, insana gelişme kaydetme imkânı sağlamaya muktedir bir güçtür; ama, insanın yönelmesinin uygun düşeceği objeleri (ya da kişileri), sayesinde seçip ayırt edeceği aklın yardımı olmaksızın arzu boştur.

Spinoza teessürlerin/edilginliklerin bizim dışımızdaki nedenlerden doğduğunu yine vurgular ki zaten biz de önceki sayfalarda ("bireyleşme süreci" başlığı altında) bu hususa yer verdik. Bilincinde olmadan, derin yapımıza/fıtratımıza ters düşen ve -Spinoza'nın hayâl gücü diye adlandırdığı şey vesilesiyle- duygulanımlarımıza tesir eden etkilerce harekete geçiririliz. Öyleyse, insan bu dışsal nedenlerden kendini özgür kılmalıdır. Bu bilincine varma çalışması sayesinde duygulanımlarımızın nedeni sadece kendimizden ileri gelmelidir. Böylece duygulanımlarımız aktif hâle gelir. Artık duygulanma melekemizden muzdarip olmayız; onu, bizi büyüten, neşelendiren şeye doğru bilinçli bir şekilde inşa eder ve yönlendiririz.

Böylece, kölelikten özgürlüğe, üzüntüden ya da pasif sevinçten aktif sevince ve ulvî saadete [*béatitude*] geçeriz.

Kölelikten özgür insanın sevincine bu geçişe dair Spinoza'nın düşüncesini daha da kısa ifade etmeyi deneyeceğim. İnsanoğlu temelde bir arzu varlığıdır. Her arzu sevincin, yani yaşama kudretimizdeki bir artışın peşinden koşar. Üzüntü -ki bu da bir edilginlikten/müteessir oluştan, kötü yönlendirilmiş, ışık tutulmamış, dışsal bir nedenden kaynaklanan bir arzudur- ise onu azaltır. Çoğunlukla, bizi pasiflikte tutan müteessir oluşlarımızın tutsaklığı altında, yani kölelik hâlinde yaşarız. Etik, yaşama kudretimizi desteklemekten, onlara [duygulanımlarımıza ve arzumuza] aklın yapacağı

seçme işlemiyle bir ışık tutarak duygulanımlarımızı ve arzumuzu desteklemekten ibarettir. Böylece, kusurlu, kısmî, hamhayâl ürünü olan fikirlerimizin yerine -pasif duygulanımlarımızı, sadece ve sadece bize bağlı olan aktif duygulanımlara dönüştüren- hakikî bir bilgiyi koyabiliriz. O sayede de, upuygun bir şekilde ayarlanmış/düzenlenmiş arzumuzun dopdolu ve kalıcı sevincini tadabiliriz.

Tatmin edilmemiş arzunun üzüntüsü, bu bilgelik soruşturmasının kökeniyken doyurulmuş arzunun sevinci onun varış noktasıdır.

Burada bir kez daha, objektif olduğu iddia edilen İyilik ve Kötülük kategorileri ve de duygulanma melekesinin ve içgüdülerin bastırılmasıyla arzunun silinmesi temeline dayanan bir ödev ahlâkının karşıt kutbunu görmekteyiz.

Arzunun çekip çevrilmesi, yönlendirilmesi böylece mutluluğun anahtarı hâline gelmektedir.

İsa, arzunun efendisi

Spinoza'nın etik ve felsefî terminolojiyle teorikleştirdiği şeyi, İsa ondan asırlar evvel, yücelttiği sevgi maneviyatı nâmına pratiğe dökmüştür. Spinoza'nın "teessür" diye andığı şeyi İsa -İbranicesi "hedefini şaşırmak" anlamına gelen- "günah" kelimesiyle adlandırmıştır. Asırlar içinde Hristiyanlık geleneğinin gelişimi boyunca "günah" suçlanabilirlik ile ilişkili, ezici bir ahlâkın -Kilise tarafından listelenen ve aralarından bazıları bizi dosdoğru

cehenneme götürecek sayısız günah tanımlayan bir ahlâkın- ağırlığını taşıyan bir terim hâline gelir. İncil'de hiç mi hiç böyle değildir. İsa hiç kimseyi mahkûm etmez. Zina eden kadını taşlanarak ölmekten kurtardığı sırada ona "seni mahkûm etmiyorum, git ve bundan sonra günah işleme"[26] demiştir ki bu da şu mânâya gelir: "Arzunda büyü, ona yeni bir yön ver ve artık hedefini şaşırma". İnsanları yargılamaya ve mahkûm etmeye değil, korumaya ve yükseltmeye gelmiş Mesih'in mesajı hep böyledir: «Tanrı oğlunu dünyaya onu yargılasın diye değil, dünya onun tarafından kurtarılsın diye yolladı»[27]. Vakıâ, İsa (Spinoza da öyledir) asla "bu iyidir, şu kötüdür" demeмiştir; "bu doğrudur, şu yanlıştır", "bu âdildir, şu âdil değildir", "bu seni büyütür, şu seni azaltır" demiştir. Ve de ona kulak verenleri ahlâkî açıdan mahkûm ederek ezmek yerine, sevgi dolu bir jestle veya bakışla onların yükselmesine yardım etmiştir.

İşte Luka İncil'inde anlatılan Zakkay'ın hikâyesi[28]. Bu, herkesin nefret ettiği madrabaz bir vergi toplayıcıdır; kendi halkından topladığı paraları Romalılar'a veren bir "publicanus"tur ve o sırada yarısını da kendi cebine indirmektedir. Kısacası kokuşmuş herifin tekidir. Ne var ki İsa onun şehrine geldiğinde Zakkay ondan çok etkilenir. Kısa boylu olduğundan İsa'yı görebilmek için bir akçaağaca tırmanır. Herkes İsa'nın yemeğini şehrin dinî açıdan en ileri gelen kişisiyle yiyeceğini zanneder. Ama hiç de öyle olmaz! İsa gözlerini yukarı kaldırır, ağaçtaki Zakkay'ı görür ve ona seslenir:

«Çabuk aşağıya in, çünkü bugün senin evinde kalmam gerek». Buna çok şaşıran Zakkay derhal ağaçtan iner ve İsa'nın ayaklarına kapanarak şöyle der: «Servetimin yarısını fukaraya dağıtacağım ve şayet birinden bir şeyi zorla aldıysam ona bunun dört mislini vereceğim». Zakkay'ın tavrını değiştirme kararının nedeni, İsa'nın ona verdiği herhangi bir ahlâkî ders değildir, İsa'nın ona sevgiyle bakmış olmasıdır. Ve bu sevgi sayesinde Zakkay'da, daha iyi olma, büyüme, hayatını değiştirme arzusunu uyandırmıştır. Spinoza gibi İsa da "arzunun efendisi"dir ve bu da Françoise Dalto'nun *Évangile au risque de la psychanalyse*[29] başlıklı kitabında çok iyi sezdiği bir şeydir. Nasıl ki Spinoza'nın felsefesi bir neşe felsefesiyse, İsa'nın öğretisi de neşeye sevk eder: «Sizinki tamamlansın diye size kendi neşemi veriyorum»[30]. Günümüzde Papa Francis'in, Kilise'nin, kuralların dışında bir hayat tarzı izleyen herkesi dışlayan ahlâkçı bir söylemle bunaltmaktan ziyade ibretler aracılığıyla -sevgiyle ve neşeyle- yüreklere temas ederek hidayete çağırmasını papaz adaylarına hatırlatarak rehabilite etmeyi denediği mesaj işte budur. Ve Papalık makamına seçildikten sonra kaleme aldığı ilk metnin adı da tesadüfî değildir: "İncil'in neşesi".

İçsel özgürlükten dünya barışına

Spinoza'nın altını çizdiği gibi, insan özgür doğmaz, özgürlüğünü kazanır. İnsan kendilik bilgisiyle ve irfanla

ilgili bu içsel çalışmayı icra etmedikçe, sadece heyecanları, arzuları, teessürleri, inançları, hayâlleri ve kanıları tarafından harekete geçirilir. Özgür bir şekilde sonuca bağlandığını zannettiğimiz bütün eylemler aslında duygulanma melekemiz ve inançlarımız tarafından bize dikte edilmiştir.

Spinoza bilinçaltımız tarafından harekete geçirildiğimizi Freud'dan bunca zaman önce anlamıştı ve bu da onun "özgür irade"ye inanmamasının ve özgürlük kavramını derinlemesine bir şekilde yeniden tanımlamasının sebebidir. Ona göre özgür olmak, insanın dışsal nedenlere bağlı olarak değil, kendi fıtratına/doğasına uygun olarak eylemde bulunmasıdır. Özgürlük, özerkliktir. Özgürleşme yolundaki her ilerleme, neşeye götürür. Şunu hepimiz deneyimleriz: Bizi yabancılaştıran şeyden özgürleştikçe neşeleniriz. Demek ki Spinoza'nın bütün düşüncesi şu temel fikre dayanır: Gerçekleştirilmeye değer tek, biricik, bize özgü bir fıtrata/doğaya sahibiz. «Nasıl ki birinin fıtratı ya da özü diğerinin özünden farklılaşıyorsa aynı şekilde her birinin arzusu da diğerinin arzusundan farklılaşır»[31]. Mademki her birey ona özgü bir doğaya sahiptir, beğenileri ve arzuları bakımından benzer iki birey yoktur. Fakat, kölelikten özgürlüğe geçişte, bireyin tekliği mefhumunu zirveye çıkaran bu düşüncenin müthiş paradoksu ortaya çıkar: İnsan bir kez kendilik bilgisine dolu dolu sahip olduğunda, kendi arzusuna doğru yöneldiğinde, bir kez mükemmelen özerk olduğunda, başkalarına hiçbir

zaman olmadığı kadar faydalıdır ve doğru bir şekilde sevmeye muktedirdir. Aslında Spinoza, bize, insanın başkalarıyla ancak, öncelikle kendi kendisiyle uyum hâlinde olmasıyla uyumlu olabileceğini söyler. Bütün çatışmalar teessürlerden ileri gelir. Teessürlerinin üstesinden gelmeyi, onları aktif sevinçlere dönüştürmeyi başaran insan artık başkasına zarar veremez. Kendinde egoizmi, kıskançlığı, çekememezliği, baskın gelme ihtiyacını, kaybetme korkusunu, özsaygı yoksunluğunu ya da aşırı özsaygıyı, kısacası bireyler arasındaki bütün çatışmaları ya da halklar arasındaki savaşları yaratan her şeyi yenmiştir. "Kendi faydası"na dair bireysel etik araştırması, demek ki zorunlulukla müşterek faydanın gerçekleştirilmesi noktasına ulaşır. Bu, Gandi'nin muhteşem formülüyle başka bir şekilde söylenirse: İnsan kendini değiştirerek dünyayı değiştirecektir. Hakikî devrim, içsel olandır.

5

Dünya ile âhenk kurma

Kendi sevincini bir başkasının sevincinde bulmaya muktedir olmak: İşte mutluluğun sırrı![32]

BERNANOS

Derin ve kalıcı bir sevince doğru giden ilk yol, önceki bölümde incelediğimiz gibi, insanın kendine yönelen bir yoldur, bir bağlarını çözme yoludur. İç sevinç kaynağımıza erişmenin ikinci yolu, ilkinin hem tersine hem de onun eşlikçisi şeklinde, başkasına doğru bir yoldur, bir sevgi yoludur, bir cem olma yoludur, bir yeniden bağlanma yoludur. Doğru, sahici bağları, bizi büyüten, sevindiren bağları yeniden yaratmanın peşine düştüğümüz uzun yolu "yeniden bağlanma" diye adlandırıyorum. Hayatımızın o anına kadar dokumuş olduğumuz ve de bize bazen köstek olmuş, bizi sınırlandırmış, bunaltmış ya da hakikî doğamıza uygun biçimde çiçek açıp büyümemize imkân vermemiş olan bağların yerine ikame edilebilecek bağlar. Tabii ki bazı eski bağlar gelişimimiz için vazgeçilmez kalacaktır. Onlar, bugün olduğumuz şeye daha uygun düşen yeni bağları üzerinde dokuyacağımız zemini meydana getirir.

Arkadaş sevgisi

Hiçbir insan sevgisiz, başkalarıyla ve dünyayla duygusal bir bağ kurmadan yaşayamaz ve gelişemez. Kurduğumuz ilk bağlar ana rahmine kadar geriye uzanır. Bunlar, annemizle, onun bilinçaltıyla, enerjileriyle, duygulanımlarıyla kurduğumuz mutena bağlardır. Doğumdan sonra bu bağlar pekişir. Ebeveyninin bakışları -ne mutlu ki çoğunlukla sevgi doludur- ve peşinden de hemen çevremizi meydana getiren kimselerin bakışları, kendimizi inşa etmemize imkân veren bir ayna olacaktır. İnsan kendini değerlendirmeye, başkalarının bakışları etrafında başlar. Bu imaj pozitif olduğunda çocuk sevilen ve seven biri olduğunu hisseder, bir emniyet duygusu ve de ona büyüme ve ilk sevinçlerini hissetme imkânı sağlayan bir güven edinir. Çocukların sevinçleri olağanüstüdür. En küçük şey karşısında bile sergilenir, kendiliğinden ve coşkuyla ifşa edilir: Alkışlarla, çığlıklarla, gülmelerle, bedenin her yerindeki ve gözlerdeki hareketlerle. Ergenlik çağının başlangıçlarında ve -daha da fazla- erişkinlikte hissedilen daha iradî sevinçler gibi küçük sevinçler değildir çocuklarda söz konusu olanlar; hakikî sevinçlerdir.

Çocukların en büyük sevinçleri bağ kurdukları kişilerden kaynaklanır: Çocuk güler ve alkışlar, çünkü annesi ya da babası onunla oyun oynar, ona bakar, onu cesaretlendirir. Başkalarının onu cesaretlendirmesi bağlamında gerçekleştirdiği her ilerlemeye güler ve alkışlar. Sonra çocuk büyür, ilişkileri tekâmül eder ve aile çevresini aşar. Kreşte ve anaokulunda, seneler geçtikçe yoğunlaşacak

olan ilk arkadaşlık duygularını keşfeder; daha da büyüyünce, ilk aşk heyecanlarını hissedecektir. Bunlar öğrenme ve ilişkileri keşfetme yıllarıdır: Başkalarıyla, ona sevinç yaşatacak, dolu dolu kendisi olmasına yardımcı olacak ya da onu üzüntülere garkedecek veya ona sahte sevinçler verecek ilişkiler dokuyacaktır. O esnada seçme/ayırt etme, duygusal ilişkilerde zorunlu olur. Ama, ilkin, birbirini karşılıklı olarak seçecek ve bunu "arkadaşlık" ya da "aşk" diye adlandıracak iki birey arasındaki duygusal ilişkinin doğasını daha iyi anlamaya girişmek uygun düşer.

Nikomakhos'a Etik'te Aristoteles sevgiyi ve arkadaşlığı, bizim birbirinden ayırma eğiliminde olduğumuz bu iki temel duygusal cem olma hâlini belirtmek üzere aynı kelimeyi kullanır: *Philia* ve yaşamak için ondan daha elzem bir şey olmadığını öne sürer[33]. *Philia*, eşler kadar arkadaşları da birleştiren derin bir sevgidir, her otantik beşerî ilişkinin temelidir. Onunla beraberce bir tasarıyı, Aristoteles'in deyimiyle "ortak bir eser meydana getirme" arzusunu paylaştığımız bir kişiyi seçeriz; bu ister bir aile kurmak olur ister fikir mübadelesi, eğlenceler, bilgiler, vb. paylaşımlar üstünde bir arkadaşlık geliştirmek olur. *Philia*, daima karşılıklılık üzerinde temellenir: Bizi sevmeyen herhangi birini sevmekten meydana gelmez; birlikte gelişeceğimiz, kendimizi gerçekleştireceğimiz, birbirimizi karşılıklı olarak cesaretlendireceğimiz ve yardımlaşacağımız birini sevmekten meydana gelir. Bir bakıma, kendimizde bir başkasının sevincini hissetme

noktasında sevilen kişinin neşesine ortak olunabilir. Bir risk olarak, onun müşkül durumlarını paylaşmak da vardır. Ama, hayata bu açıklık olmadan, bunaltıcı bir korunaklılıkla hayatın acısını-tatlısını asla bilemezdik. Ne yazık ki arkadaşların ya da âşıkların yamuk çıktığı da olur: Biri diğerini koşulsuz severken ve her şeyden önce onun mutluluğunu isterken, beriki onu koşullu sevebilir (yani, beklentilerine cevap vermesi koşuluyla). Bu tip ilişkilerin hayatın her alanında vardır. Çocuklarını, derslerinde başarılı olmaları "koşuluyla" seven ebeveynler tanıyorum. Partnerini, mevkiini ya da fiziğini koruması koşuluyla sevenler. Arkadaşlığınızla hava attıkları için ya da onları falan çevreye soktuğunuz için size bağlı arkadaşlar. Bu koşullu arkadaşlıklar ve aşklar, neşenin su üstüne çıkmasını engeller; kendimizden dolayı seviliyor değilizdir ve aslında böyle bir ilişkide asla kendimiz de olamayacağızdır.

