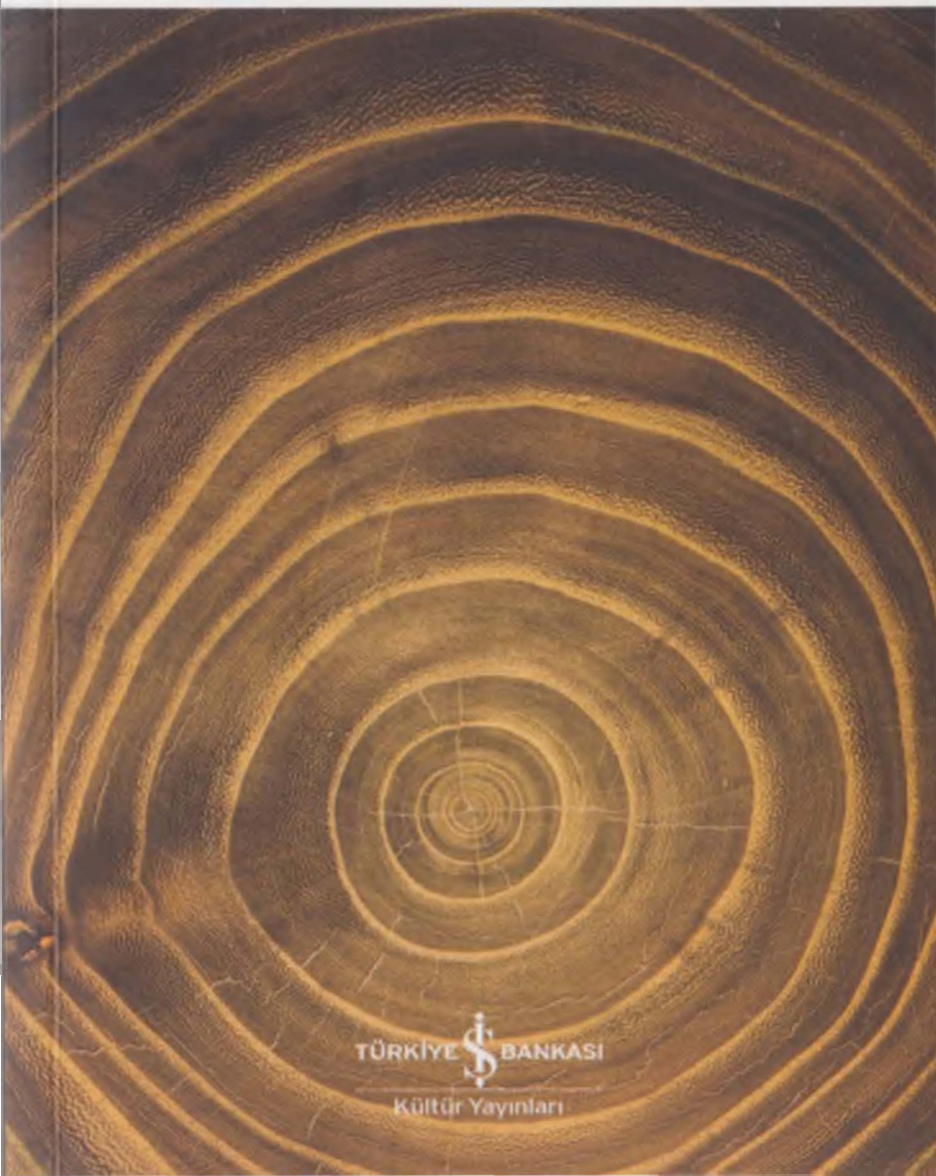
Arayanlar İçin Açıklamalı

Bilgelik

Frédéric Lenoir

Çeviren: Yusuf Yıldırım



TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

FELSEFE

FRÉDÉRIC LENOIR
ARAYANLAR İÇİN
AÇIKLAMALI BİLGELİK

ÖZGÜN ADI
LA SAGESSE
expliquée à ceux qui la cherchent

COPYRIGHT © ÈDITION DU SEUIL, 2018

FRANSIZCA ÖZGÜN METİNDEN ÇEVİREN
YUSUF YILDIRIM

© TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI, 2019
Sertifika No: 40077

EDİTÖR
DEVRİM ÇETİNKASAP

GÖRSEL YÖNETMEN
BİROL BAYRAM

DÜZELTİ
MUSTAFA AYDIN

GRAFİK TASARIM UYGULAMA
TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI

I. BASIM: EKİM 2020, İSTANBUL

ISBN 978-625-405-141-8

BASKI
ALFABE BASIN YAYIN SAN.TİCARET LTD.ŞTİ
İKİTELLİ OSGB MAH. HÜRRİYET BULVARI ENKOOP SANAYİ SİTESİ
ENKOOP 1. SOKAK NO:1 KAT:-1 BAŞAKŞEHİR/İSTANBUL
Tel: (0212) 485 21 25-(0212) 485 21 26
Sertifika No: 46012

Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında gerek metin, gerek görsel malzeme hiçbir yolla yayınevinden izin alınmadan çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI
İSTİKLAL CADDESİ, MEŞELİK SOKAK NO: 2/4 BEYOĞLU 34433 İSTANBUL
Tel. (0212) 252 39 91
Faks (0212) 252 39 95
www.iskultur.com.tr

ÇEVİREN: YUSUF YILDIRIM

İstanbul doğumlu. İstanbul Üniversitesi Felsefe ve Latin Dili ve Edebiyatı okudu. Yüksek Lisansını Galatasaray Üniversitesi'nde yaptı. Halen Galatasaray ve Paris I Pantéon-Sorbonne Universitelerinde koşut doktora çalışmalarını sürdürüyor.

Felsefe

Arayanlar İçin Açıklamalı Bilgelik

FRÉDÉRIC LENOIR

Fransızca aslından çeviren: Yusuf Yıldırım

TÜRKİYE İŞ BANKASI
Kültür Yayınları

İçindekiler

Teşekkürler ix

Hayata Hakkını Vermek İstiyor Musun? 1
Bilgelik, Maneviyat, Din ve Felsefe Arasındaki Farklar Neler? 11
Mutluluk Senin İçinde 23
Hayata Evet Demek 33
Kendi Olmak, Dünyaya Uymak 43
İnsanın Mükemmeliyeti: Sevgi ve Erdemler 51
Manevi Alıştırmalar 69
Benliğin Hapishanesinden Kendiliğin Özgürlüğüne 85
Çocukların Bilgeliği 91
Adı Geçen Eserler 99

Başkalarının bilgisiyle bilgin olabiliriz,
ama sadece kendi bilgeliğimizle bilge olabiliriz.

Montaigne

Teşekkürler

Luc Ferry'ye içtenlikle teşekkür etmek isterim. Kendisiyle bu konu üzerine yıllardan beri çok teşvik edici tartışmalarımız oldu. Dostluğumuza engel olmasalar da düşünce farklılıklarımız olduğu için, onun bana yönelttiği birçok argümanı burada soruları soran kişinin sözleri arasına yerleştirdim.

Bu küçük kitabın yazılışı boyunca çok değerli soruları ve yorumları ile onu daha canlı hale getiren Julie Klotz'a da bütün kalbimle teşekkür ederim.

Hayata Hakkını Vermek İstiyor Musun?

— Sevgili okuyucu! Bu küçük kitap boyunca uzun bir söyleşi içinde olacağımızdan zihnini neyin derinlemesine meşgul edeceğini sorgulamanı isterim. Çünkü "bilgelik" kelimesi çok değişik iki anlama gelebilir. Davranışlarında ölçülülük peşinde olduğun için mi bu kitabın kapağını açtın? Yoksa hayatın hakkını vermek, yani iyi bir hayat, iyiliğin kendisine uygun ve mutlu bir hayat yaşamak istediğin için mi? Burada beni ilgilendiren felsefi anlamdaki bilgelik, hakkı verilmiş bir hayat ideali. Senin de emelin bu mu? Hayatta başarılı olmak –çok para kazanmak için iyi bir meslek sahibi olmak– değil, hayatın hakkını vermek, yani iyi ve mutlu bir ömür sürmek mi?

Ezelden beri insanlar kendilerine varoluşun anlamını sormuşlardır. Sadece yemek yemek, uyumak, üremek, çalışmak ve eğlenmek için mi dünyadayız? Yoksa insan hayatının başka bir anlamı olabilir mi? Erkekler, kadınlar farklı dönemler boyunca farklı farklı yerlerde hep bu soruya cevap aramışlardır. Bilgilerinin ve deneyimlerinin bir sonucu olarak da birbirine yaklaşan

cevaplar ortaya koymuşlardır. Derler ki, kısa varoluşumuz içinde en önemli şey, mümkün olan en iyi hayatı sürdürebilmek için kalbimizle ve aklımızla yaşamayı öğrenmektir. İnsanlığa erişebilmek, ruhumuzu gölgeleyen ve başkasıyla ilişkilerimizi zehirleyen kötülükleri yenebilmek için... İşte "bilgelik" dediğimiz budur. Soylu, bilinçli, aydınlık, sorumluluk yüklenmiş, sevgi dolu, uyumlu, adil, huzurlu, neşeli ve özgür bir hayat idealine yönelmek.

— Aslında bu ideale varmayı umut ediyorum ama, erişilmez bir şey değil mi bu?

— Ulaşılması çok güç bir şey. Bu yüzden ben bilgeliği kendisine doğru yöneldiğimiz bir ideal olarak tanımlıyorum, yani ne pahasına olursa olsun ulaşılacak bir hedef olarak değil. Bilgeliğe yaklaşmayı istemek: Sadece bu bile hayatımızı değiştirebilecek temel bir seçimdir, çünkü değerlerimizi bir önem sırasına koymak demektir. Neler önemli, nelerin önemi yok? Neleri kendimce öncelikli saymalıyım? Hepsinden evvel dışsal bir zenginliğe sahip olmayı mı istiyorum yoksa bir içsel zenginliğe mi? Mal mülk içinde yüzerken ölmeyi mi tercih ederim yoksa sevdiğim dostlar arasında mı?

— Biri illa ki diğerine engel değil! Hem zengin hem de bilge olamaz mıyız?

— Tabii ki olabiliriz. Para ve sosyal başarı bilgeliğe illa ters düşmez. İyi ve bilge olup, aynı zamanda nüfuz sahibi ve zengin olan insanlar var: Fakir ve kimsenin tanımadığı ama yine de açgözlü ve kötü insanlar da

var. Roma imparatoru Marcus Aurelius zamanının en güçlü ve en zengin insanlarından biriydi. Ama aynı zamanda bilgeliğe tutkun, adil bir hayat sürdürmeye de çalışıyordu. Ruhunu yozlaştıracaklarını bilse, bütün zenginliğinden ve kudretinden vazgeçmeye de hazırdı, çünkü bilgelik arayışı onun esas hedefiydi.

İşte sana sorduğum soru bu: Senin için en önemli olan ne? Hayatı hakkıyla yaşayıp doğru ve mutlu bir hayata yönelmek mi? Bu ideale yakınlaşmak için neleri göze alırdın? Yoksa senin için hayatta başarılı olmak ya da, hadi bilgelikle çatışmadılar diyelim, tanınan ve sayılan biri olmak mı daha önemli?