Philia, onsuz hiçbir sevginin hakikî veya geliştirici olamayacağı bir boyut içerir: Dolu dolu kendi olabilmenin ve muhatabına da dolu dolu kendisi olabilmesine yardım etmenin sevinci. Sevmek ve sevilmek, kendisi için olduğu kadar başkası için de en iyiyi istemek anlamına gelir: Neşe almak ve neşe saçmak. Arkadaş sevgisi, samimî olduğunda, faydacı değildir: Falan kişi, -meslekî, sosyal, maddî, vs. bakımdan- ona ihtiyacım olduğu için arkadaşım değildir. Bu, hakikî arkadaşlığın kesinkes beklentiden/ilgiden arınmış olması gerektiği anlamına da gelmez: Arkadaşım bana işimde yardımcı da olabilir,

ama günün birinde, sözgelimi emekli olduğunda ya da iş değiştirdiğinde, artık benim bu tür bir beklentimi karşılayamadığında benim arkadaşım olmaktan da çıkmaz.

En meşhur arkadaşlık örneği, şüphesiz ki Michel de Montaigne ile Etienne de la Boétie arasındaki arkadaşlıktır. 1558'de, Bordeaux Parlamentosu'nda yan yana oturdukları sırada tanışmışlardır. O sırada Michel de Montaigne yirmi beş yaşındadır ve Etienne de la Boétie de ondan sadece üç yaş büyüktür. İkisi hemencecik, birbirleriyle anlaşmak için yaratılmış kişiler olduklarını hissetmiştir. Arkadaşlıkları onlara sevinç verir. Montaigne arkadaşlıklarını, "sadece, birtakım fırsatlar veya denk düşmelerle kişileri birbirine bağlayan sık görüşmelerden ve yakınlıklardan ibaret" gördüğü ve "alışkanlıkla, arkadaşlık diye adlandırılan şey"den ayırır. Ve buna paralel olarak da hakikî arkadaşlığa methiyeler düzer: «Hakikî arkadaşlıkta, ruhlar birbiriyle iç içe geçer, harman olur ve bu öyle tümel bir harman oluştur ki ruhları âdeta birbirine tutturan dikiş yeri silinir ve bir daha arasanız da bulunamaz»[34]. Montaigne'in bu ifadesi, arkadaşlıklarının nedeninin ve nasılının açıklamasını veren formülü (ve hattâ denklemi) kadar meşhur olacaktır: «Çünkü o idi, çünkü ben idim». Montaigne *Denemeler*'de, varoluşunun en güzel anlarının, Boétie ile paylaştığı anlar olduğunu itiraf eder. Arkadaşının, tanışmalarının üstünden henüz beş yıl geçmişken erken ölümü ise Montaigne'in varoluşunun devâ bulmayan acısı olarak kalacaktır: Hattâ, beş çocuğunun ölümünden de beter bir acı.

Epiküros'un ölüm döşeğindeyken arkadaşı İdomeneus'a verilmek üzere dikte ettiği çok dokunaklı mektubu ise daha az bilinir. Sağlığıyla ve ızdıraplarıyla ilgili detaylar verir ve ardından ekler: «Ama bütün bunlara [yani bütün fiziksel acılara] eski sohbetlerimizin hatırasıyla, ruhum duyduğu sevinçle direndi»[35].

Philia, hem karşılık gözetmemek hem de mütekabiliyet gerektirir ve bunlar olmadığındaysa kendini kurban etme ile üzüntü ağır basar. Şurası muhakkak ki, başkasının bana sağlayabileceklerine tamamen lâkayt kalarak yardım etmenin ve karşılık olarak hiçbir şey beklemeden vermenin sevinci de vardır; ama bu, sevginin başka bir boyutudur ve ilerleyen kısımlarda buna döneceğim. Hakikî arkadaşlar veya sevgililer/eşler birbirini seçer. Bu ilişki ne maruz kalınan/uğranan bir şeydir ne de empoze edilen/dayatılan; bir tercihi içerir ve filizlenip çiçek açması için yetiştirilmesi/büyütülmesi gerekir.

Tutkulu sevgiden/aşktan özgürleştiren sevgiye

(Kendimizdeki "daha iyi"yi bize keşfettirerek bizi büyüten bu arkadaş sevgisi) *philia*'dan hayli farklı bir şekilde, çokları sevgiyi tutkuyla eşler: Uyarılmışlık hâli, zevk, arzuya bağlı güçlü heyecanların yoğunluğu. Tutkulu sevda hüsran da getirir. Tutku [*passion*], ismi üstünde, terimin Spinoza'cı anlamında pasif bir sevgidir, pasif sevinçler doğuran bir sevgidir; zira, çoğu kez yanılsamalara veya yansıtmalara dayanır. Karşımızdakinden, ihtiyaçlarımızı, eksikliklerimizi gidermesini,

korkularımızı yatıştırmasını bekleriz ve bunun için de onu idealize ederiz. Yahut da bilinçdışı bir şekilde onu ebeveynimizden biriyle özdeşleştiririz ve çocukluğumuzda onunla aramızdaki duygusal bağı bilincinde olmadan yeniden üretiriz. Bu yanılsamalar, tutkunun gelip geçici karakterini açıklar: Er ya da geç dağılıp giderek biter. Hakikî sevgi/aşk ise öyle değildir. Tutkulu sevda ise genellikle altı aydan fazla sürmez.

Tutkulu sevginin nefrete dönüştüğü de olur. Kendimize Spinoza'nın tahlillerini referans alırsak bunun niye böyle olduğunu anlamak kolaydır. Spinoza'nın sevgiyi/aşkı, "dışsal bir neden fikrinin eşlik ettiği bir sevinç" olarak tanımladığını daha önce de belirtmiştim. Bizi sevindiren, başkasını düşünmektir ya da onun yanımızda oluşudur. Spinoza tersinden, nefreti, "dışsal bir neden fikrinin eşlik ettiği üzüntü" olarak tanımlar. Şayet sevgi/aşk, aktif değil pasif, yan, muhayyel bir sevinç üstünde temelleniyorsa, ergeç üzüntüye dönüşür ve bu üzüntü de tutkulu sevginin "öte yüzü"nden başka bir şey değildir: Nefret. O hâlde, pasif şekliyle sevgi çok çabuk nefret hâlini alabilir. Bu durum, birbirini taparcasına sevdikleri bir dönemin ardından birbirlerinden nefret etmeye başlayan ve aynı yoğunlukla birbirlerini kırıp döken çiftlerde görülebilir. Boşanmalarının ardından görüşmeye devam eden birçok çiftte ilişkilerinin gücünü gözlemlemek de hiç şaşırtıcı değildir. Maalesef çoğunlukla, çocuklarının eğitimi, bakımı, ihtiyaçları gibi sorunlarla daha da kanayan bir yaraya dönüşen çatışmalı ilişkiler

söz konusudur. Bu imkânsız ayrılıkların gerekçeleri ne olursa olsun, sonuç, onu bir arkadaşlığa dönüştüremekten dolayı, diş bileme, garez, hattâ nefret biçiminde süren bir sevginin kışkırttığı karşılıklı birbirini zehirleme hâlidir.

Bu tür aşk ilişkileri Spinoza'ya göre, (kimi sahte sevinçlerle bezeli olsa bile) üzüntülü ve yabancılaştırıcı tesirlerden biridir. Geçmişte -nefrete kadar varmadan- bu tür tutkulu ilişki deneyimim oldu ve beni o kadar tüketti ki artık böyle bir şeyi hiç de dilemediğimi itiraf etmem gerekir. Her ne kadar başlangıçta yaşama sevinci uyandıracak kadar güçlü bir arzu sağlasa da, yanılsamalı yapısı ve ardından getirdiği hüsran, hakikî sevinçlerden çok negatif duygular (üzüntü, kızgınlık, hınç, korku) uyandırmakla nihayete erer.

Bir aşk ilişkisinde, başlangıçta çoğunlukla tutku ve yanılsama olsa bile, kaim olan hakikî sevgidir. Peki onu nesinden tanırız? *Philia* ile aynı işaretlerden: Olduğu hâliyle, sahiciliği içinde, [varlığının] bize verdiği haz ile birlikte başkasının varlığının bizde uyandırdığı sevinçten. Onu sevindirme, onun büyüdüğünü görme, dolu dolu kendisi olduğunu görme arzusu duymamızdan. Bir kişiyi sevmek ona sahip olmaktan meydana gelmez, tam da tersine, onun nefes almasına izin vermekten meydana gelir. Sevmek, başkasını boyunduruk altına almak, kendine tâbi kılmak değildir, tam da aksine onun özerkliğini istemektir. Kıskançlık, sahiplenme, kaybetme korkusu, çiftlerin ilişkisinde parazit yaratan ve onu hattâ tahrip

eden teessürlerdir. Hakikî aşk, tutsak etmez, serbest kılar. Bunaltmaz, daha iyi nefes almayı öğretir. İnsan bilir ki âşık olduğu kişi ona ait değil, ona kendini özgür bir şekilde veriyor. Âşık olduğu kişinin yanında olmak ister, ama yalnızlığı ve ayrı geçirilen zamanları da sever, çünkü bilir ki öyle zamanlar, sevdiğiyle yan yana geçireceği zamanların tadına daha iyi varmayı sağlayacaktır. Âşıkların birbiriyle iç içe geçtiği [*fusion*] türdeki aşktan da kaçınmak yeğdir: İç içe geçme türündeki ilişikler çoğunlukla, içsel güvenlik duygusundan yoksun kimselerin aradığı ilişkilerdir. Oysa en otantik hâliyle aşk, özerk, bağımsız ve arzuları, angajmanları bakımından özgür iki varlığı birbirine bağlar. İki âşık arasında demek ki daima bir alan bulunmalıdır. Halil Cibran bunu, Ermiş'in ağzından çok güzel tasvir etmiştir: «Birbirinizi sevin ama sevginizi prangaya dönüştürmeyin: Bırakın ruhlarınızın sahilleri arasında dalgalanan bir deniz olsun aşk. Birbirinizin kadehini doldurun, ama tek kadehten içmeyin. Birbirinize ekmeğinizden verin, ama aynı somunu ısırmaya kalkmayın. Birlikte şarkı söyleyin, birlikte dans edin, birlikte eğlenin fakat her biriniz tekliğini unutmasın. Lirin telleri ayrıdır ama tek bir ezgiyle titreşir»[36].

Aşkın bu şekli kesinlikle narsistik sapkın sevginin tersidir. Narsistik kişi, karşısındakinde kendi yansımasını sever ve onu kendine mutlak bir biçimde tâbi kılmanın yolunu arar. İşe, onu cezbetmekle başlar, sonra da onu kendi hapsinde daha iyi tutmak için onu kırar, bütün ilişkilerinden izole eder, kendine güvenini yok eder.

Karşısındaki kaçacak gibi olursa onu, daha iyi kırmak için yeniden cezbedecektir. Bu tür bir ilişkiye mânevî dünyada da rastlanabilir. Bu da, bir mâneviyat üstadı ile (kelimenin olumsuz anlamında, Hindistan'daki otantik anlamında değil) bir "guru" arasındaki farkı meydana getirir. Üstadın tek bir muradı vardır: Tilmizinin yükselmesi, kendisini aşması, özerk hâle gelmesi. Gurunun ise tek bir derdi vardır: Tilmizini kendine tâbi kılmak, onu kendinden kurtulması becerisinden yoksun kılmak. Hakikî aşkı sapkın narsistik sevgiden ayırmak üzere de aynı şeyler söylenebilir.

Narsistik sapkınlığın uç noktasına varmadan da, pek çok sevgi, dostluk, ebeveyn-çocuk ilişkisi, başkasını kendi mülkiyetine alma teşebbüsüyle iç içe geçer. Sevdiklerimizden bahsederken de son derece doğal bir şekilde iyelik zamirleri kullanırız: "Benim" eşim, "benim" dostum. Oysa sevgi, başkasına ne sahip olmaktan ne de ona ait olmaktan meydana gelir. Başkası asla bizim "mülkümüz" değildir. Bu sahip olma arzusu, aşkı beslemek yerine onu kirletir.

Bana gelince, bambaşka bir sevgi/aşk görüşüm var. Sevgiyi/aşkı, karşımızdaki kişinin kendi arkadaşlarının olduğu, kendine ait bir gizli bahçesi olmasından, orada gönlünce gezinmesinden mutluluk duyduğumuz, buna karşılık da herhangi bir güvensizlik duymadığımız açık ve sağlıklı bir ilişki olarak görüyorum. Sevgide/aşkta, karşımızdaki kişiyi sevindiren şeylerden bizim de derinlemesine sevinç duyduğumuz bir zihin hâli görüyorum.

Bunu bütün sevgi ilişkilerine genellemek mümkündür. «Çocuklarınız, sizin çocuklarınız değildir; onlar hayatın çocuklarıdır»[37] diyor Halil Cibran.

Bu yaklaşım belirli bir "bağını çözme" pratiği gerektirir: Seviyorum, ama ilişkiyi zorlayacak bir bağ ile ona bağlanmayı ya da onu kendime bağlamayı reddediyorum. Bağını çözme sık sık "lâkaytlık" ile karıştırılır. Filozof Nicolas Go bunu çok iyi tahlil eder: «Lâkaytlık, sevgi noksanlığıyla bir "kendi hâline terk etme" iken, bağını çözme, şahikasında sevgi ile, sahiplenmeyen bir sevgiyle oluruna bırakmadır»[38]. Psikolojik açıdan bakıldığında bu tutum, içsel bir güven duygusu gerektirir. Sahiden "sevilebilir" olduğumuz inancını gerektirir; yanı sıra riski kabul etmeyi de gerektirir: muhatabımızın bir başkasını sevebileceğini, hattâ bizi terk edebileceği riskini kabul etmeyi. Korkuyu, kendi malı gibi görmeyi ve kıskançlığı, kişinin özgüven noksanlığı kadar başka hiçbir şey doğurmaz. Biri bizi terk ettiyse, bu sadece bir başkası onu elde ettiği için değildir; basitçe, belki de bizimle mutsuz olduğu içindir. Onu sıkboğaz etmek, onu sevincinden yoksun kılmıştır. Onu büyütmek yerine, bireyleşme sürecini frenleyen ya da tümden engelleyen nevrotik bağlar kurmuşuzdur.

Bir ilişkide artık sevinç duymadığımızda, kendi kendimize, bunun iyi bir şey olup olmadığını soralım. Süreklilik arz eden bir tarzda keder duyuyorsak, yine aynı şekilde kendimizi sorgulayalım. Artık kendimiz olamadığımızda, bu duygu sık sık yaşanır. Bir ilişkiyi

değerlendirmek, bir seçme/ayırt etme çalışması icap ettirir. Muhatabımız bizim için zehirleyici mi? Hâl böyleyse, onunla bir bağları çözme ve yeniden bağ kurma sürecine girişebiliriz, yahut da -bu imkânsızsa, muhatabımız bunu istemiyorsa- kendi derin doğamıza uygun şekilde filizlenip çiçek açmamıza imkân tanıyacak bir başkasıyla bağ kurmaya yöneliriz. Tıpkı çiçekler için söz konusu olduğu gibi, bazı topraklar, bazı gölgelikler ya da dik açılı güneş ışığı alan yerler bizi soldurabilir. Başka yerlerse büyümemize yardımcı olur ve bunlar da doğru ilişkilerdir: Sevincin alevini besleyen ilişkiler.

İhsân etmenin/vermenin sevinci

Tutkulu aşktan ya da arkadaş sevgisinden farklı bir ilişki türünün var olduğunu gördük: Karşılıklı seçim ve mütekabiliyet üzerinde temellenen ilişki. Bunu, "ihsân-sevgi" diye adlandıracağım. Hiçbir karşılık beklemeden severiz. Bu, ana-babaların çocukları için hissedebildikleri koşulsuz sevgidir. Birinin, hattâ bazen hiç tanımadığımız birinin doğrulup ayağa kalkmasını, yürümesini, hayattan yeniden tat almasını sağladığımızda, ona herhangi bir çıkar gütmeden yardım ettiğimizde, içimizdeki bu tür bir sevgidir.

Bu, iptidaî/ilksel Budizmin yalın iyilikseverliğinden (*maitri*) ayrılan Büyük Araç Budizminin "şefkat-sevgi"sidir (*karuna*). Yeni Ahit yazarları bunu nitelemek için Yunanca bir kelime icat etmiştir: *Agapê*. Bu ihsân-sevgi, aynı

zamanda hem ilâhî sevgiyi hem de sayesinde başkasını karşılık beklemeksizin sevebildiğimiz türde bir sevgiyi belirtir. Çok büyük bir sevinç kaynağıdır ve kuşkusuz ki tadabileceğimiz en güzel ve saf sevgilerden biridir. İsa'nın bir cümlesi bende yer etmiştir: «Almaktan fazla vermede sevinç vardır»[39]. İlginçtir ki bu cümle dört İncil'in hiçbirinde yer almaz, ama bununla birlikte Mesih'in hayatına ve mesajına izâfe edilmeye tastamam uygundur. *Elçilerin İşleri*'nde Pavlus tarafından nakledilir. Bildiğim kadarıyla bu, Pavlus'un Mesih'ten naklettiği tek sözdür. Ve Pavlus sadece bu sözünü naklettiğine göre, muhakkak ki bunu en önemli sözlerinden biri olarak gördüğü için yapmış olsa gerekir: «Almaktan fazla vermede sevinç vardır». Ne mutlu ki öyle! İhsân etmenin vereceği sevinç olmaksızın, yardımlaşmak veya paylaşmak ne menem bir şey olurdu? Şayet sadece bir şey aldığımızda sevinç duysaydık beşerî cemiyetler ayakta kalabilir miydi? Hepimiz, vermenin sevincine dair bu olağanüstü tecrübeyi yaşamışızdır. Herhangi bir karşılık beklemeksizin bir şey ihsân ettiğimiz kişinin bakışlarında bazen yoğun bir mutluluk okunabilen bu mübadele anları, hayatımızın en güçlü anları arasında yerini alır.

Sevincin, bir şey ihsân edildiğinde çoğalan ilginç bir yanı vardır. Ruhların doktoru, Victor Hugo, bu hakikati şaheseri olan *Sefiller*'in bir pasajında özetler. Cosette'in her öğleden sonra, kurtarıcısının yanında bir saat geçirme hakkı vardır. Hugo şöyle yazar: «Metrukeye girdiğinde,

orayı cennete çeviriyordu. Jean Valjean'ın yüzünde güller açıyordu ve mutluluğunun, Cosette'e verdiği mutlulukla çoğaldığını hissediyordu. Bunca özendiğimiz sevinç öyle büyüleyicidir ki her yansıma gibi zayıflamak şöyle dursun, bize daha da ışıldayarak geri yansır».

Doğayı ve hayvanları sevmek

Sevgi, başka kimselerle ilişkiyle sınırlandırılamaz. Cem olma bağı sadece kişiler arası ilişkilerle sınırlandırılamaz. Yunanlılar "dünya ile âhenk" kurma fikrini işlemiştir. Zamana ters düşmemek. İnsanın hayatın dönüşüne dâhil olması. Uyumsuz tınlayan bir enstrüman gibi olmadan senfoniye katılmak. Dünya ile âhenk kurmak, komşularımızla, kentimizle, doğayla, kozmosla titreşime girmektir. Gezegeni tahrip etmeyi ve yağmalamayı reddetmektir, hisseden bütün varlıklarla saygılı ilişkiler kurmaktır. Bu, temelde, etik açıdan doğru bir hayata ulaşmaktır, ama dahası, bizi çevreleyen şeylerle kendimizi âhenk içinde hissetmenin neşesinde titreşmektir. Her güzellik tecrübesi, bu yetenekten doğar. Bizi heyecanlandıran bir sanat eserini temaşa etmek, doğanın mükemmelliğinin karşısında durmak, bizi, kendimizi aşan bu şeye bağlar ve kendi benimizi aşma yönünde bizi iter. Temaşa bizi büyütür, en soylu yanımızı su üstüne çıkarır. Aristoteles, temaşanın, arkadaş sevgisiyle birlikte, mutluluğun ve sevincin en güçlü gerçekleşmesi olduğunu düşünüyordu.

Çocukları doğada büyüsünler diye bilinçli olarak kırsalda yaşamayı seçen ana-babama ne kadar teşekkür etsem azdır. Babam böylece, bize, bir nehrin iki kolu arasındaki bir arazi üstüne inşa edilmiş bahçeli bir evde büyüme imkânı sağlamak için yıllar boyunca her gün, ofisine gitmek için saatlerce tren yolculuğu yapmaya tahammül etti. Sonraki hayatımda hep, küçük yaşlarda beni çok beslemiş olan, doğa ile bu iç içeliği aradım.

Hayatımın ilk büyük aşk heyecanını çocukluğumda yaşadım, ama sınıfımdaki bir küçük kız arkadaşımla falan değil, ormanda gezerken: Bu, temaşaya dayalı bir sevinçti. Sekiz-dokuz yaşlarında olsam gerek. Kamerun'da etnolog olan halam Antoinette bana oradan bir yay ve oklar getirmişti. Babam bana, evimizin civarındaki ormana gidip sülün avlamayı önerdi. Bir pazar sabahıydı ve erken bir vakitti. Ağaçların dallarının arasından sızan tatlı güneş ışıklarını hatırlıyorum. Birkaç metre arkamda babam beni izlerken elimde yayımla yavaşça ilerliyordum. Aniden, rengârenk koca bir sülün tam önümden uçarak havalandı. Şaşkınlıkla donakaldım. Babam bana seslendi: "Atış yap! Hadisene!". Kanatlarını açmış güneşe doğru havalanmakta olan sülüne bakakaldım. Kilitlenip kalmış bakışlarım altında peş peşe ikinci, sonra üçüncü ve nihayet de dördüncü bir sülün havalandı. Yayımı ve okumu, bu gösteriyi temaşa etmek üzere toprağın üstüne bıraktım. Kalbim sevinç doluydu. Babam durumu anladı ve elini omzuma koydu, doğanın güzelliğinden o da heyecanlanmıştı. İşte o an anladım ki benden asla avcı olmaz!

Birkaç yıl sonra ailece boğa güreşi izlemeye gittik. Picador'un ürkmüş atını boğanın hücumunu göğüslemeye zorladığını, sonra da köşeye kısılmış boğa iyi mücadele etmek üzere başını kaldıramasın diye hayvanın boyun kaslarını deldiğini gördüğümde, kanın fışkırdığını ve insanların sevinç çığlıkları attığını gördüğümde içimi şiddetli bir bulantı kapladı ve arenadan çıktım. Bize, bir gelenek olduğu bahanesiyle boğa güreşinin yasaklanmasının imkânsız olduğu söylendi. Bu mantıkla, eski devirlerde yapılan ve insanların birbirini öldürdüğü gladyatör dövüşleri de gelenekti! Ve birçok ülkedeki küçük kızların sünneti için de aynı şey söz konusudur! Yaşayan varlıkların acısına duyarlı hakikî bir diğerkâm hissin, bizi hem insanların acı çekmesini reddedip hem de hayvanların acı çekmesine tahammül etmeye ve hattâ bunu teşvik etmeye götüremeyeceğine inanıyorum. Uykumu bölen bir sivrisineği öldürdüğüm ya da pişirip afiyetle yemek için balık tuttuğum oluyor; ama sadece öldürmek suretiyle kendi kudretini sınamak için ya da sadece zevk için yaşayan bir varlığın canını almak nasıl zalimce bir sevinçtir! Boğa güreşi ya da sırf spor olsun diye avcılık yapma gibi tutkular ne tuhaf şeyler! Bizi, hayvanlara cansız nesneler gibi (domuz besiciliğinde "maden cevheri" diye tabirler kullanılır), hissedebilen varlıklar gibi değil de besin üreten makinalar gibi muamele ettiren besicilik endüstrisine burada girmiyorum bile. Doğaya ve hayata saygı göstererek insan dünya ile âhenk kurar, doğru/âdil bir etik

tutuma sahip olur. Tersini yaparak ise doğal çevresiyle uyumsuzluğa düşer, onu zorlar ve bunu da ergeç pahalıya öder.

Ben doğa üzerinde egemenlik kurmaktansa onu temaşa etmeyi yeğlerim ve bu temaşa da "kutsal"a yaklaşma imkânı sağlar. Akıl (Yunancası *noûs*) temaşa etmek için yapılmıştır, der bize Platon, Aristoteles ve Plotinos. Akıl, onu aşan, onu aşkın olan, gözünü kamaştıran herhangi bir şeyden heyecan duyar. Mistik duygunun tanımı da budur. Gelin şimdi, bütün dünyada bilgelerin ve mistiklerin "saf sevinç" ya da "kusursuz sevinç" diye adlandırdığı şeyi inceleyelim.

6

Kusursuz sevinç

Ezelî-ebedî olduğumuzu his ve tecrübe ederiz.[40]

SPİNOZA

On sekizinci yüzyılda, çok soğuk bir kış akşamı, François d'Assise, Sainte-Marie-des-Anges'daki Pérouse'u, kardeşi Léon ile birlikte ziyarete gidiyordu. François fukaralık içinde, ama aynı zamanda yoğun bir neşe içinde yaşayan büyük bir azizdi. Varoluşu dünya ile kaynaşmış hâldeydi: Kuşlarla konuşuyordu, çevresindeki güzelliklere seviniyordu, elindeki azıcık şeyleri (bir somun ekmek ya da ağaçtan toplanmış birkaç meyve) paylaşıyordu.

«François yoldayken, kusursuz sevincin neler olmadığını sayarak yüksek sesle düşünüyordu: Azizlik değil, mucizeler değil, her şeyi bilmek değil, meleklerin dilinden anlamak değil. O sırada kardeşi Léon ona sorar:

– İyi de o zaman kusursuz sevinç nerede?»

Léon kardeşinin kendisine cevaben muhtemelen "dua" ya da "Tanrı'yı temaşa" demesini beklerken beriki şöyle der:

– Sainte-Marie-des-Anges'a, yağmurdan sırılsıklam, soğuktan donmuş, üstümüz başımız çamur içinde, açlıktan iflâhımız kesilmiş bir hâlde vardığımızda ve manastırın kapısını çaldığımızda, kapıcı gelip kızgınlıkla "kimsiniz?" diye çıkışsa. Biz de "iki kardeşiniziz" diye cevap versek. Kapıcı bize "doğru söylemiyorsunuz, herkesi kandıran ve fukaranın sadakasını çalan iki serserisiniz; haydin oradan!" dese. Kapıcının kapıyı suratımıza kapatmasını ve bizi geceyarısına kadar yağmurla karda, aç susuz dışarıda bırakmasına, ona söylenmeden, sövmeden, terslemeden tahammül etsek ve bunu da tıpkı kapıcının bizi hakikaten tanıyıp içeriye Tanrı misafirleri olarak kabul edeceği durumdaki gibi alçak gönüllülükle ve merhametle kabullensek, işte kardeşim Léon kusursuz sevinç budur»[41].

Bu anekdottan çıkan ahlâkî ders şudur: Egomuz en kötü muameleyi gördüğünde, gerekçesiz ve hattâ haksız yere geri çevrildiğimizde, her şeyi bir yana bırakma ânı gelmiştir: Mademki kendimi François diye adlandırılan ve takdire, rahata, teselliye ihtiyaç duyan bu bireyle kendimi özdeşleştirmiyorum, öfkenin, kederin, hıncın artık önemi yoktur. Bunların hepsini boşverirsem, mükemmel neşe içindeyimdir.

Zihinsel olan ve ego

Bu Hristiyan aziz bahsini daha iyi anlamak üzere, sizi Hint felsefesine cesur bir geri dönüşe davet ediyorum. Hindu -yirminci yüzyılda Swami Prajnanpad

tarafından sentezlenmiş ve öğrencisi Fransız Arnaud Desjardins tarafından Batı'da geniş kitlelere duyurulmuş- felsefesi ve psikolojisi, insan zihninin, günümüzde Batılı psikologlarca insan *psûkhé*'sini daha iyi anlama teşebbüslerinde giderek daha fazla ele alınan bir işleyiş tarzını değerlendirmiştir. Bu felsefeye göre kişiliğimiz iki merci etrafında yapılanır: Ego ve zihinsel olan [*le mental*]. Ego, kendiliğinden sahip olduğumuz çekilimleri ve itilimleri yapan şeydir: Severim/sevmem. Ve kendiliğinden, bu ölçüte göre davranırız: Falan şey hoşuma gitti, onu alırım; filan şey hoşuma gitmedi, onu reddederim. Bu, gelişimimiz için ilk yaşlarımızdan itibaren faydalı olan bir hayatta kalma davranışıdır. Hiç kimse bir yerinin yanmasını ya da yaralanmasını sevmez; herkes de kendisine uygun gelen ve büyümesine yardım eden bir etkinlikten hoşlanır. Ego böylece, bu elzem korunma sayesinde gelişebilir. Bununla birlikte, söz konusu işleyişin sınırları vardır: Hayatta sadece hoş şeyler yoktur. Ve de o an için hoşa giden şeyler uzun vâdede zehirleyici olabilir. Bir çocuğun eğitimi, egosunun denetim altına alınmasından ibarettir. Eğitim ona, hoşa gidenin her zaman bir doğruluk vektörü olmadığını ve nâhoş olanın da faydalı olabileceğini öğretir. İyileştiren bir ilaç veya güçlendiren bir tedavi (meselâ çocuğa yutulması nâhoş olduğu hâlde balık yağı içirildiğinde) kabul edilir, tatil yapmak veya bilgisayarda oyun oynamak tercih edilir bir şey olsa da okula gidilir, vs. vs. Demek ki ego, eğitimin bize onda

ustalaşmayı öğrettiği bir program/yazılım gibidir: Hoş ve nâhoş olana dair algımızın programı. Buna paralel olarak ego duygularımızı dengeler: Korku, öfke, keder, sevinç, vb. Ki bunlar da, davranışlarımızı, düşüncelerimizi, inançlarımızı, arzularımızı, nefretlerimizi dönüştürerek belirleyici bir tarzda kişiliğimizin teşekkülüne katkıda bulunur. Duygusal mekanizmamızın işlev görmesi, egomuzun gelişimine eşlik eder. Ve ego da, Batı'da psikolojide Freud'dan beri "ben" denen şeyi, yani bilincimizin faaliyetinde kendimizi teşhis ettiğimiz/kimliğimizi belirlediğimiz merciyi inşa edecektir. Yani kendimizi egomuz ile özdeşleştiririz/kimliğimizi egomuzla belirleriz.

Hint psikolojisi tarafından öne çıkarılmış ikinci büyük merci ise "zihinsel olan"dır. Tıpkı ego gibi, zihinsel olanın da hayatî bir işlevi vardır: Hayatta kalmamıza imkân sağlar. Yalanlar uydurmayı bir yana bırakıp rasyonalize etmemize, cereyan eden olaylara bir açıklama getirmemize, onları gerekçelendirmemize yardım eder. Zihinsel olanın görevi, kabul edilebilir olmadığında bile reel olanı bize kabul ettirmektir; bize hayatta kalma imkânı vermek, dolayısıyla da büyüme imkânı vermek için, saçma olanı, dramatik olanı gerekçelendirmek, o tür şeylerin nedenlerini bulmak. Örneğin bir çocuk, ana-babasının kendisini koşulsuz bir sevgiyle sevdiğine kendiliğinden inanır: Ona büyüme imkânı veren de budur. Anası-babası yorgun, sinirleri tepesinde olduğu bir gün, haksız yere ve aşırıya kaçarak onu azarladığında

çocuk, ana-babasının koşulsuz sevgisine olan inancını sorgulayamaz; bunu yapması onun için çok tehlikeli olacaktır. Zihinselliği o sırada bu kızgınlığı rasyonalize etmeyi deneyecektir: «Annem beni seviyor, ama fena olan benim, sevgiye lâyık olmayan benim». Zihinsel olan tarafından hazırlanan bu açıklama aldatıcıdır. Fakat çocuk en azından bir şeye sarılabilmektedir, kavranamaz bu kızgınlığa bir açıklama bulabilmektedir ve bu tutarlılık ona varoluşa tahammül etmeyi sürdürme imkânı verir.

Freud'a göre -ki elbette bu bir bakış açısıdır- zihinsel olanın en büyük yalanı, dünyadaki kötülüklerin, tehditlerin bilincine vardığımız gün Tanrı'nın ya da İnâyet'in icat edilmesidir. Freud bunu, üstün bir güce, teskin edici mutlak bir korumaya inanmak suretiyle üstü örtülen "çaresizlik" [Alm. *Hilflosigkeit*] diye adlandırmıştır.

Gördüğümüz gibi, ego ve zihinsel olan demek ki hayatta kalmamızda, varoluşa içsel olan engellerin ve tehlikelerin üstüne yükselerek onları aşmamıza yardımcı olmada gereken iki mercidir. Kişiliğimiz kurulduğunda, egomuzla tamamen özdeşleşiriz: Ben Frédéric'im, başkalarının kendime dair bana geri gönderdiği imajlar sayesinde, benim kişiliğimi oluşturan duygular, düşünceler, inançlar sayesinde inşa edilmiş bir Frédéric'im. Egom ve ben, 1'den daha fazlası etmeyiz: Ben, egomum. Zihinselliğime gelince, o beynime kılavuzluk eden, bütün düşüncelerimde, bütün kararlarımda ilham aldığım hayatta kalma programımdır.

Zihinsel olanı salıvermek, kendini ego ile özdeşleştirmemek

Bu geçici yöntemler bir kez bulundu mu, hayatta kalmak için zorunlu olan, varlığın gelişip serpilmesinin önünde hakikî bir engel olmasa gerekir. Apaçık bir sebeple: Ego ve zihinsel olan, reel olan ile aramızda bir filtre tesis eder. Realiteyi ancak bu daimî filtre süzgecinde algılayabildiğimizden, realitenin bir bütün hâlindeki veçheleri bizden kaçar. Pekâlâ da hayatta kalmamı güvence altına alan bu prizmalar, zihinsel olanın yalanları ve egonun bencillikleri öyleyse aynı zamanda beni, daha büyük sevinçlere erişmekten, reel olandan gelen, olduğu hâliyle dünya ile ve de oldukları hâlleriyle başka insanlarla karşılaşmaktan gelen sevinçlere erişmekten yoksun bırakır. Burada, egonun "küçük" sevinçlerinden değil, Spinoza tarafından tasvir edilen aktif sevinçlerden söz ediyorum. Bu tür sevinçlere hakikî bir erişim noktası bulmak, insanın egosunu serbest bırakmasını, aşmasını, ona aşkınlaşmasını ve de zihinsel olanın pusulasını bir kenara bırakmasını -gelişimimiz için başlangıçta bu iki sistem elzem olsa da- katiyetle icap ettirir.