Kendine başka sorular sormadan sadece güzel uyumayı, beslenmeyi, sevişmeyi ve eğlenmeyi arayan, ne dünyanın daha iyileşmesine katkıda bulunmaya ne de kendilerini daha iyileştirmeye kafa yoran insanlar var. 12. yüzyılın büyük Yahudi düşünürü İbn Meymun'un dediği gibi, "Her insanın adil olma, kötü olma; bilge olma ya da ahmak olma kabiliyeti vardır. Onu zorlayan ve davranışını önceden belirleyen, iyi ya da kötü yola sürükleyen kimse yok. Kendiliğinden, büsbütün bilinçli olarak arzuladığı yolun peşine düşen yine kendisidir." Gerçi, bilincinde olmadığımız duygularımız tarafından belirlendiğimize göre, Spinoza ve Freud'u izleyerek, insanın özgür seçimine duyulan bu mutlak inanca bir sınır çizmek isterim. Ama yine de, hayatımızda sürekli etik seçimlerle karşı karşıya kaldığımız ve bu seçimlerin hayatımızı birbirine taban tabana zıt düşebilecek yönlere sevk edebildiği kesindir. Bilgeliği arayan kişi akıl, yaratıcılık ve iyilik bakımından

içindeki potansiyeli ortaya çıkarmayı, ilerlemeyi ve olgunlaşmayı amaçlar. Aynı zamanda da içinde yaşadığı dünyanın kaderini daha iyiye götürme arayışına bağlanmıştır.

— Ya sen? Senin hayatta önceliğin ne oldu? Görece zengin ve kitaplarının başarısıyla refaha kavuşmuş birisin. Senin temel derdin bu muydu?

— Bu soruya cevap verebilmem önemli. Çünkü eğer kendim bu yola bağlanmamışsam ve böyle bir hayatı tatmamış, böyle bir deneyim yaşamamışsam bilgelikten nasıl söz edebilirim? Bilgelik antikçağ filozofları için hem teorik bir bilgi (Yunancası *sophia*) hem de pratik bir bilgidir (*phronèsis*). Biri olmadan diğeri düşünülemez. Gerçek bir bilgelik âşığı olan dostum André Compte-Sponville'in dediği gibi, "Bilge yaşadığı hayatı düşünür ve düşündüğünü yaşar". Dolayısıyla önemli olan her zaman, düşüncelerini ve kanaatlerini eylemlerle hayata geçirmeye çalışmaktır. Bu her zaman ikisi arasında tam bir tutarlılığın olacağı anlamına gelmez ama bunun için durmadan çabalamak gerekir.

Soruna gelecek olursak, çocukluğumdan beri insan hayatının anlamını sorguladım. "Neden dünyadayız" diye kendime sorardım. On üç ya da on dört yaşıma doğru babam Platon'un *Şölen* diyaloğunu elime tutuşturduğunda bu sorunun cevabının ilk parçalarına ulaşmaya başladım. Bütün Sokratik diyalogları yalayıp yuttum ve o andan sonra gerçekten ne yapmak istediğimi anladım: Kendimi tanımayı, dünyayı tanı-

mayı ve bilgeliğe doğru ilerlemeyi öğrenmek! Ergenliğe vardığımda bilgelik arayışımı besleyen felsefe, psikoloji ve maneviyatla ilgili epeyce eser okumuştum. Liseyi bitirdikten sonra "bilgelik sevgisi" anlamına gelen felsefe bölümüne kaydoldum. Birkaç ay Hindistan'da yaşadım ve Tibet'te Lamaların yanı başında meditasyon yapmayı öğrendim. Bu yoğun ruhsal arayış sırasında bir de İsa'nın dahil olduğu çok güçlü bir mistik deneyim yaşadım ve bu deneyim beni yirmi dört yaşında, bir yandan felsefe okumaya devam ederken, bir manastıra girmeye itti. Üç yıl üç ay sonra oradan çıktığımda, artık bağlayıcı yeminler etmekten vazgeçmiştim. Çünkü bu sade ve tefekkür dolu hayatı ne kadar sevsem de, ne herhangi bir kilisenin dogmalarını takip etmeye ne de iffetlilik yemini etmeye uygun bir yapım vardı. Böylece bilgelik yolundaki ucu açık arayışıma geri döndüm. Özellikle Budizme ilgi duydum ve Budizm ile Batı'nın karşılaşması üzerine bir doktora tezi savundum. Bu arada çalışmaya, okumaya, büyük varoluşsal sorular üzerine, bilgelikle ilgili sorular üzerine düşünmeye ve meditasyon yapmaya hiç ara vermedim.

Aynı zamanda iyi ve mutlu bir hayata erişebilmek için her zaman çabaladım ve kendi üzerimde yoğun bir çalışma yaptım. Neredeyse yirmi yıl çeşitli terapilerle geçti. Bu terapi çalışması kendimi daha iyi tanımama yaradı; kendimi birçok ketlenmeden, korkudan ve duygusal açıdan acılı bir çocukluktan miras kalma hüzünlerden ve öfkelerden kurtarmama imkân verdi. Meditasyonun da yardımıyla duygularımı kabul edip yönetme konusunda yol almayı, bedenimi, kalbimi ve

ruhumu bağdaştırmayı öğrendim. Varlığımızın farklı unsurları arasındaki ahenk bana bilgeliğin olmazsa olmaz bir boyutu gibi görünüyor. O nedenle bunun üzerinde duracağım.

Şimdi buradan, az önce sorduğunuz para ve toplumsal takdir meselesine gelelim. Bugün kitaplarımın başarısı sayesinde hayatımı çok rahat kazansam da para benim için hiçbir zaman ilk amaç olmadı. Bu başarı kırk iki yaşına eriştikten ve yaygınlığı çok sınırlı kalmış yirmiye yakın kitap yazdıktan sonra geldi. Ama o zaman da mutsuz değildim. Az ya da çok kazanmak, az ya da çok tanınmak benim önceliklerimi değiştirmedi. Kitaplarım çok satmaya başladığında üstü açık spor arabaya binmek gibi maddi arzulara bir süre teslim oldum. Ama sonra bunlardan sıyrıldım. Üstü açık arabamı sattım ve eski arabamı yeniden kullanmaya başladım. Şimdi bu araba yirmi yaşından büyük ve üç yüz elli bin kilometrede. Gelirimin büyük bir bölümü vergilerle topluma geri dönüyor ve kimini bizzat kurduğum çeşitli dernek ve vakıflara gidiyor. Gayet iyi, ama aşırılıktan uzak yaşıyorum. Toplumsal olarak takdir görme meselesine gelince, yıllarca süren terapiler bana gösterdi ki bu ihtiyacım babama benimle gurur duyabileceğini kanıtlamak içindi. Ama kendime duyduğum güven gerçekten gelişip de bu nevrozla hesaplaştığım zaman, bu takdir görme ihtiyacından kurtuldum. Fikirlerimi yaymaya imkân verdiği için şöhretten memnunum. Ama bugün tek yaşama sebebim insanlıkta olgunlaşmaya devam etmek ve başkalarına faydalı olmak.

— *Öyleyse bir bilgesin?*

— Hiç değilim! Tekrar söyleyeyim: Bilgelik bir ideal ve ben de ona yönelik bir çaba içindeyim. Her ne kadar, değerlerimi, düşüncelerimi ve eylemlerimi tutarlı hale getirmeyi deniyorsam da, benim için hâlâ buna ulaşmanın zor olduğu alanlar var. Yapımdan kaynaklanan kimi eğilimleri hâlâ ıslah edebilmiş değilim. Esas olan bilgeliği arzulamak, olgunlaşmayı, dönüşmeyi ve kendini daha iyiye taşımayı istemektir. Sonuca varmasa da bunu aramak, vazgeçmekten ya da aşırı yüksek bir ideal oluşturduğu için kendini suçlamaktan daha iyidir. Gitgide daha derinden ve daha bütüncül bir mutlulukla doluyorum ve çok az şey sevincimi ve huzurumu sarsıyor. Ama yarın bir yakınımı kaybetsem ya da ağır bir hastalığa yakalansam, bu sevinci ve mutluluğu yitirmeyeceğimi kim bilebilir?

— *Demek istiyorsun ki en önemlisi kendine bir rota ve bir yön belirlemek ve oraya varabileceğinden hiçbir zaman emin olamasan bile yolu izlemek.*

— Tam olarak öyle. Montaigne'in *Denemeler*'inde Seneca'dan esinlenerek söylediği şu cümle benim için o kadar önemli bir düstur olmuştur ki bastırıp çerçevelettim: "Gideceği limanı bilmeyene faydası dokunacak hiçbir rüzgâr yoktur." Yani eğer hayatta ileri gitmek istiyorsak öncelikle bir limanı, bir amacı hedeflemeli, amaçsızca oradan oraya dolanmak yerine ona erişecek araçlar edinmeliyiz. Kuvvetle arzu etmediği takdirde hiç kimse yüksek bir emele ulaşamaz. Sanat hayatında, sporda, meslek hayatında ve aile hayatında doğru olan

neyse bilgelikte, yani iyi ve mutlu bir hayat idealinde de öyledir. Daha derinden ve daha uzun süreli bir mutluluk yaşamayı arzulayalım, bu mutluluğa ulaşacak araçlar edinelim ki, rüzgârların bize faydası dokunabilsin. Biz daha akıllı, berrak zihinli, iyi ve sorumluluk sahibi insanlar olmayı arzulayalım, daha iyi olmak için her türlü şansı zaten yakalayacağız. Ama eğer bunların hiçbirini arzulamazsak insanlıkta yükselme şansımız çok azdır. Buraya varabilmek için hayatını bir sanat eserine dönüştürmeyi istemek gerekir.

— Ama daha önce "bilgenin beklentisi yoktur" diye okumuştum. Mesela Budizme göre bilgelikte bütün arzuları yok etmek gerekir.

— Buddha'nın daha fazla acı çekmemek için yok etmeyi önerdiği arzu bir bağımlık olan arzu, bir susuzluktur (Sanskritçe *tanha*). Yoksa bütün arzular kendi içinde kötü değildir. Aksine, kendini iyileştirme, daha iyi olma ve 'Uyanma' arzusu en gerekli ve en yararlı arzulardır. "Bilgenin beklentisi olmaması" meselesine gelince, bu onun bilgeliği arzulamadığı anlamına gelmez. Ona varma umudu ve beklentisi içinde yaşamaması gerektiği anlamına gelir. Bilgeliğe erişmek için elinden geleni yapmalıdır ama hiçbir sonuç beklentisine ve umuduna kapılmamalıdır, yoksa hayatını hayal kırıklığı içinde geçirebilir. Bu yolda ilerleyecekse mutlu ve uyanık olması daha yerinde olur. Diyelim oraya varmakta güçlük çekti ve öngördüğü sonuçlara ulaşamadı. Zararı yok! Bilgelik çabası ne bir emir ne de performans arayışı olmalıdır. Zaten varlık alanında dahi –mutlu *olmalısın*, hayatın hakkını başarıyla ver-

melisin gibi– emirlerle dolu, performansı, verimliliği ve kârlılığı kutsayan bir dünyada yaşıyoruz. Bunların hepsi de bilgeliğin ruhuyla uzlaşmaz bir karşıtlık halindedir. Bilgeliğe yönelerek çabaladığımızda ruhsal bir kahraman olmak ya da başkalarından daha erdemli, daha bilge olmak için çabalamayız; sınırlarımızı, hasar görebilir taraflarımızı ve kırılganlıklarımızı kabul ederek olgunlaşmak için çabalarız. Bilgelik arayışı bir tevazu ve olanı kabul etme yoludur.

Bilgelik, Maneviyat, Din Ve Felsefe Arasındaki Farklar Neler?

— Çağlardan beri farklı coğrafyalarda insanların bu bilgelik arayışını sürdürdüklerini söylüyordun. Bu evrensel arayış nasıl doğdu?