Ego ve zihinsel olan yine de varolmalarından bir şey kaybetmez: Daima hazır ve nâzır olacaklarıdır. Fakat, kumanda etmeyi bırakacaklardır. Artık hayatımızın kontrolüne sahip olmayacaklardır. O esnada akıl ve içgörü, zihinsel olanın, akıllı ruhun [*esprit*] -Hindu "Kendi"-nin- egosal kuruluşumuzun önüne geçmez. Kitabın daha önceki kısımlarında uzun uzadıya bahsettiğim salıverme

uygulaması, bizde her şeye hâkim olma isteği uyandıran egoya ve zihinsel olana aşkınlaşmamıza imkân verecek noktaya varır. Ve bu aydınlığa kavuşma, bireyleşme, hayata rıza gösterme çalışmasında ne kadar yol katedersek, kendimizi özdeşleştirdiğimiz bu egodan ibaret olmadığımız da o kadar keşfederiz. Böylece, artık kendimi sadece, duyguları, düşünceleri, inançları, zihinsel yanıyla kurulmuş Frédéric kişiliğiyle özetlememeyi kabullenirim. Ama yine de varolmam kesintiye uğramaz; zira, bende, Frédéric'ten çok daha köklü bir şey kaimdir: Bu "Kendi(m)"dir, akıllı ruhuma ilişkin olan çok derin bir kimliktir. Bu kimlik inançlarım ve varoluşum boyunca ürettiğim kendime ilişkin ardışık imajlar tarafından sürekli puslandırılmıştır [*parasitée*]; bu "Kendi" ile yeniden irtibat kurmam için (kitabımızın önceki bölümlerinde ifade ettiğim ve daha belirgin bir şekilde takip eden bölümlerde yine ifade edeceğim) özgürleşme ve sevgi olmak üzere iki büyük güzergâhta hakikî bir çalışma yapıp sonuçlandırmaya ihtiyaç duyarım.

Bireyleşme süreci, berrak bir içebakış çabası, kısacası kendine yolculuk, paradoksal bir şekilde, "kendi"nin özgürleşmesine, daha titiz bir söyleyişle, ego ile özdeşleştirilen "kendi"nin özgürleşmesine götürür. Otantik bir kendini gerçekleştirme çalışması, gerçekte, bir "kendine mâlik olmanın sona ermesi" tecrübesi yaşamaya sevk eder. "Ben"den "Kendi"ye geçmeye imkân sağlar. Kendi derinliklerime doğruluktan sapmadan ne kadar inersem, çocukluğumun ilk zamanlarından beridir

zihinselliğim ve duygularım tarafından bina edilmiş, sahte/hatalı ego kimliğinden kendimi o kadar kurtarıp özgürleşirim.

Uyanış deneyimini, esasen ego yanılsamasının bilincine varmaya dayalı olan aydınlanma deneyimini tasvir ettiği sırada Buda'nın dile getirdiği de budur. Aynı şekilde, Spinoza'nın *Ethica*'nın sonunda ifade ettiği de budur. Gayri müsavî [*inadéquate*] fikirlerimize/idealarımıza bağlı olan üzüntü verici teessürlerden kurtulup özgürleşmenin bu uzun rasyonel sürecinin sonunda, (birincisi kanı, ikincisi akıl) üçüncü türde bir bilgiye erişiriz: İçgörüsel/sezgisel bilgi. İçgörüsel bilgi bize, sonlu bir şey ile sonsuz bir şey arasındaki ilişkiyi sezme imkânı verir; böylece, akıl tarafından düzenlenen içsel dünyamız ile, Varlık'ın bütünü arasındaki, derunî kozmos'umuz ile büyük kozmos arasındaki, bizim ile (Doğa ile, yani sonsuz Cevher ile özdeşleştirdiği) Tanrı arasındaki upuygunluğu/müsavatı sezebiliriz. Bu içgörüsel seziş, mümkün en büyük neşenin kaynağıdır: «En yüksek iyi-liğimiz ve Ulvî Saadetimiz, Tanrı'ya ilişkin bilgiye ve ona duyulan sevgiye bağlıdır» diye yazar Spinoza[42].

Vahiy gönderen kişisel bir Tanrı'yı yücelten monoteizmlerde görüldüğü hâliyle mistikten farklı olarak Spinoza'vârî mistik bir içkinlik [*immanence*] mistiğidir: Onun mistikliği imândan kaynaklanmaz, akıldan ve içgörüden gelir. Bilge, kişisel bir Tanrı ile bir olmaz, dünyanın sonsuz Cevher'i olarak anlaşılan Tanrı'nın bir parçası olduğunu sezer: «Varolan her şey Tanrı'dadır ve Tanrı

olmaksızın herhangi bir şey ne varolabilir ne de kavranabilir». Bu, dünyanın düalist olmayan, "monizm" diye adlandırılan bir kavranışı üstünde temellenen bir mistiktir. Bundan önceki kitabımda[43] belirttiğim gibi, bu bakımdan, *Upanişadlar*'dan çıkan Hindu Vedanta metafiziği ile Spinoza'nın metafiziği arasında derin bir benzerlik vardır: Tanrı dünyanın dışında mevcut değildir; dünya ve Tanrı aynı cevheri paylaşır; Tanrı her şeyde olduğu gibi her şey de Tanrı'dadır. Düaliteden kurtulduğu içindir ki Hint bilgesi bize, bilge insanın «"bir" olan (*Saccidânanda*) saf bilincin dopdolu mutluluğu» içinde yaşayan "canlı bir kurtarılmış"a (*jîvan mukta*) dönüşmüş olduğunu söyler. Aynı şekilde, Spinoza'vârî bilge de, kölelikten tamamen kurtulmuştur ve "sonsuz ulvî saadet"e erişmiştir: «Ezelî-ebedî olduğumuzu his ve tecrübe ederiz»[44].

Hindu bilge gibi Spinoza'nın bilgesi de, teessürlerin/edilginliklerin merkezi ve ikili bilgi kaynağı olan ego'dan kendini kurtarıp özgürleşmiştir; yani, şu tür ikili bilgilerden: ben ve dünya vardır, ben ve başkaları vardır, ben ve Tanrı vardır. Zaten Spinoza, düalite dışı içkin bir mistikliği yücelten ne ilk ne de tek Batılı filozoftur. Üçüncü asırda Eflâtun'cu filozof Plotinos, ona ["Bir"e], "akıllı ruha", yani kişinin "kendi"sinin en yüksek kısmına uygun yaşamayı öğrenerek erişeceği "Bir"in temaşası çevresinde, bir başka deyişle de kendini teessürlerinden ve zihinsel olan ile ego'yu meydana getiren her şeyden koparark saf vecde (ki bunu neşe diye adlandırır) erişildiğini iddia eder. Plotinos şöyle

yazmıştır: «Ruh, hâlihazırdaki şeylerden vazgeçtiğinde, kendinde birdenbire İyi'nin ortaya çıktığını görür. Ruh ile İyi arasında başka hiçbir şey kalmaz ve onlar artık "iki" değil, sadece "bir" eder»[45].

İkinci yoldan, sevgi yolundan başkalarıyla ve dünyayla cem olma yolundan gidildiğinde de kesinlikle aynı şey olur. Kitabımızın önceki kısımlarında yer verdiğim -başkalarına ve dünyaya- yeniden bağlanmanın sevinci, temaşanın ve ihsânda bulunmanın sevinci, bunların hepsi ortak bir paydada buluşur: Birey bir anlığına veya daha kalıcı olarak, kendini unutur, kendini düşünmeyi, gündelik hayatın binbir derdini düşünmeyi bırakır. Hakikî sevgi ve temaşa, bu ego'yu aşma tecrübesine verilen ad hangisi olursa olsun, evrensel, ilâhî bir boyuta açılmak üzere kendi "ben"inin güdük sınırlarını patlatır. Hattâ, Yahudi, Hristiyan ve Müslüman mistikler düalist -mukaddes kitapların düalist yolu- bir yoldan gittiklerinde bile, ego'larının o esnada tamamen çözülüp dağıldığı, düalist olmayan terimlerle tasvir ettikleri yoğun vecd deneyimleri yaşarlar: «Artık yaşayan "ben" değilim, bende Mesih yaşamakta» der Aziz Pavlus[46]. Ölüm cezasına çarptırılan Müslüman ermiş Hallac-ı Mansur da bu itibarla "ben Tanrı'yım" demiştir. Benzer mistik deneyimler yaşadıklarını iddia eden dindar olmayan yazarlara da atıf yapılabilir. Yirminci yüzyılın ilk yarısında yaşamış Fransız yazar Romain Rolland inançlı biri değildi, ama, kâinatla, -onun kullandığı terimlerle söylersek- "kendinden daha büyük

olan" ile bir olma hissini tasvir etmede, "okyanusvârî his" [*sentiment océanique*] güzel ifadesini bulmuştur. Ona [Romain Rolland'a] yaşadığı deneyimin katışıksız şekilde nevrotik düzlemde olduğunu söyleyen Freud'a, Romain Rolland şöyle cevap vermiştir: «Sizin, dinî hissiyatın veya daha net bir ifadeyle, (pekâlâ da ezelî-ebedî olmayabilecek, ama sadece algılanabilir sınırları olmayan, okyanusvârî olan) "ezelî-ebedî olan"ın yalın ve doğrudan hissedilmesi olgusu olan dinî hassasiyetin analizini yaptığınızı görmek isterdim»[47].

Bergson *Les Deux Sources de la morale et de la religion* [ahlâkın ve dinin iki kaynağı] başlıklı eserinde, mistik deneyim fenomeninin çok aydınlatıcı bir tahlilline girişir. Bergson en büyük sevinçlerin, iradeleri Tanrı'nın (veya "ilâhî olan"ın) iradesiyle çakıştığında ve de hayatın yaratıcı hamlesi aracılığıyla sezmeye kendilerini bırakmak üzere "ben"lerinin dar sınırlarını aştıklarında mistiklerin yaşadığı sevinçler olduğunu öne sürer. Bergson bunun aynı zamanda yaratıcı insanların sevinci de olduğunu gösterir: onlar da kendilerini hayatın akışına, hayatın her devinimini kateden hayat hamlesine yeniden bağlar. Ufak kişisel heveslerimizle sınırlı olan küçük ego'larımızda sıkışıp kalmışlıktan bu hamlenin yöresine, sadece yaratıcılık ve neşe olan, hayatın kabaran dalgasının yöresine geçeriz. On dokuzuncu yüzyılda yaşamış olan ve kötümser dünya görüşüyle tanınan Alman filozof Arthur Schopenhauer da sanatın ve bilhassa da müziğin sağladığı sevinç hakkında muhteşem

satırlar kaleme almıştır: «Müziği diğer sanatlardan ayıran şey, fenomenin veyahut da daha iyi bir ifadeyle istemenin [*volonté*] upuygun objektifliğinin bir kopyasından ibaret olmamasıdır; müzik, istemenin ta kendisinin dolaysız bir taklididir ve fizik dünyada metafizik olan şeyi, her fenomendeki kendinde şeyi ifade eder»[48]. Müzik deneyimi, kozmik, hattâ, bizi ego'muzdan, bireysellik hissimizden çıkarma ve evrensel olana genişletme kapasitesinin gücü nispetinde mistik türde bir deneyimdir. Bizi, kendimizi aşan bir şeye -âhenk, güzellik- yeniden bağlayarak en hoş sevinç deneyimlerinden birine dâhil eder. Bu Nietzsche'nin, musiki tarafından uyandırılan Diyonisos'vârî vecdi anlatırken bahsettiği şeydir: «Bireyler olarak değil, yaşayan cevher olarak, yaratıcı sevinçte kaynaşmış "bir" olarak yaşamanın bahtiyarlığını tadarız»[49]. Aynı şekilde, içsel özgürleşme (bağlarından kurtulma) ve dünya ile doğru bir cem oluş (yeniden bağlanma) çalışması bize, ego'yu ve zihinsel olanı artık varoluşumuzun yegâne kılavuzu olarak görmeme imkânı verir. Kendimizi ego'muz ile bir tutmayı bırakırız ve de kendimize ve dünyaya dair rasyonel ve içgörüsel bilgi, zihinsel kanılarımızın yerini alır. O sayede dolu dolu kendimiz oluruz ve bizi hapsetmekten uzak olan bu doluluk da bizi yeniden başkalarına, dünyaya, kâinata, ulûhiyete bağlar. Değil mi ki üzüntülerimizi ve sevinçlerimizi ego'muzdan almayı durdururuz, artık hiçbir şey bizi tutamaz. Bundan da, eskiden deneyimlemiş olduklarımızın hepsinden mukayese edilemeyecek kadar daha büyük bir sevinç doğar.

İşte bu, François d'Assise tarafından yaşanmış kusursuz neşedir.

Adım adım saf neşeye doğru yol almak

Kusursuz neşeye giden bu yol çetin, zahmetli, kimi zaman da sonuna varılamayacak bir yol gibi görünebilir. Öyle görünmesinin sebebi, kusursuz neşeyi, bir önce ile bir sonra arasındaki, belli bir anda vuku bulan bir dönüşüm, net bir geçiş olarak tasavvur etmemiz olabilir. Aslında söz konusu yol, adım adım ilerlenecek bir yoldur. Kusursuz neşe güzergâhın sonunda kazanılacak bir ödül değildir; bütün bu özgürleşme sevgi yolu boyunca bize eşlik edecek bir lütuf gibidir. Muhakkak ki bu yolun nihâi amacı "Uyanış"tır, daimî bir neşe sağlayacak bir kazanım olarak ego'nun mutlak bir surette aşılacağı bir "kendini gerçekleştirme"dir. Fakat, bu yol boyunca, zihinselliğimizi ve ego'muzu bir yana bıraktığımız her defasında, önemli bir merhale katettiğimiz her defasında, bilincimizin genişlediği ve de dünyanın melodisiyle kendimizi daha âhenkli kıldığımız her defasında saf sevinçleri zaten yaşarız. Çoğumuz için Uyanış, aşamalı bir deneyimdir. Buda gibi birden aydınlanmayız; kendimizi ego'muzla bir tutmayı/özdeşleştirmeyi aşama aşama bırakırız, zihinsel olanı devreden çıkarmayı ve her şeyi kontrol etme isteğimizi durdurmayı da yine öyle öğreniriz; adım adım ve başkalarıyla daha doğru ilişkiler içinde kendimiz oluruz. İleriye doğru atılan her adım bizi biraz daha özgürleştirir, kalbimizi daha çok açar ve sevincimizin gücünü arttırır.

Böylece, yolun sonuna erişmiş olmaksızın, bu ego'dan serbestleşme yolunda ilerlediğimizi gösteren saf, sarhoş edici, dopdolu sevinç deneyimleri yaşayabiliriz. Kusursuz ve daimî neşe hâline dair bu anlık deneyimleri, ego'larından tamamen kurtulup özgürleşmiş bilgelerin ve azizlerin neşesinden ayırmak da mühimdir. Ama, ego'muz ve zihinselliğimiz hâlâ işlevini sürdürdüğü oranda, içsel hayatımızda lâyığıyla yol katetsek bile, bu saf neşe anlarını, karanlık taraflarımızdan gelen içsel engeller ve acılar takip edecektir.

Yirmi ilâ yirmi üç yaşlarım arasında, bunu çok yoğun bir şekilde tecrübe ettim. Mutlak sevinçler ile büyük içsel acıları peş peşe hissettiğim, hayatımın bu çok özel dönemini asla unutmayacağım. İsviçre'de, Fribourg Üniversitesi'nde felsefe öğrenimime yeni başlamıştım. Üniversiteye ikinci girişimde, barınacağım yer yeni bir yer olsun istemiştim. Bol güneş ışığı alan, bir nehrin kıyısında, tam da doğanın göbeğinde, ama bir o kadar da üniversiteye yakın olağanüstü bir evdi. Evde öğrencilere ayrılmış üç odadan birine yerleştim. Ders yılının sonunda, dört aylığına Hindistan'a gitmeden önce, eve eşyalarımı boşaltmaya gittim. Câzibeli bir İngiliz kız kapıyı açtı: Tıpta öğrenciydi ve ben ona oracıkta yıldırım aşkıyla vuruldum. Ve bu duygu da görünüşe göre karşılıklıydı. Hindistan'a gittim: Daha önce de belirttiğim gibi, Tibetli mâneviyat ustalarıyla karşılaşmak ve aynı zamanda da bir cüzzam hastanesiyle bir yaşlılar yurdunda çalışmak için. Orada, kendimi manastıra kapatıp yaşama yönünde bir çağrı hissi yaşadım:

Kendimi bütünüyle mânevî hayata adamak. Avrupa'ya döner dönmez de bir manastıra kapanma kararı alarak Fribourg'taki eve, kalan son eşyalarımı toparlamaya gittim. Görüşmediğimiz birkaç ay boyunca başımdan geçenleri hiç bilmeyen genç İngiliz öğrenci beni öyle büyük bir mutlulukla karşıladı ki kafam allak bullak oldu. Ona kararımı bir türlü söyleyemiyordum. Açıklamaya cesaret etmeden önce, iki saat boyunca havadan-sudan konuştuk. Açıkladığımdaysa, gözlerinden yaşlar boşaldı ve ben de çok sarsıldım: Harikulâde rastlaşmamızın gerisi gelemeyecekti. Valizlerimi alıp çıktım. Yine aynı şehirde bir manastır bularak temasa geçmiştim ve bana o geceden itibaren kalacağım bir oda ayırmışlardı. Birkaç yaşlı rahibenin yaşadığı manastırın katı ve soğuk bir havası vardı. Hücrelerin kapıları iç karartıcı bir koridora açılıyordu. Neredeyse sakallı ve pek de sevimli olmayan bir rahibe bana kalacağım odaya kadar eşlik etti: Hapse atıldığınız hissi veren altı metrekarelik bir oda. Odadan çıkmadan önce, bana soğuk bir eda ile birkaç hususu açıkladı. Hücrenin kapısını kapatıp çıktığında, gözümün önüne hemen nehir kıyısındaki ev ve saatler önce terk ettiğim büyüleyici kız geldi. Bir anda kendimi, o evin bulunduğu ışıltılı muhitte o kızla muhteşem bir aşk hikâyesi yaşadığımı hayâl ederken buldum ve ardından da ömrümün geri kalanının belki de böyle iç karartıcı bir yerde geçeceğini düşünerek kaldığım bunaltıcı hücreye baktım. Birden kalbim, adımlarını takip etmeye karar verdiğim Mesih'e doğru döndü. Tamamen öngörülemeyen engin

bir sevinç dalgası beni sardı. Gecenin yarısı boyunca sevinçten ağladım. Hayatımı ihsân etmenin, onun artık bana ait olmamasının sevinci içindeydim.

Manastırda üç buçuk yıldan biraz fazla kaldım. İlk yıl, iffetli ve katı bir hayat tarzının güçlüklerine rağmen olağanüstü sevinçler tattım. Ardından, manastır hayatına kendini adamanın ilk adımı olan din adamlığına kabul törenim yapıldı. Aynı gece sarsıcı ve kaygılı bir rüya gördüm: Üstümde bir aba, bir dağın tepesinde, bisikletteydim: Dünya sürat rekorunu kırma göreviyle orada bulunmaktaymışım. Dağın eteğine doğru bisikleti salıverdim. Karşı dağın yamacındaysa bir sürü insan bu gösteriyi izliyor. Rekoru kırdım, ama fren yapmayı başaramıyordum ve bisikletin inerken aldığı hız beni karşı dağın yamacına çıkardı! Ürkmüş kalabalığın arasına daldım ve o dağın tepesine çıktım. Bu rüyayı takip eden haftalarda, derin bir ruhsal kriz geçirdim: Gözüme uyku girmiyordu, ortada bir sebep yokken fobiler ve ağır endişe krizleri ortaya çıkmıştı. Daha sonra, rüyamın ve o krizlerin anlamını kavradım: Ego'mun yapılanışı iyi değildi: Kırılgandı ve hep babam tarafından onaylanma arayışındaydı; sonra da başkalarınca onaylanma arayışını sürdürüyordum. Her ne kadar beni Mesih'e duyduğum sahici bir sevgiyle ve mânevî gelişim kaydetme arzusuyla olgunlaştırdıysa da, manastırda yaşama arzum onaylanmanın, hayran olunmanın ve babamın üstün olduğu -devlet bürokrasisinde görevliydi- cemiyet hayatından başka bir alanda onu aşmanın bir biçimiydi: Bir

aziz olmak! Kendimin derinliklerinde özgür değildim. Fobiler ve kaygılar bu köklü nevrozun belirtileriydi. Bu nevrozu anlamam için, iki yıldan fazlası gerekti: Tâ ki zihinsel özürlü kişilerin hayat asistanlarıyla birlikte bakım evlerinde yaşadığı Arche topluluklarının kurucusu olan Jean Vanier'nin bir konferansını dinleyene kadar. Vanier bize, keşiş tarzı manevî bir hayatın en büyük tuzaklarından birinden bahsetmek için gelmişti: Narsistik yaralanma ve ondan neşet eden onaylanma ihtiyacı; söz konusu hevesin dayandığı derin kırılganlığın farkına varmaksızın kişiye mânevî bir kahraman hâline dönüşmenin yolunu aratan bir ihtiyaç. Bu, benim için daha bir açıklıkla ve hakikatle içsel yolumda yürümeye devam etmeme izin veren hakikî bir aydınlanma, büyük bir sevinç kaynağı oldu.

Birkaç ay sonra, din adamı bağlılığı yemini etmekten vazgeçtim ve manastırı terk ettim. Bu karar, başka bazı saiklerin bana dayattığı bir karardı; özellikle de giderek büyüyen entelektüel bir rahatsızlığımın. Kadim bir özdeyişin tam olarak özetlediği bir söyleme artık tahammül edemiyordum: «Kilise dışında selâmet yoktur». Şöyle izah edeyim: Hindistan'da şefkat saçan Budist keşişler ve Hint bilgeleri görmüştüm ve Avrupa'da ise bazen çehreleri de cübbeleri kadar donuk olan teologların ve rahiplerin sık sık küçümseyici bir edayla -ve tam bir bilgisizlikle-, andığım türdeki Doğu mâneviyatı hakkında "Hristiyanlık diniyle mukayese edilemeyecek kadar yetersiz" diye bahsettiklerine şahit oluyordum. Ama,

manastırdan ayrılmaya beni iten daha derin sebepse, kesinlikle, beni kahramanca bir mânevî hayat tarzı içinde onaylanma arayışına iten narsistik yaralanmanın bilincine varmamdı.

Ego'yu öldürmeye heveslenmemek

Böylece insan ego'sunu bırakmaya heveslenebilir ve durmadan onun tarafından tekrar ele geçirilebilir! Gerçekte, ego ancak iyi yapılanmışsa terk edilebilir, aşılabilir. Yoksa, delirmekle sonuçlanabilecek bir mâneviyat illüzyonuna doğru sürüklenme riski vardır. Çeşitli mâneviyat topluluklarında, özellikle de, çok daha vahim bir şekilde "zıvanadan çıkmış" Hristiyan ve Budist manastırlarında başka bireyler gördüm. Ego'ları yapılanmamıştı ve ermişlik ya da özgürleşme arayışlarında ego'larını terk etmek isterken işin sonu bazen psikotik düzlemde bir kişilik dağılmasına varıyordu. Mânevî hayat, bilhassa günümüzde, psikolojik bir çalışma yapmaktan, kendimiz ve motivasyonlarımız hakkında sahici bir çaba harcamaktan bizi alıkoyacak raddeye vardırılmamalıdır. Zaman zaman, "egoyu bırakmak" -yani, insanın kendisini ego'su ile özdeşleştirmeyi bırakması- ile "ego'yu öldürmek" arasında tehlikeli bir karıştırma yapıldığına şahit oluyoruz. Ego'yu bırakmak, ne onu öldürmek, ne kişiliği ya da kişiliğin onun üzerinde temellendiği birey olma duygusunu yok etmek anlamına gelir. Bu karıştırma, bazı Batılı neo-Budistler'de carîdir, ama ona, Tanrı sevgisi nânıma

kişinin kendi kendisinden nefret etmesini ve de ego'yu kırıp kökünü kazımayı hedefleyen nefsi öldürme ve zillet pratiklerini teşvik eden "benliğin hor görülmesi" temeline dayalı bir Hristiyan çileciliği akımında da rastlanır. O tür pratikler olsa olsa umulanın tersi sonuçlar doğurabilir. Bu tür nefsi öldürme pratiklerinin taraftarı Port-Royal Manastırı'nın Jansenist münzevîleri hakkında söylendiği gibi: «Melekler gibi saftılar/ temizdiler, ama iblisler kadar da kibirliydiler!».

Manastırdan çıktıktan sonra, kendim üzerine, duygularım ve inançlarım üzerine bir çalışamaya girişme kararı aldım. Kısacası, bir bireyleşme çalışması yapma. Kendimi tanımaya, anlamaya ihtiyacım vardı. Beni yeniden yapılandırmaya yardım eden bir psikanalitik terapiden ve başka birtakım terapilerden sonra, daha sağlam, daha kâmil temellere dayanan bir mânevî yol izleyebildim. Terapilere paralel olarak, beni besleyen bir duygusal hayata kavuşma şansım oldu ve bir süre sonra da mesleğim sayesinde beni rahatlatan, teskin eden bir toplumsal onaya kavuştum. Bugün, geçmişteki art arda çabalarım bana, ego'mu çok daha kolayca bırakma, durmadan bir fazla onay görme arayışına girmeme, kabaca söylersem "âllâme" olmaya kalkışmama ve makûlde kalma imkânı sağlıyor. Ama, bunun ancak, ego'mun iyi bir şekilde yeniden yapılanmasıyla, iyi beslenmesiyle ve içimde karanlıkta kalmış yanları tanımamla mümkün olduğunu da ısrarla vurgulamalıyım. Sevgi olmasa, şükran olmasa, aydınlanma çabası olmasa, belki de

hâlâ başkalarının onaylayan ya da kınayan bakışlarına bağımlı olarak yaşayacaktım. O zamandan beri bende kaim olan derin neşe, sizlere bahsettiğim bu upuzun özgürleşme ve cem olma, bağlarından kurtulma ve yeniden bağ kurma çalışmasından geliyor; hem hemen otuz yıl sonra, oluruna-bırakma ve hayata rıza gösterme noktasına vardım ve yol henüz bitmedi!

Anlattıklarım sizin cesaretinizi kırabilir ve kalıcı bir neşeye erişmek için bu tür bir çaba harcamanın usandırıcı olduğunu söyleyebilirsiniz. Hayatın zaten yeterince zahmetli ve talepkâr olduğunu söyleyebilirsiniz. Sevinci, kusursuz neşeye varıncaya kadar büyütmek için kendi kendimiz üstünde bir çalışma yapmak yerine, neşe bize hemen verilseydi işimiz ne de kolay olurdu! Kitabımızın son bölümünde, aslında kusursuz neşenin bize dünyaya gelir gelmez verildiğini göreceğiz. Onun adı "yaşama sevinci"dir. Filozof Clément Rosset'nin haklı olarak altını çizdiği gibi «kusursuz neşe, sadece yaşama sevincinden ibarettir»[50]. Ve de biz, bağlarından kurtulma, yeniden bağlanma ve hayata rıza gösterme yönünde sadece ve sadece bu ilk neşeyi kaybettiğimizden dolayı çaba harcamak zorundayız. Çocukların yaşama sevinci, kusursuz neşenin ta kendisidir. Ermişin, azizin, bilgenin taşıdığı şey de yeniden yakalanmış bu çocukluk sevincidir. Ama artık bu kez onu hiçbir şey yok edemeyecektir, çünkü o artık aktif ve bilinçli bir sevinç olmuştur.

7

Yaşama sevinci

Eğer ruhumuz bir an, bir çalgı teli gibi, yaşama sevinciyle titreştiyse ve tınladıysa, o esnada, bu tek olayın vuku bulması için, ezelî olan her şey icap etmiştir.[51]

NIETZSCHE

Émile Zola'nın *Rougon-Macquart* dizisinin on ikinci cildinin başlığı da *Yaşama Sevinci*'dir. Kahramanı olan on yaşındaki öksüz Pauline, velâyetini alan Chanteau'larla beraber yaşamak üzere Bonneville yaylasına gitmek için Paris'ten ayrılır. «İlk haftadan itibaren Pauline'in varlığı Chanteau'ların evine neşe getirecektir. Pauline'in akıllı-uslu bir kız olması, huzurlu güleryüzü, Chanteau'ların yaşadığı buruk sessizliğe derman olur» diye anlatır Zola. Pauline'in yaşama sevinci onlara da sirayet eder. Bu, Pauline'deki «her gün daha da fazla taşan bir yaşama sevgisidir». Bu, «nefret veya korku olmadan, işleyişi içinde kabul edilen, sevilen ve de sağlığın muzaffer şarkısıyla selâmlanan hayattır» diye devam eder Zola. Paulin'in hayatı, buna rağmen kolay da değildir, aksine: Sevgilisi tarafından terk edilir, sonra da onun evlendiği

kadına hizmet etmeye zorlanır, en berbat işleri üstlenir, ama mutluluğundan taviz vermez. Ona sevincinin nedenini soran yaşlı bir adama şu cevabı verir: «Üzüntülü birine dönmekten korkarak, kendimi unutmaya çalışırım ve başkalarını düşünürüm, beni meşgul eden ve sabırla katlanmamı sağlayan şeyleri düşünürüm».

Çocukların kendiliğinden sevinci

Bu dolaysız, doğal, kendiliğinden sevinç, derinlemesine muhakeme etmeye ve kaygı duymaya başlamalarından önce çocuklarda gözlemlenir. Küçük çocukta, ego'nun henüz güçlü bir şekilde kurulmadığı ve zihinselliğin tam olarak teşekkül etmediği bir evre vardır; insan yavrusu o evrede hâlâ içgörüsüyle ve "Kendi" ile irtibat hâlinde olup kendi imajına tutsak değildir ve başkalarıyla, dünyayla cem olarak hâlâ saf sevinçler yaşamaktadır. Yaşla, formatlanmayla, korkuların ve üzüntülerin peydah olmasıyla bu durum gölgelenir ve sonra da ortadan kalkar. Hızlıca -ve günümüzde giderek daha da artan hızla- ego gelişir, çocuk kaybetme korkusuna kapılır, mukayese, rekabet, çatışma, kontrol gibi durumları kavrar. Bununla eşzamanlı olarak da hayran kalma ve kusursuz sevinç kapasitesinin kaybolduğunu görür. Tao'cu üstatlar, bilge modelinin sadece yaşlı biri olmadığını, belki de daha ziyade masumiyet içinde hayatın kendiliğindenliğini, ego ve zihinsel olan karşısında özgürlüğü ve öyleyse saf neşe içinde yaşayan çocuk olduğunu dikkate aldıklarında yanılmamıştır. Çocuk için her

şey yalındır, her şey apaçıktır. Tao'cu üstatlar gibi İsa da, onun vaazını bozmasınlar diye çocukları oradan uzaklaştırmak isteyen müritlerine şöyle dediğinde çocukluğun bu büyük bilgeliğini göz önünde bulundurmaktadır: «Değişmezseniz ve bu küçük çocuklar gibi olmazsanız, göklerin krallığına giremezsiniz»[52]. Benim karşılaştığım bilgeler veya ermişler de bende hep çocuklara benzedikleri izlenimi uyandırmıştı. Yaşama sevinciyle soluk alıp veriyorlardı, her şeye gülüyorlardı, afacan bir yanları vardı. Dalay-Lama ile tam on iki kez karşılaştım ve her defasında bana şunu düşündürdü: Omuzlarında Tibet halkının tüm mutsuzluğunu taşıyan bu adam sürekli neşe içindeydi ve her zaman gülümsüyordu. Bu, onda bir tür alıklık gören çok sayıda Parisli entelektüeli çileden çıkaran, onun sahip olduğu bir ihsândı! İlerlemiş yaşlarıyla kontrast oluşturan çocuksu bir tonu olan sevinçleriyle sürekli gülen Benedikten keşişlere ve Hristiyan münzevîlere de rastladım. Bu kuşkusuz, insanın varoluşunun kontrolünü bırakmayı kabullendiği, kırılgan olmayı ve gündelik hayatında yardıma ihtiyacı olduğunu kabullendiği çok ileri yaşların nimetlerinden biridir. O yaşlarda insan çoğunlukla yeniden çocuk olur ve yaşama sevincini yakalar.

Bu kitapta bir figür olarak babamdan birçok kez bahsettim. Bugün, babam hemen hemen doksan yaşında. Geçmişte mesleğinde büyük mesuliyetler üstlenmiş ve hayatında uzun zaman boyunca her şeyin kontrolünü elinde tutmayı istemiş olan bir adam. Ama

artık onunla ilgilenilmesini, ona yardım edilmesini kabul ediyor. Onu evvelce bu kadar uysal, bu kadar şen, yakınlarıyla bu kadar kaliteli ilişkiler içinde hiç görmemiştim. Artık, hâkimiyet kuran/çekip çeviren o değil, öğreten ve yöneten o değil; başkalarına ihtiyaç duyan, onlarla cem olan o. Kabullendiği yaralanabilirlik, onu daha uysal, daha şen kıldı. Ömrünün büyük bölümünü, değerini göstermekle geçirdikten sonra artık sadece münasebet içinde, yalın yürek sıcaklığı içinde.

Yalın bir hayatın sevinci

Lâkin, yaşama sevinci, sadece çocuklara ya da çocuk hâletiruhiyesine geri dönmüş bilgelere has değildir. Alpler'in yükseklerinde, çocukken hep tatillerimi geçirdiğim bir köyde, tarlalarda kan-ter içinde çalışan ve dudaklarıyla gözlerinde hep neşe okunan köylüler gördüm. Bu neşeyi, Avrupa dışına yaptığım seyahatlerimde sık sık gözlemledim. Bunlardan ilki de yirmi yaşındayken Hindistan'a ulaşmak için yaptığım seyahatti. Aylar boyunca sırt çantamla, kestirme turistik yolları bir yana bırakıp, otobüs veya trenle birçok ülkeden geçtim. Son derece fakir küçük köylerde konakladım. Oralarda yaşayanlar karınlarını doyuracak bir şeyler bulmakta bile sıkıntı çekiyordu ve biraz daha şanslı olanlarının, içinde beş-altı nüfusun ancak dirsek dirseğe barındığı tek göz evleri vardı. Ben yoksunluklarının pençesinde çile çektiklerini zannederken onlar aksine her zaman neşeliydi. Tarlalarda kadınlar saatler boyunca kan-ter içinde

çalışıyordu. Aralarındaki konuşmalar sırasındaysa sık sık kahkahalar yankılanıyordu. Akşamları, aileler beni neşe içinde evlerinde ağırlıyordu. Şaşkınlık içindeydim: Sabahtan akşama ve akşamdan sabaha hepsi neşe içindeydi. Geleceğe, erişebilecekleri daha iyi bir yarına dair, hayatlarında gerçekleşebilecek bir değişikliğe dair hiçbir perspektifleri yoktu; ama bununla birlikte, onlar sadece hayattan zevk duymakla kalmıyordu, aynı zamanda otantik bir neşe içindeydi.