— Muhtemelen ilk ortaya çıktığı zamanlardan beri *homo sapiens*, varoluş bilmecesi üzerine kafa yordu. Ölülerini törenler eşliğinde ve çoğu zaman besin maddeleri ve av gereçleriyle birlikte gömmeleri gösteriyor ki ölümden sonra bir hayat olduğuna dair belli inanışlara sahiptiler. İnsanlığın en eski metinlerinden biri, bundan neredeyse dört bin yıl önce Mezopotamya'da yazılmış *Gılgamış Destanı*, baştan aşağı hayatın anlamı, ölüm ile ölümsüzlük ve dünyada mutlu olmanın imkânı gibi sorularla doludur. Bunlara çok belirgin cevaplar vermese bile, bilgeliğin temel sorunlarına yaklaşır.

O çağlarda insan toplulukları kurumsal dinlerin kurallarınca yaşıyorlardı. Bu dinler hem inanışları ve

ayinleri idare ediyor hem de yeni yeni inşa edilen birbirinden farklı eski büyük uygarlıklar arasında bir birleştirici harç işlevi görüyordu. Birey topluluktan daha az önem taşıyordu. *Gılgamış Destanı* dinsel ve kolektif kaygılardan ziyade daha ruhsal ve bireysel düşüncelerin öne çıktığı ilk metindir. Ama, bireysel yazgıya dair bu sorgulamaların yaygınlık kazanması için neredeyse daha bin yıldan fazla beklemek gerekecekti. Milattan önceki binyılın ortalarına doğru, bütün kültür havzalarında, bireysel mutluluğa, iyi bir hayat, esenlik ve kurtuluşa dair arayışlara tanık oluyoruz. Çin'de, Mısır'da, İran'da, Mezopotamya'da, Yahudiye'de, Hindistan'da ve Yunanistan'da insan hayatının anlamı üzerine düşünülüyor ve bireyin kaderi ve akıbeti gibi, şehrin, krallığın ve imparatorluğun kaderi ve akıbeti üzerine de kafa yoruluyordu. Çin'de Konfüçyüsçülük ve Taoculuk; Hindistan'da Upanişad, Jainizm, Budizm; İran'da Zerdüştlük; İsrail'de Yahudi dini ve Yunanistan'da felsefe gibi büyük maneviyat hareketlerinin ortaya çıkması bilgelik arayışının doğuşudur aynı zamanda.

— Bütün bu düşünce hareketleri dünyanın çok farklı bölgelerinde ve kültür havzalarında neredeyse aynı anda doğmuşlar. Birbirlerinden mi esinlendiler?

— Zaman zaman etkileşimler oldu. Yunan felsefesinin kurucu babalarından olan Pisagor'un Hindistan'a yolculuk ettiği kesindir. Yahudi din anlayışı da Mısır, Babil ve Pers uygarlıklarıyla temas halinde ortaya çıkmıştır. Ama doğrudan temaslar nadirdir ve bu düşünmelerin farklı kültür havzalarında aynı anda ortaya çıkması, muhtemelen, insan zihninin evrensel niteliği

sebebiyledir. Derilerinin rengi ne olursa olsun her yerde insanlar kendilerine aynı soruları sorarlar. Hepsi mutluluğu umut eder, kıskançlık ve şefkat duyar, aynı etik kaygıları ve aynı ahlaki ikilemleri yaşar ve yakınlarını kaybetme üzüntüsüyle yüzleşirler. Bir toplum belirli bir ekonomik ve kültürel gelişmişlik düzeyine eriştiğinde, hayatta kalma ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlar güvence altına alındığında, benzer ruhsal düşünceler orada da ortaya çıkar.

Bu ortaya çıkış mutlaka büyük çapta siyasi ve dinî sorunlar yaratır. Çünkü bilgeliği el üstünde tutanlar bir bakıma insanı topluluğun ve geleneğin ağırlığından kurtarmış olurlar.

— Bilgeliğin bireyi toplumun egemenliğinden kurtardığını mı kastediyorsun? Yani bilgeliğin devrimci bir karakteri mi vardır?

— Kesinlikle! Bireyi kendini ve dünyayı tanımaya teşvik ettiği, bilgisini ve aklını geliştirmeye çağırdığı, kendini doğasına uygun biçimde gerçekleştirmeye ve özgürleştirmeye davet ettiği için bilgelik dinî ve siyasi otoritenin gözünde büyük ölçüde baltalayıcıdır. Çünkü bu iki otorite topluluğun bir arada kalması ve istikrarı için el ele çalışırlar. Bazen bunun için güce de başvururlar. Birey kendi esenliği ve kişisel mutluluğu üzerine kafa yormaya başlarsa, aklını ve bilgisini geliştirirse, topluluğun normlarına ayak uydurmama tehlikesi gösterir. Hele bir de sevginin yasadan daha önemli olduğunu, hepsi de mutluluğa ve kurtuluşa ermeyi umut ettiğinden bütün insanların eşit olduğunu

düşünürse, bütün siyasi-dinî sistem çökme tehlikesiyle karşılaşır. Bu yüzden insanları bilgeliğe yönelten büyük şahsiyetler kovulmuş ve hatta öldürülmüştür. İsa (İsrail'in diğer peygamberleri gibi) ölüme mahkûm edildi. Buddha'nın zehirlendiğine de şüphe yok. Çünkü her ikisi de bütün insanların eşit olduğu ve şefkatin yasadan üstün olduğu mesajını vaaz ediyorlardı. Bu da dinî ve siyasi otoriteler için kabul edilemezdi. Buddha kadın erkek, zengin fakir her insanın Uyanışa kişisel ve ruhsal bir çalışmayla varabileceği ve bu çalışmanın bir dinî ayine hiç ihtiyaç duymadığı öğretisini yayarak bütün bir Hint toplumunun zemininde duran (bugün kısmen hâlâ öyledir) kast sistemini boşa çıkarıyor, dinî ayinleri yöneterek dünyanın düzenini ayakta tutan tek merci ve kurtuluşa ermiş kişiler olduklarını iddia eden Brahmanların iktidar taleplerini hiçe sayıyordu.

Sevginin yasadan daha önemli olduğunu ileri süren, sebt günü insanlara şifa dağıtan ve bir kadını zinaya bulaştığı için taşlamayı reddeden İsa da Yahudi yasasının sınırlarını çiğniyordu ve sevginin evrensel bilgeliğini vaaz ederek rahiplerin rolünü boşa çıkarıyordu. Aynı şekilde Sokrates de şehrin dinine tehdit oluşturup gençleri yoldan çıkarmakla suçlanarak ölüme mahkûm edildi. Bugün din ile maneviyatı karıştırma eğiliminde olduğumuzdan, manevi arayışın ve bilgeliğin devrimci karakterini anlamıyoruz.

— Din ve maneviyat arasındaki farka biraz geri gelebilir misin? Çünkü benim zihnimde ikisi birbirine dolanmış şeyler.

— Basit olsun diye, dinin kolektif, maneviyatın ise bireysel olduğunu söyleyelim. Din, aynı siyasi bütün (bir şehir devleti, bir ulus, bir krallık) içindeki bireyleri, her birini aşan görünmez bir aşkınlığa inanmalarını sağlayarak *birbirine bağlar.*

Maneviyat ise hakikati, sevgiyi ve gerçek mutluluğu arayan bireyin, kültürel koşullanmaların ve aklın öncüllerinin *bağından sıyrılmak* için gösterdiği bir kişisel çabadır. Manevi hayat hem ruhu (maneviyat ruh gücü anlamına da gelir) hem kalbi içerir. Din ise inançlara, dogmalara, kurallara ve normlara boyun eğilmesini talep eder. İkisi de aynı amacı hedeflese bile –yani mutluluk, adalet, sevgi ve barış– bunu farklı araçlarla yaparlar.

Bununla beraber, söz konusu iki boyut bir arada da bulunabilir. Bazıları körü körüne en ufak bir soru sormadan dinin dogmalarını izler, hatta bazen hoşgörüsüzlük ve şiddet içine düşerler ama hepimiz iyi ve kalpleri açık dindar insanlar da tanıyoruz.

Özetle diyebilirim ki insan hem ruhani hem de dinî bir varlık. Onun diğer hayvan türleri karşısındaki ayırt edici karakteri de şüphesiz burada. Maneviyatının sebebi varlığının anlamına dair sorular sorması, bunlara cevap vererek kalbiyle ve aklıyla kendini iyileştirmeye çalışmasıdır. Aynı zamanda dinî bir varlık olmasının sebebi de, görünmez varlıklara inanma ve tapınma üzerine kurulu toplumlar inşa etmesidir. İnsanlık tarihi bize şunu gösteriyor: Bu metafizik sorulardan hareket eden homo sapiens önce dinleri inşa etti, sonra bu din-

lerden (şu ya da bu ölçüde ya da tamamen) özgürleşmeye başlayıp din dışı maneviyat akımları geliştirdi. Bilgelik adını verdiğimiz, bu akımlardır. Antikçağın büyük felsefe okulları birer bilgeliktir çünkü dinsel inanç üzerine değil akıl üzerine kurulu bir maneviyatı telkin etmişlerdir. Tarih boyunca toplumsal bir birleştirici işlevi gördükleri için bugün içlerinde dinsel unsurlar barındırıyorlar gerçi ama aynı şey aslında Budizm, Konfüçyüsçülük ve Taoizmin ilk halleri için de geçerli. Bundan başka, kendi hayatlarında somutlaştırmaya çalıştıkları bir bilgelik geliştiren Montaigne, Spinoza veya Krishnamurti gibi bağımsız, biraz izole düşünürler de mevcut.

— Biraz önce felsefe kelimesinin köken itibarıyla "bilgelik sevgisi" anlamına geldiğini söylüyordun. Benim kafamda ise felsefe son derece akılcı bir disiplin ve mutluluk arayışıyla hele hele maneviyatla pek ilgisi yok.

— Bugün üniversitede ya da lisede öğretilen felsefe gerçekten de öyle. Ama milattan önceki binyılın ortalarında Yunanistan'da doğduğu zaman felsefenin birinci hedefi bilgeliğin kazanılması idi: *philo* (seviyorum) *sophia* (bilgelik). Bu bilgelik (ve dolayısıyla mutlu hayat) arayışı hakikati arayan akılla olur. Epikuros'un bize hatırlattığı gibi, "felsefe sözle ve akıl yürütmeyle bize mutlu bir hayat sunan bir etkinliktir". Filozof bilgeliği arzular ama aldanmak istemez. Bu yüzden de doğru ve adil olanı öyle olmayandan ayırabilmek için zekâsını kullanır. Yani filozof bir entelektüel, bir hoca ya da bir uzman değil, zihnin aydınlığı ile doğru

ve mutlu hayatı arayan bir maceracıdır. André Comte-Sponville'in ifadesinde özetlediği gibi, "bilgelik azami zihin açıklığı içindeki azami mutluluktur". Eskilerin anladığı anlamda felsefe uzman yetiştirme işi değil, insan yetiştirme işiydi.

Bugün, filozof ile "felsefe tarihçisini" ya da düşünce tarihçisini birbirine karıştırıyoruz. Bizden öncekilerin fikirlerini bilmek ne kadar önemli olsa da, o fikirleri bilmeden de felsefe yapabiliriz. Şaşırdığımızda, sorguladığımızda, akıl yürüttüğümüzde ve mümkün olan en iyi hayatı aradığımızda bunu yapıyoruz. Çocuklar dahi bunu becerebilir.

Antik felsefe böylece yaklaşık bin yıllık bir zaman diliminde, birbirinden farklı büyük düşünce akımları halinde gelişti ama hepsinin ortak hedefi bilgelik arayışı idi: Platonculuk, Aristotelesçilik, Epikurosçuluk, Stoacılık, Kiniklik, Şüphecilik ve Yeni-Platonculuk. Bu okullarda mantık, retorik, matematik, fizik ve kozmogoni gibi her tür disiplin okutulmakla birlikte, öğrenimlerinin nihai amacı yine mutluluktu, insanın insanlıkta olabildiğince yükselebilmek üzere yetiştirilmesiydi.