Onları, Fransa'daki, ne konforlarından ne de sağlıklarından memnuniyet duyabilen ve yüzlerinde ufacık bir gülümseme sergileme zahmetine girmeyen nice kişiyle kıyaslıyordum. O esnada, yaşama sevincinin ne olduğunu anladım: Hayatı bir hediye gibi kabul etmek ve ondan sevinç duymak. Oysa, günümüzde Batı'da, hayatı çoğunlukla sırtlanmaya mecbur olduğumuz bir yük gibi kabul ediyoruz. Doğmayı kendimizin seçmediğini düşünerek, çok mutsuz olmadan ömrümüzü tamamlayıp giymeyi deniyoruz. Ne var ki, yaşama sevincinin, basit bir olgu olarak varoluşumuz dışında başka bir sebebi yoktur. Başka hiçbir şey icap etmez: Ne konfor, ne başarı, hattâ ne de sağlık.

Bunu bizzat, Bengal cangılının göbeğinde, Kalküta'nın kuzeyinde, üç hafta geçirdiğim bir cüzzam hastanesinde çarpıcı bir şekilde deneyimledim. Hastane, bebek, çocuk, erişkin her yaştan dört yüz civarında cüzzamlının yaşadığı bir köyün yakınında kurulmuştu. Bir cerrahî ekip, hastaların artık kurtarılması mümkün

olmayacak safhadaki elleri ya da ayakları kesmek üzere haftada bir hastaneyi ziyaret ediyordu. O köyde bana çarpıcı gelense, her yerden fışkıran neşe idi. Şaşkınlık vericiydi! Bu atmosferden rahatsız olan bir Alman hekim hatırlıyorum. Bana endişeyle şöyle sormuştu: «Başlarına gelen şey tüyler ürperticiyken, artık kolları, bacakları ve hattâ yüzleri olmayacakken niçin böyle neşeliler?». Bir türlü anlayamadığı bu duruma kızıyordu. En yoksuldan daha da yoksul, en hastadan daha da hasta olan o insanlar, her şeye rağmen hâlâ sevişebildikleri, yemek yiyebildikleri, konuşabildikleri, var olabildikleri için neşe içindeydi. Neşe içindeydiler, çünkü hayatı seviyorlardı! Dominique Lapierre de aynı deneyimi yaşamıştır ve bunu romanında aktarır: *La Cité de la joie* [neşe şehri]. Lapierre romanında şöyle der: «Belini bükmüş gibi görünen uğursuzluğa rağmen bu tenekeli mahalle, bir sevinç, canlılık, umut katedrali idi». Bu neşeyi, benzer yoksulluk ve iptidaîlik koşullarında ben de Afrika'da gördüm. Merkep sırtında Fas'ın birçok kırsalından geçtiğim sırada bu neşeye tekrar rastladım. Bundan yirmi yıl kadar önceydi ve dolaştığım yöreler henüz turizmciler tarafından keşfedilmemişti. Ben, Amazon'daki ya da Papua'daki yerli kabileleri görmeye henüz gitmedim. Ama, bana onları keşfettiren, Fransa'nın 2. kanalında yayınlanan Frédéric Lopez'in "bilinmeyen topraklarda randevu" adlı çok güzel programını hiç kaçırmam. Bu program, bizi yaşama sevinciyle tekrar temas ettirdiği için çok başarılı oldu: En uç

noktadaki bir iptidaîlik içinde yaşayan bu halkların göz kamaştırıcı neşesi!

Bizde bulunan neşe kaynağını serbest bırakmak

İntiharcı Kirilov, Dostoyevski'nin, neşenin kaynağı araştırmasının bütününe yayıldığı romanı *Ecinniler*'de şöyle der: «İnsan, mutlu olmayı bilmediği için mutsuzdur. Bundan ibaret. Hepsi bu! Mutlu olmayı bilen biriyse hemen, o anda mutlu olacaktır»[53]. Bu modern toplumların bir özelliğidir: Bizi neyin mutlu kılacağını durmadan düşünürüz ve gündelik hayatımızda dümdüz bir şekilde mutlu olmanın tadını da o düşüncelerimiz arasında unutur gideriz. Batı toplumları insanlara büyük avantajlar sunar: Maddî konfor, geçim standartlarının iyiliği, sağlık hizmetlerine etkin bir erişim, hayat tarzını seçme ve kendine has değerler üzerine inşa etme. Bütün bunlar hatırı sayılır bir gelişmişlik meydana getirir. Ama, insanın kendiliğinden bir şekilde [*spontané*], hayatı -bizim olmasını istediğimiz hâliyle değil- olduğu hâliyle kabul etmesinin verdiği sevinç olan yaşama sevincini çoğunlukla kaybettiğimiz de görülür. Her şeyi kontrol etmeyi isteyen bir zihinsellikle tatminsiz bir ego tarafından sürekli engelleniriz. Bu tatminsizlik, post-endüstriyel toplumlarımızın temelinde de yuvalanmıştır. Uzmanlar tüketim endekslerine gözlerini dikmiştir: Harcamaktan ziyade tutumlu davranmayı yeğlersek umutsuzluğa kapılırlar. Tüketime dönük bu doyumsuzluk ekonominin çarklarını

döndürür, büyümeyi sürekli kılar. Reklam bombardımanını dur durak bilmeden besleyen de söz konusu doyumsuzluktur. Sevincimizi mağaza reyonlarından başka yerde arayacak olsak sistem kilitlenecektir. Hiç, sevginin, doğayı temaşâ etmenin, yüreğini ve fikrini açık tutmanın, kısacası ticarî sistem dışında bizi sevinçli kılabilecek neler varsa onların sevincini metheden bir reklam kampanyası gördünüz mü?

Bu sistem egemen olduğundan beri, gördüğümüz gibi, yaşama sevincinin yeniden aranışı, bilinçli bir çabayla iç özgürlüğümüzü kazanmaya ve bağları yeniden yaratmaya dönüştü. Daha iyi yaşamayı öğrenmememiz, her ânımızda onu dolu dolu deneyimleyerek sonsuzluğa temas etmeyi öğrenmemiz gerektiği hâlde, daha çok yaşamak istiyoruz ve ölümsüz olmayı diliyoruz. Emniyeti hakikî özgürlüğe, iyilik hâlini neşeye yeğler olduk. On altıncı yüzyılda Montaigne, Yeni Dünya'dan getirilen ve halka sergilenen Brezilya'lı "yabanî"lerin kendiliğinden [*spontané*] yaşama sevincini gözlemleyince şaşkınlığa uğramıştı: «Onlar için bütün gün dans ederek geçer ve onlar sadece doğal ihtiyaçlarının icap ettirdiği şeyleri arzulama bahtiyarlığı içindedir»[54]. Montaigne onları bizimle mukayese ederek, sözümona daha üstün olan dinimize, bilgimize ve maddî konforumuza rağmen, nice "ayarı kaçmış" ve doğal bir çerçevede mutluluğa erişme kabiliyetinden yoksun bir duruma düşmüş olduğumuzu saptar. O bizde, çoğunlukla hiçbir mâliyeti olmayan, hayatın

olağan/gündelik zevklerinden ve sevinçlerinden damıtabileceğimiz derin bir tatminde bulunduğu hâlde, mutluluğu daima kendimizi dış dünyaya yansıtarak arıyoruz. Dört asır sonra durum sadece daha da vahimleşir ve Henri Bergson bizi uyarır: Maddenin ağırlığı altında ezilen bir ortamda yaşadığımız müddetçe ve bu madde de insan zekâsının ürünü olan makinelerin imâl edilmesiyle karmaşıklaştığı ölçüde, bize de bir "ruh katkısı/tamamlayıcısı" gerekmektedir: «Mekanik, bir mistiklik gerektirecektir»[55] der Bergson. Kaybettiğimiz -çocukluğumuzun sevinci olan- yaşama sevinci, çakılların arasında gözden kaybolan bir pınar gibi hâlâ içimizde yaşamaktadır. Bu sevinç kaynağı, her ne kadar biz onu ancak bazı dışarıya fışkırma fırsatlarıyla fark ediyorsak bile, hep hazır ve nâzırdır. Belirli bir zihinsel-ruhsal hazır-bulunuşluk içinde olduğumuzda ya da geliştiğimizde, bir taş yerinden oynayacaktır ve bir sevinç fıskiyesi fışkıracaktır. Sevinç bizdedir, bize verilidir, ama onu kendi elimizle boğuyoruz, ego'dan ve zihinsellikten doğan kayaları üstüne yığıp kaynağını tıkıyoruz. İnsanın kendisine ve başkalarına yolculuğundaki her adımı, kendi kendimize inşa ettiğimiz bu engelleri, bizde doğal olarak verili bulunan bu saf, bu yalın neşeyi yeniden bulmak için kaldırmaktan ibarettir. Fırsatlardan ve sürekli seçimlerden meydana gelen karmaşık yaşayışımız bize, hayat ile [aramızdaki -çev.] bağın yalınlığını kaybettiriyor.

Rızanın gücü

Clément Rosset "neşe paradoksu" diye adlandırdığı şeyin altını çizer. Bir yandan, hayatın zor olduğu, acının her yerde bulunduğu, sevdiklerimizi ve yakınlarımızı kaybetmenin kederinin kaçınılmaz olduğu tespitini yaparız; diğer yandansa, sadece yaşıyor oluşumuz bile bizi neşelendirir. Başka bir deyişle, yaşama sevincini hiçbir şey gerekçelendirmez. Woody Allen bu paradoksu kendi üslûbuyla şöyle ifade eder: «Hayat bir sorunlar zincirinden ibarettir; ama daha beter olanı, zincirin kopmasıdır!». İnsan buradan itibaren ancak, koşulsuz neşenin, hiçbir şeyin rasyonel olarak açıklayamayacağı muammalı yapısını idrak edebilir. Yapabileceğimiz tek şey, bu paradoksu hesaba katmak ve ardından da onu yaşamak veya reddetmektir. Kötülük, acı, varoluşun bütün meşakkatleri karşısında sahiden de neşeyi kabul ya da reddedebiliriz, mutlu ya da mutsuz olmayı seçebiliriz. Nieztsche'den ve oluruna-bırakmaktan bahsederken daha evvel altını çizdiğim gibi neşe, hayatı sevmeye, kaderin, değiştiremeyeceğimiz şeylerin derin bir kabulüne eşlik eder. Kusursuz sevinç, rıza göstermenin gücü dâhilinde, hayata bu "mukaddes evet"te yatar. Mutluluk, hayatın acılarını reddederek değil, kaçınılması mümkün olmadığında onları kabul ederek ve onlar etrafında da büyüyebileceğimizi kavrayarak bulunur. Mutluluk bilincimiz, mutsuzluk bilgimizden gelir ve sevinçlerimizin çoğu da geride kalan üzüntülerimizden.

Halil Cibran bunu *Ermiş*'te çok iyi açıklar: «O sırada bir kadın dedi ki: "Bize Neşeden ve Üzüntüden bahset". Ermiş cevap verdi: "Neşeniz ve üzüntünüz maskesizdir. Gülüşünüzün fışkırdığı aynı kuyu çoğunlukla gözyaşlarınızla dolmuştur. Başka nasıl olacaktı ki? Üzüntünüzün sizde açtığı gedik ne kadar derinse, barındırabileceğiniz sevinç de o kadar büyüktür». Yine bir kez daha Nietzsche de benzer şekilde şöyle der: «Mutlak bir şekilde acı çekiyorsanız ve kötü, nefret edilesi, ortadan kaldırılası şeyler olarak, varoluşun bozuklukları/çürüklükleri olarak gördüğünüz şeylerden tiksiniyorsanız, ah, siz, rahata düşkün ve iyiliksever ruhlar, insanın saadeti hakkında ne kadar da az şey biliyorsunuz! Zira, mutluluk ve mutsuzluk, ya beraberce büyüyebilecek ya sizin durumunuzdaki gibi beraberce ikisi de güdük kalacak ikiz kardeşlerdir»[56]. Her ne kadar Nietzsche onu [bu fikri] başka sebeplerle ortaya attıysa da bu fikir, Protestan ilâhiyatçı Lytta Basset'nin güzel eseri *La Joie imprenable*'da hatırlattığı gibi Kitab-ı Mukaddes'in ve İncil'in bilgeliğine de nakşolmuştur. Mezmurlar 126'da «ekinini gözyaşlarına ekenler hasadını neşe içinde toplar» denmektedir ve İsa bu sözü âhiret saadetine dair şu cümlesinde hemen hemen aynı şekilde yeniden söyler: «Ne mutlu şimdi ağlayan sizlere: Güleceksiniz!»[57]. Izdırap ile kuşku içinde, gecenin içinde direnmeyi kabul edenler, engelleri aşanlar ve onlardan [güçlüklerden] kendilerini sakınmak yerine güçlüklere rağmen ilerlemeye devam edenler, en büyük sevinçleri

tadacak kimseler onlardır. Tanrı'dan gelecek herhangi bir ödül nedeniyle değil; rızayı, olanı kabullenmeyi meydana getiren, yaşama sevincine kapıyı açan bu esrarengiz hayat kanunu dolayısıyla. Çocuklar ve yalın insanlar neşe içindedir, zira hayatı olduğu gibi kabul ederler. Hayatı, kendini onlara sunduğu hâliyle alırlar, verilmiş olanı kabul etmeyi bilirler, hayatın başka türlü olmasında aşırı talepkârlık etmezler. Rıza gösterme bize, kapalı kalmış olan yaşama sevinci kapısını açar. Hayatın sevilir olması için, rıza göstermeyi bilmemiz gerekir.

Kendi kendime, sevindiğimizde neden sık sık ağladığımızı sordum. Sanırım ki bu durum, sevincin, üstesinden gelinen bir hayat sınavından doğmasına bağlı: Uzun bir hastalık döneminden tam olarak iyileşerek çıkmak, bize derin elemler yaşatan yoğun bir gayretin sonunda başarmak, uzun zamandır izini kaybettiğimiz bir tanıdığımızla yeniden buluşup görüşmek, vb. Böylece, tam da sevincimizin ortasında, gözyaşlarımız, hastalıktan kurtulmak, başarı elde etmek, tanıdığımızın izini bulmak için yapmamız gerekmiş olan şeylerin geçmiş acısını ifade eder. Aşılıp geride bırakılmış bir hüznün nihaî izini meydana getirir.

Neşe hayata ve dünyaya mânâ katar

Ölümünden sonra yayımlanan fragmanlarında Nietzsche'nin, rıza gösterme hakkında şu kuvvetli satırları yer alır: «Öncelikli mesele, kendimizden hoşnut

olup olmadığımızı bilmek değildir; ilke olarak bir şeylerden hoşnut olup olmadığımızı bilmektir. Varsayalım ki tek bir âna "evet" diyoruz, o esnada, sadece kendimize "evet" demekle kalmayız, aynı zamanda tüm mevcudiyete "evet" deriz. Zira, hiçbir şey ne başka bir şeyden ne bizden ayrı değildir. O hâlde, ruhumuz bir an, bir çalgı teli gibi, yaşama sevinciyle titreştiyse ve tınladıysa, o esnada, bu tek olayın vuku bulması için, ezelî olan her şey icap etmiştir. Ve de ezelî olan her şey, bizim "evet" dediğimiz bu tek ânın içinde yoğunlaşmış, kurtarılmış, gerekçelendirilmiş, tasdik edilmiştir». Bu muhteşem metnin çevirisini, aynı zamanda metni çok güzel bir şekilde aydınlatan ve derinleştiren şu satırların yazarı da olan filozof Martin Steffens'ten aldım: «Rıza göstermenin tuhaf gücü işte böyledir: Şeylerin görünüşteki düzensizliğinde, bir düzen yaratmak veya düzeni açığa çıkarmak. Pasif bir şekilde kabul edilen bir hayatın kaderine, bir mukadderatın tatlı çehresini kazandırmak. Şunu söylemek de yanlış olmaz: Rıza, özgürlüğü, başa gelip çekilenden hareketle üretir. Rıza, daima kaotik olan gerçekliği insan istencinin dar boyutlarına indirgemek yerine, insan istencini gerçekliğin boyutlarına genişletir. Bu bakımdan her sevinç, mevcudiyete her sımsıkı yapışma (hattâ geçici bile olsa), kozmik bir vurgu taşır»[58].

Sonsöz

Neşe bilgeliği

Sabah uyanışımı fırtınalar kutsadı,
Mantardan da hafiftim dans ederken
dalgalarda.[59]

RIMBAUD

Bilgeliği göz ardı mı etmeli?

Kuşkusuz, geniş halk kitleleri için mutluluk hâlâ moda; ama, bununla birlikte, bilgeliğin modern filozofların çoğu nezdinde kıymeti yok. Bu, mutluluğun aklın değil, hayâl gücünün bir ideali olduğunu iddia eden Kant'a kadar giden eski bir hikâye. İddia tamamen tartışmalı olsa da çağdaş felsefe için bir dogma hâline gelmiştir. Günümüzde, anti-mutluluk düşüncesi yeni veçheler kazandı: Benim de daima altına imzamı atacağım, maddî konfora ve sosyal başarıya dair reklam sloganları ile, kişisel gelişime dair kolaycı reçeteler arasında gidip gelen yapay bir mutluluk anlayışına yönelik mükemmelen temellendirilmiş bir eleştiri adına, mutluluk arayışını toptan yok etmek kolaydır. Ama, çağımızda saptırılmış olan mutluluk kavramının yapı-sökümü de yeterince yapılmamıştır. Tüketicilik ve

narsisizm üzerinde temellenen -ve mutlu olmaya dair aptalca olduğu kadar ezici de olan bir uyarı tarafından taşınan- modern mutluluk ideolojisinin eleştirisi, yirmi beş asırlık temel bilgelik meselesini hiç de geçersiz kılmaz: Bu dünyada, derin ve kalıcı bir sevince ya da mutluluğa erişilebilir mi?

Çağdaş filozofların çoğu bu arayışı, sadece akla bağlı olmadığından dolayı, imkânsız bulur. Diğer bazıları ise onun mümkün, ama modern Batılı insanın erişemeyeceği bir şey olduğunu düşünür: Modern Batılı insan kutsal bir kozmos'a artık nüfuz edemeyeceğinden, aşırı bireyci bir hâle geldiğinden, maddî rahatlığına aşırı düşkün olduğundan, kadimlerin kavradığı biçimiyle mutluluğun kapıları ona ebediyen kapanmıştır. Yine diğer bazılarıysa, felsefenin hiç kimseye mutlu olmada bir yardımı dokunamayacağını savunurlar. Epikürosçular'ın ve Stoacılar'ın methettikleri bilgelik idealine asla erişemediklerini öne sürerler. Yani Spinoza sadece ham hayâl peşinde koşmuş birinden mi ibarettir? Budistlere ve Taoistlere gelince, onlar, fâniler güruhunca büsbütün erişilemez olan bir itidâl arayışının peşine düşer!

Bize, haklı olarak, felsefenin bir hakikat ve aydınlanma arayışı olduğu hatırlatılır. Muhakkak, ama insanın kendi kendisini müşahede etmesine ve bir kişisel yaşama etiği uygulamasına bağlanan bir hakikat ve aydınlanma arayışından ibaret olan bir bilgelik arayışına felsefe niye karşı olsun ki? Bu şüphecilerin tersine, ben

bilgeliğin, felsefenin temel bir hedefi olarak kaldığına inanıyorum. Uygulamada felsefe Doğu bilgeliklerinin teknikleri kadar -psikoterapi gibi- modern araçları da kullanabilir. Spinoza benim için, kendi adlandırmasıyla "ulvî saadet" olan baştan ayağa ve kalıcı bir mutluluğa götüren bir hayat tarzı üzerine düşünme ve onu bizzat yaşama yönünde rasyonel bir çabayı kullanmayı bilmiş filozof modelidir. Spinoza'nın hayatı ve düşüncesi, tek başına bunlar, felsefenin mutluluğa hiçbir katkı sağlamadığını, bilgeliğin fiilî biçimde asla var olmadığını ya da onun modern insana kapalı olduğunu öne sürenlere yeterli cevabı oluşturur.

Spinoza, kendi dönemindekilerin çoğundan daha moderndir! Zira, cesurdur, yenilikçidir ve insanların çoğu tarafından peşinden gidilen sahte sevinçler ve sahte mutluluklar karşısında ondan daha aydınlatıcı ve eleştirel olunamaz. Moderndir, zira Freud'tan çok önce, tessürlerimiz tarafından olgunlaştırıldığımızı ve bilincinde olmadığımız duygularımızı gün ışığına çıkarmadan özgürlüğün boş bir sözden ibaret kaldığını kavramıştır.

Moderndir, zira her bireyin radikal tekilliğini iddia eder ve otantik bir özerklik arayışının peşine düşer: Ona göre özerk özne, sadece düşüncelerini ve eylemlerini kendisi belirleyen kişi olmakla kalmaz, o aynı zamanda düzgün düşünen ve âdil/doğru davranan kişidir de. Demek ki Spinoza, siyasal ve içsel, tam bir özgürlüğün düşünürüdür.

Hattâ postmoderndir, zira mükemmelen rasyoneldir, ama aynı zamanda da aklın tek başına bizi mutlu kılmaya yetmeyeceğine kanidir: Aklın, içgörünün yardımına ve arzulamanın gücüne yaslanmaya ihtiyacı vardır. Akla dayanan ve deneyimle geçerlilik kazanan bilgelik, her ne kadar hassas bir şeyse de ve kuşkusuz ki tam da öyle olduğundan dolayı, üniversitelerdeki modalardan ve onun [bilgeliğin -çev.] yanına yaklaşmaya asla teşebbüs etmeyen kimselerin alaycı sözlerinden daha uzun yaşayacaktır.

Bu kitabı okurken, neşe üzerine refleksiyonumun, sonunda yaşama sevinci yeniden keşfetmeme imkân vermiş olan, engellerle dolu uzun bir yolculuğun ürünü olduğunu anlamışsınızdır. Mutluluğa ya da daimî bir neşeye ilişkin her fikri reddedenlerin çoğu, bunu, sadece onlardan yoksun olduğundan dolayı yapmıyor mu sanki? Hayatın basit sevinçlerinden tatmin olmakta en çok sıkıntı çeken kişilerin, düşünürler, âlimler, profesörler, kısacası bedenlerinden ve somut hayatın içinden ziyâde idealar alanında yaşayan kişiler olduğuna Montaigne de dikkat çekiyordu: «Hayatımda, üniversite rektörlerinden daha bilge, daha mutlu yüzlerce zanaatkâr, yüzlerce işçi gördüm ve onlara benzemeyi daha çok isterdim»[60].

Benim için önem taşıyan mesele, bilgeliğin var olup olmadığını, mümkün olup olmadığını bilmek değil, daha ziyâde, hangi bilgelik yolunu tutmak gerektiği meselesi. Esasen, derin ve kalıcı bir mutluluğa çıkan

iki büyük bilgelik türü, iki büyük bilgelik arayışı vardır. İlki *ataraxia*'yı, ruh sarsılmazlığını, serinkanlılığı hedefler. Bu, Epikürosçular'ın, Stoacılar'ın ya da Budizmin yoludur. Her ne kadar hazları tamamen ortadan kaldırmıyorsa da bu yol daha ziyâde asketik/çileci bir hayat tarzı icap ettirir. Budizmin ana yolunun manastır hayatından geçmesi ve Epikürosçular gibi Stoacılar'ın da özellikle kanaatkâr ve mutedil bir yaşam tarzını methetmeleri sebepsiz değildir. Hepsi de mutlu bir hayata varmak üzere irade kuvvetine değer verir.

İkinci yol ise, ruh sarsılmazlığından ya da serinkanlılıktan daha çok kusursuz neşeye yönelir. Teessürlerin ve içgüdülerin bastırılmasından çok, onların neşenin artışına yöneltilmesi üzerinde durur. Bir reddetme idealini değil, bir bağlarını çözme idealini, yani dünyevî zevklerin ve maddî kıymetlerin kölesi olmadan dünyada neşeli bir hayat idealini yüceltir. Bilgeliğe, yani hiçbir şeyin yıkamayacağı daimî bir neşeye ulaşmak üzere irade kuvvetinden ziyâde arzunun ve neşenin gücüne inanır. Bu, çok değişik tarzlarda, Taoistler tarafından, İsa, Montaigne ya da Spinoza tarafından öğütlenen yoldur.

Ergenliğimden beri bilgeliğe özeniyorum. Yirmi yaşında manastırda yaşamayı seçerken ilk yola, asketizm/çilecilik yoluna girmiştim. Benim için aşırı kuru ve meşakkatli bu yolda sürekli ilerlemeye muktedir olmadığımı anladım ve nevrotik bir ihtiyaç olan kahramanlık arayışıyla motive olduğumun bilincine vardım.

Böylece ikinci yolu tercih ettim: Neşe bilgeliği. Kendi gücüme ve zaaflarıma daha uygun olan insanî ölçülerde bir yol. Muhakkak ki modern hayatlarımıza daha yakın bir yol. Aydınlanmaya ve kendilik bilgisine, arzuları dönüştürmeye ve bağlarını çözmeye, yumuşaklığa ve esnekliğe, oluruna-bırakmaya ve toplum içinde sorumluluk üstlenmeye dayalı bir yol.

Bu yol, kötülük meselesiyle, kırılganlık ve ızdırap meselesiyle, ruh sarsılmazlığına bağlı bilgelik türünden bambaşka bir ilişki kuruyor. *Ataraxia* bilgelikleri, esasen, ızdıraptan kaçınmak için arzuyu silmeye ya da azaltmaya yönelir. Böylece, hazların ve hissiyatın bir reddine, bir azalışına götürür. Neşe bilgeliğiyse aksine, ızdırabın onun doğal bir sonucu olduğunu kabul ederek duygusal ve arzulu bir hayatın zenginliğini ve yoğunluğunu dolu dolu üstlenmeye meyleder. Arzularım doğru fikirlere bağlı olsa bile, bana iyi gelen bir insanı seviyor olsam bile, o beni her zaman terk edebilir ya da ölüp gidebilir. Kendimi bu muhtemel ayrılıktan korumak için o kişiyi daha az sevmeye kalkışamam. Bilâkis, onu dolu dolu seveceğim, tercihen de onu kendi malım gibi görmeden ve tutkulu bir şekilde bağlanmadan ve de ayrılık riskini üstlenerek. Ve günün birinde de bu olursa, acı çekeceğim, ağlayacağım, kalbim yaralanacak, ama o kişiye ve hayata beslediğim sevgim yine de zayıflamayacak. Yaşama sevincim hep hazır ve nâzır olacak ve bu sınavın üstesinden gelmek için de ona yaslanacağım. Dahası, hakikî olduğu ölçüde bu sevgi,

ona ebedî bir karakter kazandıracak olan bir doluluk biçimine erişecek: Sevgimi ya da o kişinin kaynağı olduğu yaşadığım sevinci artık hiçbir şey ya da hiç kimse yok edemeyecek. Sevdiğimiz bütün varlıklar, yoklukları bize ızdırap verse de, bizde yaşamaya devam eder. Umutsuzca onların fiziksel mevcudiyetlerini korumaya kalkışmaktaki gibi hayâlî bir şekilde değil, sevgiden doğan aktif sevincin etkisi etrafında reel bir tarzda bizde yaşamaya devam ederler.

Felsefeci Nicolas Go çok güzel bir eser olan *L'Art de la joie* [neşe sanatı] başlıklı kitabında, özellikle yaratıcı ve sanatsal boyutu üzerinde durduğu bir neşe bilgeliği formüle etmeye teşebbüs eder. Ama, kitapta kötülük ve ölüm hakkında, benim de tamamen katıldığım çok derin düşüncelerine de yer vermiştir: «Nietzsche dönüşmüş, spiritüelleştirilmiş sevginin, bizim fânî doğamız icabı, sebebi yok olduğunda, neşede sürüp gittiğini söyler. Elbette ki insan sevdiğinin ölümünden neşe duyacak değildir, bu saçma olurdu; neşesinin sebebi, sevgisinin gücünün ölümün ötesinde teyit edilmesidir. Sevgi, dışsal sebebinden daha fazla yaşayacağı keşfedildiğinde, onun özü bilinir. Sevilenden yoksun seven, (teessür anlamında) duygulanım/etkilenim olarak sevgiden yoksundur ve bu durumdan da tam bilgelikten yoksun olduğu için muzdarip olur. Lâkin, tam da o etkilenim olarak sevgi davranışının içinde, müşkül durumunu atlatma becerisini bulur. "Seni, ölmüş olsan da sevmeye devam edeceğim" der büyük âşıklar,

"çünkü sen aşksın". Üzüntü, ağlayıp sızlanmalar henüz, bir bilgelik özlemi içinde kendi özüne dönüşememiş "yoksun" bir sevgiye/aşka işaret eder. Tamlığa/doluluğa dönüşen, yoksunluktan sıyrılan sevgi/aşk ise, neşe tecrübesi etrafında, sonluluktaki mükemmellik olarak gerçekliğe kavuşur»[61].

Ve Nicolas Go'nun da belirttiği gibi, tipik bir şekilde Spinoza'vârî olan bu bilgelik, Mesih'in bilgeliğini bir kez daha akla getirir. Onun, Sâmiriyeli Kadın ile muhteşem diyaloğunu hatırlayalım: Beş kez evlenip ayrılmış ve hâlihazırda da evli olmadığı bir adamla aynı evde yaşayan bir kadın. Tutkulu, aralıksız âşık olan bu kadın, aslında aşkın pasif ve asla tatmin olmayan bir boyutuna takılıp kalmıştır. İsa, bir tamlık/doluluk ve dolayısıyla da ebedîlik boyutu olan, aktif neşe etkisi olarak hakikî aşkı vazeder. Aşk ile kuyudan çekilen su arasında bir paralellik kurarak şöyle der: «Her kim ki bu sudan içer, tekrar susar. Ama her kim ki benim ona vereceğim sudan içer, bir daha asla susamaz. Ona vereceğim su, onda, ebedî hayat hâlinde fışkıran suyun kaynağı hâline gelecektir»[62].

Bazı okurlar mâtem hakkında bu tür sözlere kızabilir, özellikle de sevdikleri birinden ayrılmış ya da onu yitirmiş olmanın üstesinden gelmekte çok güçlük çekiyorlarsa. Bizzat deneyimlemiş olmasaydım, bu satırları yazmaya cesaret edemezdim.

Başımdan birçok aşk ilişkisi geçti, yani, o esnada acı verici pek çok duygusal kopma yaşadım. Ama, ilişkinin

pasif ve tutkusal boyutuna bağlı üzüntüler ve sıkıntılar geldi geçti ve her zaman, eskiden âşık olduğum kişilerle, birbirimizi yeniden görmenin derin neşesinin eşlik ettiği büyük bir arkadaşlık kalitesi yakaladım. İnsan birini sevdiğinde, bu sevgi, o sevginin hakikaten taşıdığı şeyde, ebedîdir ve ne yok olabilir ne de nefrete dönüşebilir. Birçok mâtem de yaşadım; yakınlarda dramatik şartlarda vefat eden ve onunla altı yıl birlikte olduğum bir sevgili arkadaşım için yaşadığım mâtemden de özellikle etkilendim. Onun vefat haberini aldığımda, yaşadığım şokun şiddetiyle kendimi kaybettim. İlk günlerde gözyaşlarımı dindirmeyi başaramıyor, sürekli ağlıyordum ve bu içimi dağlayan acının üstesinden gelemiyordum. Sonraları, yavaş yavaş, kalbimde gömülü küçük bir sevinç hissettim ve işte o sevinç yaşadığım acıya baskın çıkıncaya kadar ışıldamayı sürdürdü. Sevgimizin, taşıdığı daha saf ve daha hakikî olan şey içinde, hâlâ orada olduğunu, sonsuz olduğunu hissetmenin sevinci. Apaçık ki onun fiziksel nâmevcudiyetinden, onu bir daha asla bedensel varlığıyla göremeyecek olmaktan ızdırap duyuyordum. Aylar boyu boş yere gözyaşı dökmüştüm. Ve sonra neşe onları silip süpürdü. Öyle çok sevdiğim bu arkadaş, kalbimde hep capcanlı yaşıyor. İlişkimizdeki üzüntü verici tutkulara bağlı olan hüzünler silinip gitti. Geri bir tek hakikî aşk ve ona eşlik eden aktif bir neşe kaldı.

İnsanın içsel acısında hakikî olan şey, dünyada mevcut olan kötülük karşısında da hakikîdir. (Ruhsal

barışı korumak için dünyadan kaçmaya meyilli) bir *ataraxia* bilgeliğinin tersine, neşe bilgeliği bizi, ondaki çelişkileri de görmek ve dönüştürülmesine katkıda bulunmak üzere "çorbada tuzu olmaya" girişmek için dünyanın kıyısında değil de içinde yaşamaya kışkırtır. Neşe bilgeliği, sorumluluk almakla [*engagement*] at başı gider.

Hayatı derinlemesine sevdiğim için, bütün hayatı sevdiğim için, onun sonsuz kıymette olduğunu bilirim. Acı çektiğim ve onu neşeye dönüştürmek için acının üstesinden geldiğim için, hayatın değerini bilirim. Ve oradan itibaren de hayatın, sadece insan kardeşlerim için değil, yaşayan bütün varlıklar için dolu dolu gelişip serpilmesini istemekten geri duramam.

Yaşama sevinci empatiktir. Duygu ortaklığına, paylaşıma, yardımlaşmaya davet eder. Hüzünlü teessürler bizi korkuya hapsederken ve kendi kendimiz üstüne katlanıp kalmaya teşvik ederken, aktif neşe başkalarının gelişip serpildiğini görme arzusuyla yüreğimizi tutuşturur. Bizi daha açık, daha cesur, başkaları karşısında daha hoşgörülü ve ilgili kılar.