Örneğin Epikurosçuların atom anlayışı ya da Stoacıların kozmolojisi, varoluşa dair etik görüşlerinin özünde yer alıyordu. Bir Epikurosçu ölümden korkmaz çünkü her şeyin atomların birleşmesinden meydana geldiğini ve ruhunun da bedeniyle beraber yok olacağını düşünür. Bu yüzden tanrılardan ya da ölüm sonrası yazgıdan korkmak yersizdir. Bir Stoacı da aksine, sahip olduğu bireysel logosun, evrensel ve tanrı-

sal *logos*un (aklın) bir parçası olduğuna ve bu yüzden ölümsüz olduğuna inanır ve öyle eylemde bulunur. Antikçağın felsefe okulları arasındaki teorik uyumsuzluklar ne olursa olsun, hepsi varoluşsal ve pratik bir felsefe ortaya koyar, bir yaşama sanatı ve yordamı önerir. Antikçağ felsefesinin büyük uzmanı Pierre Hadot'nun çarpıcı biçimde belirttiği gibi, "felsefe yapma eylemi salt bilgi düzleminde yer almaz, bir 'kendi olma' ve varlık düzleminde yer alır. Bizi daha fazlasıyla var kılan ve daha iyiye yönelten bir ilerlemedir. Bu bütün hayatı sarsan bir dönüşümdür ve onu gerçekleştiren kişinin varlığını değiştirir. Kaygının yiyip kemirdiği ve bilinçsizliğin kararttığı sahici olmayan bir yaşama halinden, insanın kendi bilincine vardığı, dünyaya dair keskin bir görü elde ettiği ve içsel huzura ve özgürlüğe kavuştuğu sahici bir yaşama haline geçiştir."

Kısacası felsefe yapmak yaşamayı öğrenmektir. Bu yüzden Eski Yunan'ın ve Roma'nın bilgelik okulları takipçilerine farklı farklı ruhani alıştırmalar önerirler. Dikkat vermek, bilincini sınamak, hayat düsturları edinmek, kendine hâkim olmak, tutkulardan arınmak ve iyiyi hatırlamak gibi... Daha sonra kilise babaları bu pratiklerden esinlendiler ve onları dinî bir perspektifin içine yerleştirdiler.

— Bu pratik ve ruhani felsefe anlayışı neden neredeyse yok oldu? Neden felsefe salt bir bilgi disiplinine dönüştü?

— İçinde büyüyüp geliştikleri Roma İmparatorluğu Hristiyanlığı kabul ettiği zaman antikçağın bilge-

lik okulları ortadan kalktı. İmparator Iustinianus bu okulların en eskisi olan Atina Okulu'nu 529 yılında kapattı. En yenileri olan Hypatia'nın kurduğu İskenderiye Okulu da 640 yılındaki Arap fethine kadar hayatta kalabildi. Müslümanlar bir yandan bu okulu kapattılar ama diğer yandan Yunan felsefesinin belli başlı eserlerini de tercüme ettirdiler. Bu eserler daha sonra, Rönesans'ın şafağında, antik bilgeliklerin yeniden keşfedilmesinde önemli rol oynadı. Dolayısıyla antik felsefenin ölüm fermanını imzalayan tektanrılı dinlerin zaferi oldu. İman aklın, dogmatik kesinlik de bilgelik arayışının yerini aldı.

— *Ama antik felsefenin Rönesans'ta yeniden keşfi modern dönemde bilgeliğin tam anlamıyla geri dönüşüne imkân vermedi mi?*

— Aslında Rönesans'ın ilk büyük düşünürleri, Ficino ve Mirandola, Yunan bilgelik idealini yeniden canlandırıp, eskilerin izinden giderek insanı kozmosla bütünlüğe kavuşturmaya çalıştılar. Onlara göre insan, bağlı olduğu bir bütünün parçasıdır ve doğanın evrensel yasalarını izlemekle yükümlüdür. 17. yüzyıl filozofu Baruch Spinoza, eskilerden aldığı bu görüşü bir bakıma derinleştirecek ve baştan aşağı bilgeliğin kazanılmasına adanmış etik bir felsefe inşa edecekti. Önceki yüzyılda da Montaigne, "insanın ölçüsünde" bir bilgelik ortaya koymuştu. Daha çok şüpheciliğin rengini taşısa da o da aynı şekilde mutluluğa ve sevince yönelmişti. Ama 17. yüzyılda René Descartes insanın doğa ile bağının büyüsünü bozacak, felsefeyi bilinç ve öznellik üzerinden yeniden düşünecekti. Aslında o da

tutkulara hâkim olma yolundaki bir tür iyi hayata ilgi duyuyordu ama felsefi modernliğin baskın çizgisini bu şekilde, yani düşünen ve isteyen öznenin göklere çıkarılması olarak belirledi. Modern felsefenin belli başlı referansları olan Kant ve Hegel de bu yolu izlediler. Dahası, Kant mutluluğu aklın değil hayalgücünün bir ideali olarak gördü ve bilgeliği defnetti.

Blandine Kriegel'in bir ifadesini tekrarlayarak söyleyecek olursak "diğer yol", Antik bilgelerin, Rönesans düşünürlerinin ve Spinoza'nın yolu, rafa kaldırıldı. Bilgelik, günümüz düşünürlerinin çoğunun gözüne yanılgılara giden, miadı çoktan dolmuş bir yol gibi görünür.

— *Yine de, birçok çağdaşımızın da benim gibi bu konuya ilgi duyduğu görülüyor. Sözlerini alıntıladığınız iki yazar, André Comte-Sponville ve Pierre Hadot, antikçağların bilgeliklerini günümüze hitap edecek halde sunuyorlar. Taoizm ve Budizm gibi Doğu bilgeliklerine yönelik yeni yeni ortaya çıkan bir ilgi de var ayrıca.*

— Doğru. Ben ve Marcel Conche gibi başkaları, onlar sayesinde antik dönem bilgelikleri üzerine, Spinoza ve Montaigne üzerine bilgilerimizi derinleştirebildik. Ama bilim dünyası içinde bilgeliğe ilgi duyanlar yine de kenarda kalıyorlar. Üniversite hocalarının çoğu şu ya da bu filozof, şu ya da bu dönem konusundaki üst düzey uzmanlar ve bilimsel sağlamlık bahanesiyle, kişisel bir düşünceyi ve pratiği kendilerine yasaklıyorlar. Aynısı felsefe tarihini aktarırken olabildiğince tarafsız kalmaya bakan felsefe profesörlerinin (hepsi

olmasa bile) çoğu için de geçerli. Bilgeliğin sahasında dolanmıyorlar çünkü bilgelik ruhsal ve varoluşsal biçimde meseleye bağlanmayı gerektirir. Onlarsa haksız bir biçimde bu bağlanmayı dinsel inanışlarla benzeştiriyorlar.

Diğer taraftan giderek daha büyük bir çoğunluğun bilgeliğe gerçek bir ilgi gösterdiğine tanıklık ediyoruz. Stoacı bilgelerin, Montaigne ve Spinoza'nın eserleri hiç bu kadar yayılmamıştı. Aynı şekilde, Doğu bilgelerinin, en başta Dalai Lama'nın eserleri de öyle. Bunun sebebi, bana kalırsa, insanlığa mutluluk reçeteleri dağıtabileceğini sanan dinî, siyasi ve tüketime dayanan ultra-liberal ideolojilerin üçünün de çökmüş olmasıdır. Çünkü bu reçeteler başarısız oldular. Bu yüzden, günümüzde birçok kişi hayatın anlamına dair, tek başına ve birlikte mutlu olmaya dair, iyi ve hakkı verilmiş bir hayata dair soruları yeniden sormaya başladı. Antikçağdakilerle aynı sosyal, ekonomik ve kültürel çevrede yaşamıyoruz. Ama bu iki bin beş yüz sene içinde insanın ruhu ve kalbi değişmedi. Eskilerin ortaya attığı varoluşsal sorular ve uyguladıkları ruhani alıştırmalar bugün hâlâ geçerliğini bütünüyle koruyor.

Mutluluk Senin İçinde

— Konuşmamızın başında söylediğim gibi, daha derin ve daha sürekli bir mutluluğu umut ediyorum. Bana bilgeliğin hedefinin de bu olduğu cevabını verdin. Bu hedefe ulaşmak gerçekte mümkün mü? Mümkünse, nasıl?

— Mutluluk sorusu aslında büyük bilgelik akımlarının kalbinde yer tutar. Epikuros'un vurguladığı gibi, hepimizin elde etmeyi umduğu şey, hangi çehreye bürünmüş olursa olsun, mutluluktur. Ama hepimizin tecrübesi de gösteriyor ki mutluluk su gibi, rüzgâr gibi ele gelmez bir şeydir. Onu elde ettiğimizi düşündüğümüzde yitip gider. Yeniden yakalamaya kalktığımızda kaçar. Geleceğini beklediğimiz anda ortadan kaybolur, en beklenmedik anda birden ortaya çıkar. Ama kendi deneyimim bana şunu gösterdi: Hayatımız üzerine düşünerek, kendimiz üzerine bir çalışma yaparak, adil seçimler, aklıselim seçimler yaparak ve dahası kendimize ve dünyaya dair düşüncelerimizi, inançlarımızı ve tasavvurlarımızı değiştirerek gerçekten de mutlu olabiliriz. Mutlulukla ilgili en büyük paradoks onun

boyunduruk altına alınıp ehlileştirilemez oluşudur. Aklımızı ve irademizi kullanmanın olduğu kadar kader ve talihin de meyvesi oluşudur. Çin'in, Hint'in ve Yunan'ın bütün kadim bilgeleri için bilgelik topyekûn ve süregiden bir memnuniyet halini aramaya benzer ve bu arayış hayatın cilvelerinden ve dış dünyadaki olaylardan bağımsızdır. Dolayısıyla içsel bir hal fikri ile özdeşleştirilir. Antikçağ filozofları genellikle, hazzın ikircikli yapısından hareket ederek bu mutluluk fikrini inşa etmişlerdir. Haz bir ihtiyacın ya da arzunun tatminidir, ama kalıcı olmadığı gibi dış nedenlere bağımlıdır. Buna karşılık, bilgenin erişmeyi umut ettiği yalnızca dışsal nedenlere bağlı olmayan, kalıcı bir tatmin durumudur. Örneğin Epikuros'a göre bu ideale, sıkıntıdan uzaklığa (*ataraxie*) ve bir dinginlik haline varabilmek için hazları ayırt edip ölçülü kılmaya yardımcı olan pratik akıl (*phronesis*) sayesinde erişilir. Buddha için de esas olan, hüsrana ve acıya neden olan arzu-bağlılıktan vazgeçmek ve nihayetinde bir Uyanışla, hiç düşünmeksizin kendimi özdeş saydığım ego olmadığımın bilincine vararak bir saadet haline ulaşmaktır.

Bilgelik idealini şu yolla tarif edebiliriz: Bilge kişi dünyayı arzularına uydurmaya çalışmaktansa arzularını dünyaya, başka deyişle gerçekliğe uyacak şekilde yeniden şekillendirir. Hayatı koşulsuz bir tarzda, her şeyin kendisi için elverişli olduğu zamanlar dışında da sevmeyi öğrenir. Benim neredeyse kırk yıldır peşinde olduğum arayış bu olduğu için, modern düşünürlerin çoğunun artık inanmadığı bu bilgelik idealini yeniden eski yerine koymak istedim.

— Belli ki günümüzün mutluluk anlayışlarından çok uzak bir yerdeyiz. Sahip olmaktan çok olmaya dönük bir tavır söz konusu. Mutluluktan söz ederken dağıtılması gereken birçok yanlış anlama da var...