Kimileri, kötülüğün, meselâ toplama kampları kılığına büründüğünde, çok güçlü olduğunu, artık dünyada mutluluğun tek bir kırıntısının, mümkün hiçbir sevincin kalmadığını iddia eder. Bense tersini düşünüyorum. Mutluluk ve neşe hâlâ mümkün olmakla kalmaz, hem de onlar, insanın hüzünlü teessürlerinden kaynaklanan öyle trajediler bir daha olmasın diye bir

ödev de meydana getirir. Dahası, neşe, korkunun tam ortasında bile mümkündür. Toplama kamplarında kalmış kimselerin birçok şaşırtıcı tanıklığı, buna örnektir. *Mutluluk Üstüne* başlıklı kitabımda Etty Hillesum'un mektuplarından alıntılar yapmıştım. Etty Hillesum yirmi dokuz yaşındayken, 1943'te Auschwitz'e gönderilen ve orada ölen Hollandalı Yahudi bir kadındır. Auschwitz'e gönderilmeden önce Hollanda'daki Westerbork Nazi transit kampında kaldığı sırada, yaşadığı kaygıları aşmak üzere gerçekleştirdiği -kendi adlandırmasıyla- "büyük bir içsel çalışma"nın ardından neşeyi tekrar yakalamıştır. «Büyük engel, daima tasavvurdur, realitenin kendisi değil. Bu ızdırap tasavvurunu kırmak gerekir»[63] diye yazar. Kendisini, Westerbork'tan sonra, 30 Kasım 1943'te öleceği Auschwitz'te neyin beklediğini bildiği hâlde, şunu demeyi bile başarmıştır: «Hayat yine de güzeldir»[64].

Derin ve daimî bir mutluluğun ya da neşenin mevcudiyetine inanmayan arkadaşım Luc Ferry'ye göre Etty Hillesum bir "psikotik"ti. Bense tersine, kampta kalan birçok diğerleri gibi Etty Hillesum'un da yüksek bir bilgelik seviyesine eriştiğini ve de ne kadar zor ve zahmetli olsa da bilgeliğin hâlâ mümkün olduğunu, Auschwitz'te bile, Auschwitz'ten sonra bile mümkün olduğunu düşünüyorum.

Neşe bilgeliği, kötülük meselesine teorik değil, ama pratik bir cevap getirir: Dipdiri bir yaşama sevgisinin ve bütün canlı varlıkların yararına bir sorumluluk almanın

salgın hâline gelmesi/sirayet ederek yayılması etrafında pratik bir cevap. Bu sorumluluk almanın, "kendini kurban etme" ile bir ilgisi yok; çünkü ne hayatın sunduğu zevkleri reddetme ne de arzuları terk etme söz konusudur. Ne kadar mütevazı olsa da, daha iyi bir dünyanın inşasına kendi tuğlamızı getirip koymaktır söz konusu olan: Şiddete şiddetle karşılık vermeyi reddederek, çevremizde mânevî ya da maddî sıkıntı içindeki kişileri elimizden geldiğince destekleyerek, harap olmuş ülkelerinden kaçan yabancıları benimsemeyi kolaylaştırarak, gezegenimizi daha az kirletmeyi deneyerek, hızlandırılmış büyütme şartlarında yetiştirilen besi hayvanlarının etlerini daha az tüketerek, birlikte yaşamayı destekleyen derneklere ve benzeri kuruluşlara üye olarak, gündelik hayatın hayhuyunda insanlığımızı kaybetmeden başkalarının yüzünde küçük bir gülümseme uyandıracak jestlerde bulunmayı ihmâl etmeyerek, vb.

Bu, tam da Pierre Rabhi tarafından kurulmuş olan "Colibri" hareketinin istikametidir. Ormanı kavuran yangını söndürmek için bir kuş misâli gagasında azıcık su taşımasındaki gibi, biz de aynı şeyi, (tahakküm etme arzusu, açgözlülük, kıskançlık, kibir, korku gibi) kötü teessürlerimizin dünyada açtığı bütün yaraları iyileştirmede, insanlığın omuzlarındaki bu devasa işte, "bize düşeni" yapmayı deneyelim.

Bu, bizi, kendi kendimizi dönüştürmeye, edilginliklerimizi/teessürlerimizi etkinliklere dönüştürmeye, pasif sevinçlerden gücü kurtarıcı olan aktif sevinçlere

geçmeye davet eden felsefî bir dönüşüme angaje olmanın en iyi yoludur.

İnciller kadar Spinoza'dan da ilham alan, inandığım, yöneldiğim ve bütün zayıflıklarımla ve kırılganlıklarımla her gün biraz daha iyi yaşamayı denediğim ve de mutlulukla aktarmaya çalıştığım, işte bu neşe bilgeliğidir.

Notlar

1. Sénèque, *Lettres à Lucilius*, 59.
2. Bergson, *L'Énergie spirituelle*, Petite Bibliothèque Payot, s. 52.
3. Bu minvâldeki fikirlerimi daha kapsamlı bir şekilde *Mutluluk Üstüne* başlıklı kitabımda bulabilirsiniz (Türkçe edisyon: Bilge Kültür-Sanat Yay.).
4. Épicure, *Maximes capitales*, VIII.
5. Épicure, *Lettre à Ménécée*, 131-132.
6. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, 2. kitap, bölüm: 6, 5 ve 8.
7. François Lelord, Christophe André, *La Force des émotions*, Odile Jacob.
8. Montaigne, Essais, III, 9.
9. *ibid.*
10. Spinoza, *Éthique*, III, önerme: 6.
11. Spinoza, *Éthique*, II, ek, tanım: II.
12. Nietzsche, *Humain, trop humain*, II, 98.
13. Bergson, *L'Énergie spirituelle*, op. cit.
14. *ibid.*
15. *Méditations quotidiennes du Dalaï-Lama*, Pocket.

16. Mathieu Terence, *Petit Éloge de la joie*, Folio, s. 23.
17. Bu deneyim bana irşada yönelik bir masal için ilham verdi: *Cœur de cristal* (Robert Laffont, 2014).
18. Bergson, *L'Énergie spirituelle*, op. cit., s. 51.
19. *Petit traité de vie intérieure* (Plon, 2010; Pocket, 2012).
20. Ahmad İbn Ataullah, *Les Aphorismes*.
21. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, kitap: I, bölüm: 6, 2.
22. *ibid.*, bölüm: 8, 10.
23. Spinoza, *Éthique*, III, 1, açıklama.
24. Spinoza, *Éthique*, IV, 18, ispat.
25. Spinoza, *Éthique*, IV, 7, önerme.
26. Yuhanna 8, 3-11.
27. Yuhanna 3, 17.
28. Luka 19, 1-10.
29. Françoise Dolto, *L'Évangile au risque de la psychanalyse*, Points-Seuil.
30. Yuhanna 15, 11.
31. Spinoza, *Éthique*, III, 57, ispat.
32. Bernanos, *Œuvres romanesques*, Gallimard.
33. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, kitap: VIII, I, 1155a.
34. Montaigne, *Essais*, kitap: I, XXVIII.
35. Diogenes Laertius tarafından nakledilmiştir: *Vie, doctrines et sentences des philosophes illustres*, x, 22.
36. Halil Cibran, *Ermiş*, Evlilik üstüne.
37. Halil Cibran, *Ermiş*, Çocuklar üstüne.
38. Nicolas Go, *L'Art de la joie*, Le Livre de Poche, s. 178.
39. Havarilerin İşleri 20, 35.
40. Spinoza, *Éthique*, V, önerme 23.
41. Bu anekdotu aktaran: Les Fioretti de saint François, *Points sagesse* (chapitre 8).

42. Spinoza, *Traité théologico-politique*, IV, 4.
43. *Mutluluk Üstüne*, bölüm: 21.
44. Spinoza, *Éthique*, V, 23, scolie.
45. Plotin, *Ennéades*, VI, 7. inceleme, 34.
46. Galatyalılar 2, 20.
47. Romain Rolland'ın Sigmund Freud'a mektubu, 5 Ekim 1927, şu kitaptan: *Un beau visage à tous sens. Choix de lettres* (1886-1944), Albin Michel, 1967, s. 264.
48. Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et comme représentation*, iii, § 52, s. 335.
49. Nietzsche, *La Naissance de la tragédie*, 17.
50. Clément Rosset, *La Force majeure*, Minuit, s. 21.
51. Friedrich Nietzsche, *Fragments posthumes*.
52. Markos 10, 15.
53. Dostoïevski, *Les Possédés*, II. kısım, bölüm: 1.
54. Montaigne, *Essais*, I, kitap: XXXI.
55. Bergson, *Les Deux Sources de la morale et de la religion*, PUF, bölüm: IV, s. 330.
56. Nietzsche, *Le Gai Savoir*.
57. Luka 6, 21.
58. Martin Steffens, *Petit Traité de la joie - consentir à la vie*, Poche Marabout, s. 40-43.
59. Rimbaud, *Le Bateau ivre*.
60. Montaigne, *Essais*, II, 12.
61. Nicolas Go, *L'Art de la joie*, op. cit., s.120.
62. Yuhanna 4, 13-14.
63. Etty Hillesum, *Les Écrits, Journaux et Lettres 1941-1943*, «30 Eylül 1942», Seuil.
64. *ibid.*, «24 Eylül 1942».

Kaynakça

Aristote, *Œuvres complètes*, Flammarion, 2014.

Lytta Basset, *La Joie imprenable*, Albin Michel, Poche, 2004.

Georges Bernanos, *Œuvres romanesques*, Gallimard, 1961.

Henri Bergson, *L'Énergie spirituelle*, essais et conférences, PUF, 1967.

Henri Bergson, *Les Deux Sources de la morale et de la religion*, PUF, 2003.

Henri Bergson, *L'Évolution créatrice*, PUF, 2013.

La Bible de Jérusalem.

Confucius, *Les Entretiens*, Folio, 2005.

Gilles Deleuze, *Spinoza: Philosophie pratique*, Minuit, 2003.

Françoise Dolto, *L'Évangile au risque de la psychanalyse*, Points-Seuil, 2 cilt, 1980, 1982. Fiodor Dostoïevski, *Les Possédés*, Folio, 2001 (cilt 1 ve 2).

Épictète, *Manuel, Lettres et Entretiens* (muhtelif yayınevleri).

Épicure, *Lettres, maximes, sentences*, Le Livre de Poche, 1994.

Les Fioretti de saint François, *Points Sagesse*, Seuil, 1960.

Khalil Gibran, *Le Prophète*, Casterman, 1974, Le Livre de Poche, 1996.

Nicolas Go, *L'Art de la joie, essai sur la sagesse*, Le Livre de Poche, 2012.

Etty Hillesum, *Les Écrits, Journaux et Lettres 1941-1943*, Seuil, 2008.

Victor Hugo, *Les Misérables* (muhtelif yayınevleri).

Diogène Laërce, *Vie, doctrines et sentences des philosophes illustres*, Garnier Flammarion, 1993 (cilt 1 ve 2).

Dominique Lapierre, *La Cité de la joie*, Pocket, 2015.

François Lelord, Christophe andré, *La Force des émotions*, Odile Jacob, 2003.

Robert Misrahi, *Spinoza, une philosophie de la joie*, Entrelacs, 2011.

Montaigne, *Essais*, Pocket, 2009.

Friedrich Nietzsche, *Fragments posthumes, Œuvres philosophiques complètes*, xiv, Gallimard, 1977.

Friedrich Nietzsche, *Le Gai Savoir*, Garnier Flammarion, 2007.

Friedrich Nietzsche, *Humain, trop humain*, Le Livre de Poche, 1995.

Friedrich Nietzsche, *Naissance de la tragédie*, Folio, 1989.

Michel Onfray, *La Puissance d'exister*, Le Livre de Poche, 2008.

Jean-Marie Pelt et Pierre Rabhi, *Le monde a-t-il un sens?*, Fayard, 2014.

Platon, *Œuvres complètes*, Flammarion, 2011.

Plotin, *Ennéades*, Les Belles Lettres, 1938, 1981.

Romain Rolland, *Un beau visage à tous sens. Choix de lettres (1886-1944)*, Albin Michel, 1967.

Clément Rosset, *La Force majeure*, Minuit, 1983.
Arthur Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et représentation*, Folio, 2009 (cilt 1 ve 2). Sénèque, *Entretiens, Lettres à Lucilius, Bouquins*, Robert Laffont, 1993.
Baruch Spinoza, *Éthique*, Livre de Poche, 2011.
Baruch Spinoza, *Traité théologico- politique*, Garnier Flammarion, 1997.
Martin Steffens, *Petit Traité de la joie - consentir à la vie*, Marabout, 2015.
Tchouang- tseu, *Œuvre complète*, Folio, 2011.
Mathieu Terence, *Petit Éloge de la joie*, Folio, 2011.
Émile Zola, *Les Rougon-Macquart*, XII: La Joie de vivre, Folio, 2008.

Dizin

A
ahlâk 38, 43
Aristoteles 22, 23, 34, 37, 70, 89, 109, 120, 123
ataraxia 76, 85, 169, 174
Augustinus 24

B
Balzac 67
bencillik 132
Bergson 4, 9, 14, 19, 46, 47, 48, 71, 137, 157
Boétie 111
Buda 23, 34, 55, 80, 85, 134, 139

C
conatus 38, 96

Ç
Çin 14, 21, 23, 34, 76

D
Dalay-Lama 51, 58, 151
Descartes 4, 96
dharma 64
dikkat 14, 52, 53, 55, 57, 59, 60, 61, 63, 79, 80, 168
din 35, 142, 143
düalite 135

E
ego 10, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 144, 145, 150, 155, 157
empati 174
Epiküros 21, 22, 34, 68, 112, 166, 169
erdem 22
etik 38, 41, 42, 96, 99, 103, 120, 122
evrim 69

F
Freud 87, 89, 102, 130, 131, 137, 167

G
Gandi 103
Gestalt 54, 92

guru 116
güven 14, 52, 62, 108, 117

H
Halil Cibran 115, 117, 159
Hallac-ı Mansur 136
hazır-bulunuşluk 66, 85, 157
Hristiyan 128, 144, 145, 151
Hugo 119

İ
iman 43
İncil 14, 100, 101, 119, 159
İsa 10, 34, 99, 100, 101, 119, 151, 159, 169, 172
itidâl 166

J
Jung 70, 87, 89

K
Kant 38, 96, 165
kaygı 72, 150
kölelik 95, 98
Konfüçyüs 75, 76
kozmos 120, 134, 166
kötülük 21, 65, 96, 170, 171, 173, 175
kötümser 137

L
Laozi 34, 76
Luka 100

M
maitri 64, 118
manastır 141, 142, 169
mâneviyat 116, 140, 144
mantra 55
meditasyon 52, 55, 58, 59, 60, 80, 94
Mesih 55, 100, 119, 136, 141, 142, 172
metafizik 38, 138
mistik 134, 136, 137, 138
Mısır 36
monizm 135
Montaigne 34, 35, 111, 156, 168, 169
münzevî 145, 151

N
narsisizm 166
Nietzsche 9, 14, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 138, 159, 160, 171

O
ödev 38, 99, 175
ömür 55, 141, 152, 153

P
philia 112
phronêsis 22
Platon 4, 34, 70, 96, 123
Plotinos 123, 135
psikoloji 70
psikoterapi 167
psûkhe 129

R
Rahibe Teresa 55, 57

S
Schopenhauer 81, 137
Seneca 5
septik 81

sevgi 15, 40, 57, 64, 81, 86, 99, 100, 101, 107, 108, 113, 116, 117, 118, 133, 136, 139, 170, 171, 172, 173
Sokrates 89
Spinoza 9, 10, 14, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 64, 70, 85, 90, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 112, 113, 114, 127, 132, 134, 135, 166, 167, 169, 172, 177
Stoa 24, 25, 68, 73, 96, 166, 169

T
Tanrı 37, 69, 86, 100, 127, 128, 131, 134, 135, 136, 137, 144, 160
Tao 75, 150, 151
terapi 59, 91, 92, 94

U
ulûhiyet 138
ulvî saadet 41, 135, 167
Upanişadlar 34, 135

Y
yaşama sevinci 12, 114, 146, 149, 152, 157, 160, 168

Z
Zhuangzi 34, 76, 77

Yazdığı kitaplar dünyada yirmiden fazla dile çevrilmiş ve dört milyondan fazla basılmış olan felsefeci, sosyolog ve dinler tarihçisi Frédéric Lenoir bu kitabında "neşe"nin izini sürüyor. Doğu'nun kadim bilgelik öğretilerinden Batı'nın modern filozoflarının fikirlerine kadar, geniş bir perspektif içinde "neşenin gücü"nü ele alıyor. Şen bir insan olmanın bilgelik ve kemâl ile ilişkisini irdeliyor. Başta sevgi olmak üzere, kendini tanımak, iyilikseverlik, diğerkâmlık/özgecilik gibi pek çok insanî vasıf ile neşe arasındaki bağlantıyı örneklerle göz önüne seriyor.

«Budist gelenek neşenin iki düşmanı olduğunu açıklar: Biri yakın, diğeri uzak. Yakın düşmanı coşkudur, dünyevî hazlara bel bağlamanın yarattığı bu yüzeysel sevinçtir. Spinoza bunu "pasif sevinçler" kategorisinde değerlendirir. Uzak düşmanı ise kıskançlıktır: Başkasının başarısına veya mutluluğuna ilişkin bu üzücü teessürdür. Neşe ise tersine, başkasının mutluluğuna sevinmeye dayalı diğerkâm/özgeci bir sevginin meyvesidir».

ISBN: 978-605-9241-61-8