— Bilgelik ideali ve onu taşıyan mutluluk anlayışı ile günümüzün maddiyatçı ve tüketim odaklı toplumlarında yaygın olan, en iyi olmayı, en başarılı, en zengin, en muteber olmayı arayan mutluluk görüşü karşıt uçlardalar. Günümüzün resmî emri olan "hep daha fazlası" anlayışının karşısına bilgelik "daha iyi olma" arayışını koyar. Mutluluk sahip olma düzleminde değil olma düzleminde aranmalıdır. Şunu eklemeliyim: Bilgelik arayışı da bizden çok şey bekleyen bir arayıştır. Bilgi edinmeyi, kendimiz üzerine düşünmemizi derinleştirmeyi, aklı iyi kullanmayı, iradeyi harekete geçirmeyi, bakışımızın yönünü ve arzularımızı doğru yönlendirmeyi gerektirir. Kısacası bu, günümüzün mutluluk pazarlayan şarlatanlarının sattıkları hızlı ve basit reçetelerin tam aksine uzun ve zorlu bir arayıştır. Mutluluğun bir emir gibi telakki edilmesinin bana bıkkınlık verdiğini de açıkça söylemek isterim. Günümüzün bu boş sloganının ipliğini pazara çıkarmakla Pascal Bruckner mükemmel bir iş yaptı. *Sürüp Giden Coşkunluk* kitabının yazarı, İkinci Dünya Savaşı'ndan beri mutlu olma "hakkının" bir "ödeve" hatta bir yüke dönüştüğünü incelikli biçimde gösterdi. Modern insan mutlu olmaya "lanetlenmiştir" ve "eğer bunu başaramazsa kendinden başka suçlayacak kimsesi yoktur... Tarihte belki ilk defa insanlara mutlu olmamaktan ötürü sefil hissettiren toplumlar inşa ediyoruz... Hristiyanlığın kurtuluş ve azap üzerine kurduğu drama-

nın karşı ucunda başarı ve başarısızlık üzerine kurulu laik bir drama duruyor." Şurası besbelli ki böyle bir mutluluk buyruğu –üstüne bir de modern performans ölçüleri– insanı ancak mutsuz eder. Kendini gerçekleştirmek şeklindeki modern buyruğa ayak uyduramayıp depresif hallere düşen insanların sayısındaki artışın açıklaması da budur kuşkusuz. Ünlü psikiyatri tarihçisi Alain Ehrenberg'in meşhur "kendi olmaktan yorgun düşme" deyişiyle tarif ettiği şey de budur.

— Bilgeliğin, topyekûn ve sürekli bir varoluş durumu olan mutluluğa yaptığı çağrıyı gayet iyi anlıyorum. Ama Luc Ferry gibi Kant'ın izinden giden bazı çağdaş yazarlar mutluluk ve mutsuzluk ile iyi ve kötü arasında kökten bir uyuşmazlık olduğunun altını çiziyorlar.

— Buddha "her şey acıdır" derken, bize hayatın, doğumdan ölüme değin acı dolu bir tecrübeler dizisi olduğunu hatırlatır. Mutlu bir an yaşıyor olsak bile bunun bir istikrarı yoktur. Buddha bize "her şey gelip geçicidir" der. Bu dünyada hiçbir şey durağan, kalıcı ve sonsuza dek sabitlenmiş değildir. Arzularımız için de aynısı geçerli. Bu şekilde, arzu ettiğimiz şeye sahip olmamanın acısını duyuyoruz, sonra sahip olduğumuz şeyi kaybetme korkusundan dolayı acı duyuyoruz. Sonunda da sahip olduğumuz şeyi kaybetmiş olmanın acısını duyacağız. Çünkü bu bazen kişiden kişiye değişir olsa bile, sıradan hayatlarımız içinde kötünün varlığı iyinin varlığına gerçekten baskın gelir. İşte tam bu yüzden Buddha, insanlığın bütün bilgeleri gibi, artık acı çekmeye bu kadar müsait olmamıza son verecek bir yol aradı. Bilgelik acının her yerde karşımıza

çıkmasının kaçınılmazlığı karşısında teslim olmayı reddeder. Yine zahmetli ama hayatın cilvelerinden ve iniş çıkışlarından bağımsız içsel bir dinginlik ya da neşe duygusunu olgunlaştırmaya imkân veren bir yol önerir. Dolayısıyla bilgelik mutluluk ve mutsuzluk arasında bir uyuşmazlık olduğu bulgusuna doğrudan bir cevaptır.

— Mutsuzluk kolaylıkla tanımlanıp tanınabilir ama mutluluğun apriori tanımlanması imkânsızdır diye iddia ediyorlar.

— Gündelik varoluşlarımız içinde mutluluk ve mutsuzluk bana aynı ölçüde tanınıp tanımlanır gibi geliyor. Yekûnu itibarıyla, eğer sürdürdüğüm bu hayatı seviyorsam mutluyumdur, sürdürdüğüm hayatı sevmiyorsam da mutsuzumdur. Biriyle karşılaşıp âşık olmak, çocuk sahibi olmak, bir sınavı geçmek ya da iş hayatında başarı kazanmak gibi derin bir arzunun gerçekleştiği zamanlarda olduğu gibi, kuvvetli mutluluk anları da vardır. Aynı şekilde, bir yakını kaybetmek, ağır bir hastalığa kapılmak ve iş hayatında başarısız olmak gibi şiddetli mutsuzluk anları da vardır. Mutluluğun kültüre, kişiye ve hayatın evrelerine göre çeşitlenen göreli bir karakteri olduğunun da altını çizebiliriz. Mutluluk çoğu zaman sahip olmadığımız şeyin kılığına bürünür. Bir hasta için mutluluk sağlıktadır, işsiz biri içinse iş sahibi olmakta. Bu farklılıklara bir de bireysel boyut eklenir. Sanatçı sanatını icra ettiği zaman, bir entelektüel kavramları çekip çevirdiği zaman, duygusal birisi de aşk içinde olduğu zaman mutludur. Freud'un haklı olarak vurguladığı gibi, "belirleyici

olan bireyin ruhsal yapısıdır. Bir insanda erotizm baskınsa, önceliği başka insanlarla duygusal ilişkilerine verecektir. Narsist bir kişi ise, daha ziyade kendinden memnun olduğu için, esas tatmini iç dünyasındaki ruhsal fenomenlerinde arayacaktır. Eylem insanı ise gücünü sınamasına imkân tanıyan dış dünyaya bağlı kalır." Mutluluğun herkes için geçerli bir "reçetesinin" olmayışının nedenlerinden biri de budur.

Ama mutluluğun bu göreli ve öznel karakteri onu geçici, hoş bir heyecan olarak değil de (bu daha çok, hazzın tarifi olabilir) belirli bir süre ve bütünlük içerisinde düşünülecek bir varlık hali olarak kabul etmeme engel değildir. "Mutlu" ya da hayatımızdan "memnun" olduğumuzu söylememizin nedeni, hayatın bize bütününde –topyekûn– zevk vermiş olması, farklı beklentilerimiz arasında bir denge, hislerimiz ve heyecanlarımızda bir istikrar, hayatımızın en önemli alanlarında –duygusal, profesyonel, sosyal ve ruhsal alanlarda– da bir tatmin bulmuş olmamızdır. Diğer yandan, eğer hayat bize çok az zevk veriyorsa, birbiriyle çatışan beklentiler içinde oradan oraya çekiştiriliyorsak, duygularımız (heyecan ve hislerimiz) istikrarsız ve çoğunlukla acı doluysa, duygusal ve sosyal alanda yoğun bir başarısızlık hissi yaşıyorsak kendimizi "mutsuz" ya da hayattan "tatmin olmamış" diye tanımlarız. İşte ancak bu durum ve hallerin *yekûnu* içinde ya da bunu hatırladığımız anda, içinde bulunduğumuz belli bir *süre* boyunca kendimizi mutlu ya da mutsuz hissederiz. Bu yüzden mutluluğu *varoluşumuzdan duyduğumuz genel ve sürekli bir tatmin hali* olarak tanımlayabilirim.

— Ama böyle bir hal sallantılı değil mi? Hayatta başımıza gelebilecek şeyler bu mutluluğu birdenbire mutsuzluğa dönüştüremez mi?

— Elbette. Mutluluğun bu geçici ve kalıcılıktan yoksun karakterini hem Buddha ve başka antikçağ bilgeleri hem de Kant ve onun gibi eleştirel filozoflar gayet iyi tasvir ettiler. Tam da bu noktada bilgelik mutluluğa yeni bir anlam yüklemeye çalışır. Artık mutluluk sadece sürdürdüğümüz hayatı sevmek değil, topyekûn hayatı sevmektir. Hayatı sevmek, inişleri ve çıkışları ile, olumlu olumsuz anlarıyla, sevinçten ve kederden payımıza düşeni sevmektir. Bilgeliğin amacı, mutluluğun öngörülmez ve kırılgan karakterini inkâr etmeden, onu daha derinleştirip olabildiğince kalıcı hale getirmeyi denemek ve hayatın cilvelerinin, dışsal olayların, hoş ya da nahoş günlük heyecanların ötesine taşımaktır. Olanı sevmektir.

Bilgeliğin bir ideal, erişilmeye çalışılan bir hedef olduğu ve belki hiçbir zaman tamamen gerçekleşmeyeceği gerçeği üzerinde bir kere daha durmak isterim. Sonuçta ne önemi var! Asıl kayda değer olan, ona doğru yönelmek, yani gitgide mutlu olmaya daha da yetenekli olmak için kendi üzerimizde çalışmamızdır. İçimizde büyütmemiz gereken şey mutluluğa bu yatkınlıktır. Aynı zamanda mutsuzluğa olan yatkınlığımızı da aşağı çekmek gerekir. Aslında hepimiz mutlu ya da mutsuz olmaya belli ölçüde eğilimliyiz. Amerikan sosyologlarının "sabit mutluluk oranı" dediği şeydir bu. Bu oran her şeyden evvel, Schopenhauer'in pek güzel ifade ettiği gibi, bizim hissiyatımıza bağlıdır. İyimser olan var-

dır, kötümser olan vardır; neşeli olan vardır, hüzünlü olan vardır.

Genetiğin belirlediği mizaca bir de çocukluğun tesirleri eklenir ve bunlar da hissiyatımızı büyük ölçüde belirler. Kimileri vardır ki, ebeveynleri onlara kendilerine dair değersizleştirici bir imaj sunduğu için hayatları boyunca kendilerine saygı duymayı beceremez. Bunlar, kendilerine ve hayata güven duyan insanların aksine mutlu olmaya daha az yeteneklidirler. İşte bu yüzden, Aristoteles'in de dediği gibi, mutluluk kısmen talihe (kalıtıma, aile ortamına) bağlıdır. Ama yine büyük ölçüde, kabiliyetimizi artırmak için kendi üzerimizde yapabileceğimiz bir çalışmaya da bağlıdır. Dolayısıyla, mutluluğun bu bize bağlı olan kısmı hayattaki seçimlerimiz ile kendimize, başkalarına ve dünyaya yönelik bakışımız sayesinde evrilebilir. İşte bu şekilde, bu bilgelik idealine ulaşıp sonsuz bir saadette sabitlenmiş olmadan da, ona hep daha fazla yaklaşabiliriz. Hayatın dramları bize zaman zaman dokunsa ve mutluluğumuzu bozsa dahi, gittikçe daha bütüncül ve daha sürekli biçimde mutlu olmayı becerebiliriz. Hiç değilse benim tecrübeyle vardığım sonuç bu.

— Bilgeliğin dışımızdaki olaylardan bağımsız bir tatminkârlığı aramak olduğunu birkaç kere söyledin. Bilge kişi, başına ne gelirse gelsin mutlu mudur?

— Bilgenin mutluluğu artık esasen dış dünyanın tesadüfi olaylarına değil kendi iç dünyasının ahengine bağlı bir mutluluktur. Çünkü bilge, huzuru ve neşeyi kendinde bulabildiği için mutludur. Dünyayı kendi ar-

zularına uydurmaktan ziyade kendini değiştirmek için çaba sarf eder. Mutluluk bu tersine çevirme sayesinde mümkün olur. Mutluluğun önündeki engel gerçeklik değil, bizim gerçekliğe dair tasavvurumuzdur. Aynı gerçeklik farklı kişilerce farklı biçimlerde algılanabilir. Birinin kutladığı bir diğeri için mutsuzluk sebebidir. Filanca kişi ağır bir hastalığı talihin dehşetli bir darbesi sayarken, bir başkası hastalıkta mevcut acısının ötesinde bir kendini sorgulama fırsatı, hayatındaki şu ya bu şeyi değiştirme imkânı görüp içsel huzurunun bozulmasına izin vermeyecektir. Bir saldırı karşısında kimileri nefret ve intikam arzusu duyarken kimisi de hiç böyle bir şey hissetmeyebilir. Stoacı bilge Epiktetos bunu şöyle ifade ediyordu: "Unutma ki, sana haksızlık yaratan, sana sövülmesi sana vurulması değildir, sana haksızlık edildiği kanaatidir. O yüzden, birisi seni sinirlendirdiğinde, sinirin nedeni olan şey, bil ki senin kendi hükmündür."

Şu küçük Sufi menkıbesi de aynı şeyi çok güçlü bir dille anlatıyor. Yabancının biri bilmediği bir şehre gelir. Şehrin kapısı önünde oturmuş yaşlı bir adam görür ve ona sorar: "Söylesene yaşlı adam, bu şehrin insanları nasıldır? İyi yürekli mi kötü yürekli mi?" Yaşlı adam soruya soruyla karşılık verir: "Senin geldiğin şehrin insanları nasıldı yabancı?" Adam tereddüt etmeden cevap verir: "Çok çekilmez insanlar, bu yüzden oradan ayrıldım." Yaşlı dosdoğru gözlerine bakar ve "Yani, işte burada da öyleler" der. Yabancı buruk halde söylenerek yeniden yola koyulur: "Ne talihsizim, nereye gitsem insanlar kötü yürekli." Kısa zaman sonra, bir başka yabancı gelip yaşlı adama aynı soruyu sorar. O

da yine aynı soruyla karşılık verir: "Senin geldiğin şehrin insanları nasıldı?" Bu defa yabancı "Çok iyi yürekliydiler" diye cevap verir. Yaşlı adam "İşte, burada da öyleler" diye karşılık verir. Orda bütün bu sözlere kulak misafiri olan bir deve tüccarı, yaşlı adamın yanına gider ve ona "Sen ne yalancısın! Nasıl olur da adamın birine şehirdeki bütün insanların kötü yürekli olduğunu söyleyip hemen sonra bir başkasına hepsinin iyi yürekli olduğunu söylersin?" Yaşlı adam keyifli bir halde ona döner ve şöyle der: "Dostum, bunun hiçbir önemi yok ki. Çünkü herkes dünyayı kendi bakışında taşır. Bir yerde mutsuz olan insan, başka her yerde de mutsuz olur; mutlu olan insan da her yerde mutlu olur"

Hayata Evet Demek

— Tanıdığım nadir bazı kişiler var. Gerçekten her zaman tatminkâr görünüyorlar, hiçbir zaman şikâyet etmiyorlar ve şeylerin iyi tarafını görüyorlar. Hatta yakınlarının başına bir hastalık ya da zorlu bir bela geldiğinde onları teselli ediyorlar. O zaman onlara senin anladığın manada bilge diyebilir miyiz?

— Hiç şüphesiz. Bazı insanlar bu bilgeliği doğuştan içlerinde taşır. Bir bakıma mizaçlarına kazınmış gibidir. Doğaları itibarıyla cömert, iyimser, güvenilir ve neşeli kişiler vardır. Bu büyük bir şans. Çünkü bu tür nitelikler iyi ve mutlu bir hayat sürmek için elzem niteliklerdir ve bu kişilerin çevrelerine büyük iyilikleri dokunur. Ama insanların çoğu bu kadar şanslı değildir. Onlar için bilgelik bir pusula gibidir, daha iyi ve daha mutlu olabilmek için gidilecek yönü ve araçları gösterir. Bilgelik bizi hayatı ya da başkalarını suçlamaya son vermeye çağırır; kendimize ve dünyaya dair tasavvurumuzu değiştirerek kederlerin çoğundan kaçınabileceğimizi anlayıp hayatın dümenini elimize almaya teşvik eder bizi. "Acılarımız" değil "kederlerimiz" diyorum

çünkü acı evrenseldir ve ondan kaçınmak mümkün değildir. Ama fiziksel ya da ruhsal acıya bir de öfke, hüzün, nefret, hınç, kaçınma, yadsıma ve şikâyet etme eklenirse, hissettiğimiz nesnel acıya bir de zihinsel ve ruhsal bir keder eklenir. Acıdan kaçınamasak bile, kalbimizi ve zihnimizi irademizle olumlu bir yöne sevk ederek kederden kaçınabiliriz. Bu yüzden bilgelik artık acı duymamak değil, acıyı dinginliğe dönüştürebilmektir.

— *Bunu nasıl başaracağız?*

— Bin tane yolu yok! Bütün mesele hayata "evet" demekte, gerçeği olmasını istediğimiz gibi değil olduğu gibi kabullenmekte. Bu bir kabulleniş ve rıza yoludur. Hayata karşı koşulsuz bir sevgi gerektirir. "Bana gelince, hayatı seviyorum" diyordu Montaigne. Bu her türlü bilgeliğin, derin ve sürekli bir mutlu varoluşun giriş kapısıdır. Olayların nasıl cereyan ettiği fark etmez. Bilgelik küçük bir bulutun üzerinde ya da her şeyin yolunda gittiği bir dünyada yaşamak değildir. Böyle bir dünya yoktur. Bilgelik, trajik olanı da mutluluğun bütününe dâhil etmektir. İnişleri ve çıkışlarıyla, hoş ve nahoş anlarıyla, neşeleri ve acılarıyla hayatı kabul etmektir. Güçlüklerden ve felaketlerden payımıza düşenle birlikte bütün hayatı sevmektir.

— *Ama her şeye "evet" demek, başa gelen her şeyi kabul etmek kaderci bir tutum değil mi? Bu, başlarına gelen her şeye "Tanrı böyle istedi" diye boyun eğen dindarları aklıma getiriyor.*

— Haklısın. Bilgelik ilk bakışta dindar ve kaderci bir tutumla karıştırılabilir gibi görünüyor. Yine de ikisi arasında temel bir fark var. Bilgelik, Epiktetos'un dediği gibi, bize bağlı olan şeyle bize bağlı olmayanı ayırmaya çağırır bizi. Bizim seçimimiz olmayan bir olay meydana geldiğinde, sözgelimi ağır bir hastalık durumunda, hem iyileşmeye hem de bu musibetin bizi alt etmesine razı olmak yerine ona olabilecek en iyi karşılığı vermeye çalışmak yine de bizim elimizdedir. Kaçınılmaz olanı inkâr etmek yerine bize bağlı olmayanı –hasta oluşumuzu– kabul etmekle başlayacağız öyleyse. Sonra, bize bağlı olan neyse ona uygun olarak eylemde bulunmaya çalışacağız. Yani, doğru ilaçları bulup duruma mümkün olduğunca olumlu biçimde karşılık vermeye çabalayacağız. Sonuçta bütün çabalarımıza rağmen iyileşemiyorsak da, ister kronik hastalık ister ölüm, kaçınılmaz olanı, üstesinden gelinemeyeni bir kere daha kabullenmek gerekecek. Bilgelik bize, olanı, değiştiremeyeceğimizi kabul etmeyi önerir. Ama aynı zamanda hem içimizde (heyecanlarımız ve düşüncelerimizde) hem çevremizde (iyileşmek için tedavi arayışında) değişikliğe uğratabileceğimiz ne varsa onun üzerinde eyleme geçmemizi de önerir. Bu iki şey arasındaki temel ayrım dinsel kadercilikten onu farklı kılar. Çünkü kadercilik çoğu zaman başımıza gelen her şeyin iyi olduğunu kabul eder ve hatta bazen şeylerin düzeniyle oynamamayı tembihler. Hindistan'a yaptığım ilk yolculuk sırasında Kalküta'da insanlar sokaklarda sefalet içinde ölürken, şahit olduğum genel kayıtsızlık karşısında şaşkınlığa düşmüştüm. Bu genel tutumun Hinduların dinsel inançlarıyla ilgili olduğunu anladım. Başımıza gelenler önceki ha-

yatlarımızın veya dünyanın gidişatının sonucudur. Bir insan sefalet içinde ölüyorsa bunu hak ettiği içindir, ona yardım etmeyi istemek de boşunadır. Bu kadercilik o zaman beni çileden çıkarmıştı. Öyle ki ölmek üzere olan bu insanları sokaklardan alıp tedavi görecekleri yerlere taşımak ve son nefeslerine kadar yanlarında olmak için gönüllü olarak *Rahibe Teresa Hayır Kurumu Misyonerleri*'ne katıldım. Bir kişiye yardım etmenin, bir kederi ortadan kaldırmanın, bir adaletsizliğe karşı savaşmanın mümkün olduğu zamanlarda bilgelik bizi bunu gerçekten yapmaya davet eder çünkü sevgi, şefkat ve adaleti bütün erdemlerin en üstünü sayar.

Bize bağlı olan şeyleri yapalım; sağlığımızı ve refahımızı korumak için, kendimizi ruhsal ve etik düzlemde daha iyi hale getirmek için, daha iyi bir dünyanın inşa edilişine katılmak için eylemde bulunalım. Ama yapacak hiçbir şeyimiz olmadığı zaman, hiçbir şekilde hâkim olamadığımız dışımızdaki bir kuvvetle yüzleştiğimiz zaman da olanı neşe içinde kabullenmek, inkâr ve bastırma içine düşmekten ya da hınç, öfke, umutsuzluk ve şikâyet içine gömülmekten daha iyidir. Bu şekilde, acı var olmaya devam etse bile, kalbimiz ve zihnimiz huzur içinde olmaya devam edecektir.

Epiktetos'un (yazgının gücünü simgeleyen) iki öküzün çektiği bir arabaya bağlanmış köpek metaforu yoluyla açıkladığı şey de budur. Kendi sağa dönmek isterken araba sola döndüğünde köpek öküzlerin gücüyle başa çıkamaz. Ya onların hareketlerine eşlik edip onları takip etmeyi kabul edecek, yani kendi iradesini

onlarınkine mühürleyecek ya da direnip büyük kederler içinde kendi iradesi hilafına sürüklenecektir.

— Dinsel ve kaderci bir kabullenme ile bilgece bir kabullenme arasındaki farkı şimdi daha iyi anlıyorum; ama yine de hayata bu şekilde "evet" diyebilecek kabiliyette olmak için Tanrı'ya ve ruhun ölümsüzlüğüne inanmak daha mantıklı görünüyor. Çünkü bu şekilde, başımıza gelen korkunç felaketleri, onların bir anlamı olduğunu ve öte dünyada mutlu olacağımızı düşünerek kabullenebiliriz.

— Ölümden sonraki hayata inanmanın varoluşun sıkıntılarını aşmada büyük yardımı olduğu kesin bir şey. Bu inanç, inanana bir umut ve ölümün bile –özellikle de yakınlarının ölümünün– her şeyin sonu olmadığına dair bir duygu, olan her şeye bir anlam yükleyebileceğine dair bir his verir. Doğu'nun bazı ruhsal öğretileri zihnimizin ölümsüz olduğunu ve nihai bir özgürleşmeye varıncaya kadar yeniden bedenlendiğini ve bu özgürleşmenin tarif edilemez bir saadet anlamına geldiğini kabul ederler. Tektanrılı dinlere inananlar ise Tanrı'nın başucunda sonsuz bir hayat umut ederler. Stoacılar da zihnimizin ölümsüz olduğuna inanmıştır. Sokrates'in öldürücü baldıran zehrini huzur içinde içebilmesinin sebebi de ruhunun öte dünyada adaletli insanlarla bir arada yaşayacağına kanaat getirmiş olmasıdır. Dolayısıyla evet, ruhun ölümsüzlüğüne inanmanın hayatın acılarına katlanmakta kuvvetli ve belirleyici bir yardımı olduğu belli görünüyor. Diğer taraftan ben de zihnimizin ölümsüz olduğu yolundaki bu kanaati paylaşıyorum. Ama bedenimizin ölümümüzden

sonra tam olarak ne olduğuna dair hiçbir kesin fikrim yok. Bu inanç bana değer verdiğim varlıkların ölümüne katlanmakta çok yardım etti çünkü onların hayat yolunun başka bir boyutta devam ettiğine dair içten bir kanaatim var. Bu kanaati belli bir dinsel inanca bağlamıyorum. Nasıl bazı kişiler için ölümden sonra hiçbir şey olmadığı en başından beri apaçıksa, bu kanaat de benim için bir kesinlik olarak en derinde öteden beri var olmuş bir kanaat. Ben biraz, kendilerine "Ölümün tersi nedir?" diye sorduğunuzda, hemen hemen bütün Batılıların "hayat" cevabını verdiği yerde, "doğum" diye cevap veren Hintliler gibiyim. Hayatla ölümü karşıt şeyler olarak görmüyorum ama doğum ile ölümü hayatın temel uğrakları olarak, zihnin ya da ruhun hayatının iki durağı olarak düşünüyorum. Bu hayat bizim doğumumuzdan önce başlamıştır ve bedenimiz ortadan kalktıktan sonra da devam edecektir. Nerede olduğunu bilmesem bile...

Ama, bu her şeyi olduğu gibi kabul etme tutumu ve hayata "evet" deme hali, pek tabii maddeci ve tanrıtanımaz bir bilgelik çerçevesi içinde de ifade edilebilir. Epikuros ve onun Lucretius gibi önde gelen takipçileri ne Tanrı'ya ne de ruhun ölümsüzlüğüne inanıyordu. Ama var olanı ve kaçınılması mümkün olmayanı neşe içinde kabul etme tutumunu onlar da öğütlüyordu. Bilinmezci bir düşünür olarak vasıflandırabileceğimiz Montaigne'in ve sıkı bir tanrıtanımaz olan Nietzsche'nin tutumları da bir bakıma bunun aynısıdır. Antikçağ bilgelerinin yaptığı gibi Nietzsche de olana istisnasız biçimde neşeyle razı olmayı öğütler. Bizi hayata "evet" demeye, "*ja sagen*"a, yazgıyı sevmeye, *amor*

fati'ye çağırır. Ona göre mutluluk da mutsuzluk da hayatın parçasıdır ve sınırlı bir hayat yerine dolu dolu bir hayat yaşayabilmek için, sevinç kadar acıyı, neşe kadar derdi, yani ondan gelen her şeyi kabul etmek gerekir. Nietzsche bizden hayatı müziği sevdiğimiz gibi sevmemizi ister: Bir müzik eserini ses ile sessizliği, yüksek ve neşeli anlarla (*allegro*) yavaş ve hüzünlü anları (*adagi*), son derece ahenkli bölümlerle en uyumsuz bölümleri sırayla öne çıkardığı için severiz. Hayata güzelliğini veren, neşeli ve acılı, parlak ve zor anlar arasındaki karşıtlıktır. "Benim insandaki yüceliği ifade eden formülüm bu: *amor fati.* Olandan başkasını istememek. Ne kendinden evvelini ne sonrasını ne asırlar sonra gelecek olanı, yalnızca olanı istemek... Kaçınılmaz olana katlanmakla yetinmek değil, onu görmezden gelmek hiç değil, ama onu *sevmek*." Ruhun ölümsüzlüğüne inansın ya da inanmasın, bilgelik mutluluk ve mutsuzluğu birbirinin karşısına koymak yerine onları barıştırır.

— *Büyük sıkıntılarla karşılaşmadığımız zaman, olanı olduğu gibi kabul etmek ve hayatı sevmek mümkün görünüyor bana. Ama Luc Ferry'nin de sorduğu gibi, bir cellat bize işkence ederken hayatı nasıl sevelim?*

— Çok sıra dışı ve çok az insanın başına gelen durumlar olsalar bile bunları göz ardı etmemek gerekir. Çünkü akıl yürütmemizi sonuna kadar ilerletip, ona gerçekten sahip çıkıp çıkamayacağımızı, çıkacaksak da bunu nasıl yapabileceğimizi görmeye imkân verir. Hayata "evet" demek topyekûn manada anlaşılmalı.

Bu da az önce söylediğim gibi hayatı bütün renkleriyle, tonlarıyla ve karşıtlıklarıyla sevmektir. Bu bakış açısına derinlemesine bağlı kalırsak, işkence gibi korkunç bir felaket karşımıza çıktığında bile onu başka bir şekilde değerlendiriyor olacağız. O zaman da mesele bu belli acıyı sevmek ve ondan keyif almak değil, ne kadar acı verici olsa da onu da bütünün parçası gibi değerlendirmek olacak. Biz bir bütüne, hayatın tamamına ve dolayısıyla da kaçınmak istediğimiz bu eziyete "evet" diyoruz. İsa'nın Zeytin Dağı'na tırmandığı sırada, çilesini tamamlamadan önce, artık kan ter içindeyken bir an yüreğinin daraldığı ve Tanrı'ya onu bu azaptan esirgemesi için yalvardığı anlatılır. Ama sonra hemen bu düşünceden uzaklaşır ve "benim değil senin iraden olsun" der. İşkence görüp ölmek gibi bir arzusu hiç yoktur ama yazgısına "evet" der. İşte *amor fati* [yazgı sevgisi] dediğimiz bu. Sonunda içsel huzur bu acıya rağmen iç sıkıntısına üstün gelir.

Hollandalı bir genç kadının, Etty Hillesum'un Westerbork'ta bir toplama kampındayken, sonra da Auschwitz'e götürülüp orada ölmeden kısa süre önce yazdığı mektupları okurken birçok kişi gibi ben de allak bullak oldum. Yaşadığı işkencelerin huzuruna ve yaşama sevincine zarar veremediğini söylüyordu. Sebebi de şuymuş: "Hayat ve ölüm, kahır ve sevinç, yaralı bereli ayaklardaki şişlikler, evin arkasındaki yasemin ağacı, sayısız zulüm ve acımasızlık... bunların hepsi ama hepsi benim içimde ve sıkı bir bütün oluyorlar. Ben de bunu bölünmez bir bütün olarak kabul ediyorum." Az yukarıda bilgeliğin şüphesiz erişilemez bir ideal olduğunu söylüyordum. Ama Etty Hillesum'un tanıklığı bu

idealin bazen erişilir olduğunu gösteriyor. Bu örneği, *Mutluluk, Felsefi Bir Yolculuk* isimli kitabımda da vermiştim. Dostum Luc Ferry o zaman bana cevaben Etty Hillesum'un bir "psikotik" olduğunu söyledi. Bense onun, mükemmel bir zihin açıklığı içinde, katlanılmaz olanı onun için katlanılır hale getiren bilgeliğin ve sevginin gözüyle gerçeği, hem de bütün gerçeği sahiplendiğine inanıyorum.

Şunu tekrar hatırlatmam gerek: Mutluluk acının karşısında yer almaz. Büyük bir acının içinden geçerken dingin, hatta sevinçli olabiliriz. Doğum yaparken acılar içinde olan bir kadın, aynı zamanda bir çocuğa hayat vermenin sevinci içinde olabilir. Hepsi bir bakış açısı meselesi. Bakışını genişleterek, hayatı toplamı içinde değerlendirerek, Etty Hillesum'un yerli yerince söylediği üzere, "bölünmez bir bütün gibi" ele alarak acıyı aşmak mümkündür. Bunu söylerken o da Epiktetos'un ve Budist bilgelerin izindedir: "Büyük engel her zaman gerçeklik değil, gerçeklik hakkındaki tasavvurumuz."

Kendi Olmak, Dünyaya Uymak

— Bu ilk konuşmalardan sonra artık peşinde olduğumuz hedefi anlıyorum. Şimdi de bana yolu anlat. Bu derin ve sürekli mutluluğa nasıl erişilir?

— Sokrates'in söylediği gibi bilgeliğin yolu kendini bilmekle başlar. Kendine şu soruyu sor: Ben kimim? Ama yalnızca biyolojik ya da ailevi kimliğini değil. İnsan türündensin, adın da şu şu, şunun oğlu, şunun kızısın... Yalnızca kültürel kimliğin de değil... Fransız, Breton, Korsikalı ya da Bask olabilirsin... Hatta sosyal kimliğin de değil. Şu ya da bu işi yapıyor olabilirsin. Şu ya da bu nedenle bir şöhretin de olabilir. Bunların hiçbiri değil. Derindeki kimliğini sorgula! Bu kimliklerin ötesindeki sen kimsin? Tekil bir varlık olarak kimsin? Hakiki doğan ne? Neyi umut ediyorsun? İnsanların senin hakkında edindikleri resim ile senin onlara sunduğuna inandığın resim arasında, senin hakiki varlığın arasında, büyük bir ayrım olabileceğini keşfedeceksin. Bütünüyle kendin olmadığını göreceksin. Sahip olduğun mesleği senin adına ailenin seçtiğini ya da maddi güvence kaygısıyla metazori bir tercihte bulunduğunu

anlayacaksın. Başkalarının hoşuna gitmek, onlar tarafından sevilip kabul görmek amacında olduğun için duygusal ve sosyal hayatında kendin olamadığını fark edeceksin. Ya da hakikatte kim olduğunu bilmediğini, hayatından memnun olmadığını ama kendini bütünüyle gerçekleştirmek için de ne yapacağını, nereye gideceğini bilemediğini göreceksin. Bu sorgulama elzemdir çünkü bilgeliğe giden yol "sahte bir benlikten" başlayamaz. Kendini, derinlerdeki doğanı ve gerçek beklentilerini bilmeden yola çıkılamaz.

— *Çok iyi, ama kendini tanımayı nasıl öğrenebiliriz?*

— Bir içebakış çalışmasıyla. Yani kendi duygulanışlarını, düşüncelerini, sözlerini, eylemlerini, heyecanlardan doğan tepkilerini, arzu ve nefretlerini itinayla gözlemleyerek. Baruch Spinoza, yalnızca tüm zamanların en büyük filozoflarından biri değil, aynı zamanda da derinlik psikolojisinin öncüsüdür. *Etika* adlı kitabında her canlı organizmanın kendi varlığında kalıcı olmak (kendi varlığını korumak) ve büyümek için çaba gösterdiğini anlatır. Kendi eylemde bulunma kudretimizi artırdığımız her defasında, kendi tekil doğamıza uygun biçimde kendimizi gerçekleştirdiğimizi ve sevinç içinde olduğumuzu ifade eder. Bunun aksine, eylemde bulunma kuvvetimiz azaldığında, kendi derin doğamız uyarınca eylemde bulunmadığımız her defasında keder içindeyizdir. Bu yüzden kendimiz olabiliyor muyuz olamıyor muyuz, yükseliyor muyuz alçalıyor muyuz, kendi tekil doğamızı gerçekleştirme yolunda mı yoksa bizi kendimizden ve hakiki mutluluğumuzdan saptıran

yanlış bir yolda mıyız, sorularının cevaplarını bilmemizi sağlayan temel duygular sevinç ve kederdir.

— Doğru anlıyorsam, sevinç ve keder bana kendim olup olmadığımı, derin ve sürekli bir mutluluğa erişecek doğru yolda olup olmadığımı gösteren pusulalar gibiler.

— Evet. Ama iki önemli noktayı belirtmek gerekir. Spinoza, bu heyecanın bir fikre, yani bir düşünceye bağlı olduğunu tespit ederek, kendisinin "edilgin sevinçler" dediği yanlış sevinçlerin de var olduğunu öne sürer. Bunlar "tümüyle uygun" olmayan, yanıltıcı fikirlere bağlı sevinçlerdir. Sonunda da, Spinoza'nın dediğine göre, kedere dönüşürler. Bunun en sıradan örneği aşk tutkusudur. Tutkulu bir aşkı paylaştığımız bir kişiyle karşılaştığımız için yoğun bir sevinç duyarız. Sonra zaman içinde, aslında bir yanılgı içinde olduğumuzu, o kişinin iddia ettiği kişi ya da bizim görmek istediğimiz kişi olmadığını fark ederiz ve o sevinçli tutku kederli bir tutkuya dönüşür. Hatta bazen sevgi de nefrete dönüşür. Bunun tam aksine, "etkin" bir sevinç de "tümüyle uygun" bir fikre dayanır. Bu sevinç hakikate dayandığı, sevgimizin ya da arzumuzun nesnesi bizim tekil doğamızla hakikaten uyuştuğu için, ondan doğan sevinç derin ve süreklidir. Bu yüzden etkin sevinçler ile edilgin sevinçleri ayırt etmeyi öğrenmemiz gerekir. Bu da kendimizi gözlemlerken çok incelikli olmayı ve gerçek bir zihin aydınlığı içinde olmayı gerektirir. Çünkü ancak bu şekilde tümüyle uygun fikirler geliştirebiliriz.

Kederi de ayırt etmek gerekir. Kaçınmaya çalışmamamız gereken yerinde kederler vardır. Bir yakınımızı kaybetmekten doğan keder böyledir örneğin. Spinoza'nın sözünü ettiği keder arzularımızı kötü yönlendirmekten ve yanıltıcı fikirlerden ileri gelir. Bana zararı olan birini sevdiğim için kederli olabilirim. Ya da bana hiç uygun olmayan bir iş yaptığım için veya bir inanca, yanlış bir fikre bağlandığım için kederli olabilirim. Yanlış fikirlerimizi düzeltmek ve arzularımızı bizi yükseltip hakiki doğamıza uygun oldukları için bize sevinç verecek şeylere veya kişilere yönlendirmek konusunda akıl bize deneyim ve içebakış yoluyla yardım edebilir. Spinoza için hayatta bütün mesele iyi ve kötü karşılaşmalardan ibarettir. Hakiki varlığımızla iyi uyum sağlamayan, bizi er ya da geç kedere boğan karşılaşmalar kötü, tekil doğamızla uyumlu olan ve bizi neşeye sevk eden karşılaşmalar iyidir. Bu karşılaşmalar fikirlerle, inançlarla, kişilerle, besinlerle ve daha birçok şeyle olabilir. Kendimizi tanımayı öğrendikçe bizim için neyin iyi olup olmadığını, bize neyin uyup uymadığını, bedenimizin ve ruhumuzun sağlığı için neyin faydalı, neyin zehirli olduğunu keşfetmeyi de öğreniriz.

İşte bu yüzden kendi olmak dünya ile daha iyi uyum sağlamaya imkân verir. Biraz bir müzik aleti gibi: İyi akort edilmişse ve doğru ses veriyorsa orkestradaki yerini alıp diğer aletlerle uyum sağlar. Sevinç de bu şekilde, hakikaten kendimiz olabilmekten, evrende, hayatta ve toplumda doğru yerde bulunmaktan kaynaklanır. Yunancadaki *eudaimon* (mutlu) sözcüğü tam da bunu ifade eder: *eu–* (uyum içinde) *–daimon* (ruhsal, tanrısal kuvvet). Yani kendi ruhsal kuvvetimizin

iyi tarafıyla, tanrısallığın içimizdeki unsuruyla uyumlu olmaktır mutluluk. Buna, derindeki varlığımızla ve evrenle aynı titreşimde olmak da diyebilirim. Bilge kişi, hem kendisine hem de dünyaya mükemmelen uyum sağlayan kişidir. O kendi partisyonunu çalar ve güzel müziği, bu mükemmel uyumun etkisiyle yüreklere dokunur.

— *Spinoza'nın söylediği, Nietzsche'nin meşhur düsturunu düşündürüyor bana: "Neysen o ol!" Aynı zamanda psikanalizi de hatırlatıyor. Çünkü psikanaliz de bizi, bir tür kendini bilme ve zihin aydınlığına erişme çabası sayesinde, inşa edilmiş yanlış kimlikleri yıkıp kendimize dönmeye ve kendimiz olmaya teşvik ediyor.*

— Nietzsche bu formülü Antik Yunan şairi Pindaros'tan almıştı. Hem kendisi de sıkı bir Spinoza okuruydu. Felsefesinin bütün büyük iç görülerini *Etika*'yı okuduktan sonra edinmişti. Freud'a gelince, Spinoza "bilinçdışı" sözcüğünü hiç kullanmamış olsa da, Freud onu psikanalizin gerçek öncüsü kabul ediyordu. Hem Spinoza bu sözcüğü kullanmadıysa bile, bilinçdışının çoğu işleyiş biçimlerini mükemmel biçimde tasvir ediyor ve bizim –bilincinde olmadan– tamamen duygularımızın etkisiyle, yani arzularımız, heyecanlarımız ve hislerimizle hareket ettiğimizi söylüyor. Bu konuya özgürlük bahsinde yeniden geleceğim. Ama şimdi, kendinin bilgisi temasına bağlı kalmak adına, Carl Gustav Jung'un geliştirdiği şekliyle, "bireyleşme süreci" kavramından söz etmem gerek.

Jung mitolojik anlatılardan ve kutsal kâse arayışı gibi efsanevi arayışlardan esinlenerek, varoluşumuzun bir tür erginlenme yoluna benzetilebileceğini gösterdi. Arayışımız kendiliğimizi gerçekleştirme, yani her türlü psişik ve sosyal koşullanmışlığın ötesinde biricik bir kişi olma arayışıdır. Kendini gerçekleştirmeye giden yol hayatın bize sunduğu bütün deneyimlerle inşa olur. Jung'un bireyleşme süreci adını verdiği şey bu deneyimlemedir. Tabii ki bu yol birçok engelle doludur. Tıpkı mitolojik kahramanlar veya Kral Arthur efsanesindeki şövalyeler gibi bu engelleri aşmak zorundayız. Bunların en zorlusu da kendi gölgemizi aşmak, kendimizde görmek istemediğimiz bu bilinçdışı ve karanlık tarafımıza nüfuz etmektir. Bilinçdışımızın içerdiği bizden kaçan bazı unsurları bilincin aydınlığına taşımak kimi zaman tehlikeli bir macera ile sonuçlanabilir. Çoğu zaman da dışarıdan yardım gerektirir. Analistin işi de budur. Ama geleneksel bilgeliklerin çerçevesi içinde bu yardım ruhsal rehberden, Hindu, Budist, Hıristiyan ya da Sufi ruhsal inanç geleneklerindeki kilit figürden gelir. Analist, ya da ruhani rehber gölgeden aydınlığa giden bu yolu daha önce kat etmiş bir rehberdir ve bu yüzden bizi teskin edip desteklemeye ve bize rehberlik etmeye gücü yeter. Ama şurası açık ki, bu erginleşme ve kendini gerçekleştirme yolunu kimin desteğiyle kat etmek istediğimize karar verebilmek için de ayırt etme becerisi gerekir.

— İyi bir terapisti ya da sahici bir ruhani rehberi ayırt edecek ölçütler nelerdir?

— Her ikisi için de, şu üç şart bana olmazsa olmaz görünüyor: Tecrübe, iyi niyetlilik ve çıkar gözetmeme. Rehber –ister psikolog olsun ister ruhani biri– öğrettiği şeyi tecrübe etmiş olmalıdır. Bir başkasının erginlenme yolculuğunda ona eşlik edebilmesini sağlayacak şey budur. Aynı zamanda iyi niyetli olmalıdır, yani eşlik ettiğinin iyiliğini istemelidir. Bu da hastayı, ya da öğrenciyi, olabildiğince özerk hale getirme arzusunda somutlaşır. Mutaassıp bir dinî önderin ya da kötü niyetli bir terapistin bilinçli ya da bilinçsiz olarak yaptığı gibi kişiyi kendine gittikçe daha bağımlı kılmanın tam tersidir bu. İyi niyetli olmak aynı zamanda çıkar gütmeyen bir duruşa sevk eder. Para rehberin birinci beklentisi olmamalıdır. Bir terapi çerçevesinde para alışverişi normaldir, ama makul ölçüde olması gerekir. Çok yüksek ücretler talep eden ya da tedavi ilerledikçe daha dişe dokunur meblağlar bekleyen terapistlerden kaçınmak gerekir. Manevi geleneklerde, bu yolculuğa eşlik etmek genellikle para karşılığı olmayan bir yardımdır.

Ruhumuzun bu en gölgeli alanlarına nüfuz etmek istediğimiz zamanlarda bir rehberin varlığının çok faydalı olduğu açık. Ama yine de, yolun esas kısmını, Sokrates'in Montaigne'in ve Spinoza'nın izinden giderek yalnız başına katedebiliriz. Bu esas kısım da kendimizi tanımaktan, bizim için uygun olanı ve doğru olanı, bizi etkin bir sevince taşıyan şeyi keşfetmekten ibarettir. Burada da hayatımızı bir sanat eserine dönüştürmeyi deniyor olmaktır.

İnsanın Mükemmeliyeti: Sevgi ve Erdemler

— Konuşmamızın başlarında bilgeliğin bizi iyi ve mutlu bir hayata götürdüğünü söyledin. Mutluluk hakkında birçok şey söylemiş oldun ama iyi hayat hakkında çok az şey söyledin. Aradaki fark nedir?

— Mutlu hayat ile iyi hayat, yani iyiye göre bir hayat arasındaki bu ayrımı Sokrates ortaya attı. Başkalarını hiç dert etmeden, hatta adaletsizce davranarak bencilce mutlu hayatı bulmaya çabalayabiliriz. "Benden sonra tufan" diye düşünerek yaşayan insanlar tanıyoruz hepimiz. Bunlar sadece kendilerini veya kendi topluluklarını düşünen, ortak iyiye dair hiçbir fikri olmayan insanlardır. Ama ben onların derin manada mutlu olabileceklerine inanmıyorum. Çünkü en derin mutluluk sevgiye, diğerkâmlığa ve başkalarıyla adil ilişkiler kurmaya bağlıdır. Ne olursa olsun, bu kişiler iyiye göre bir hayat yaşamaya çabalamadan mutlu olmaya çabalayan kişilerdir. Hayatları da iyi olmadığı halde az çok mutlu olabilirler. Ama bilgelik bizi hem mutlu hem de iyi bir varoluşa götürür. Mutlu bir ha-

yata götürür çünkü bizi tekil doğamıza uygun biçimde kendimizi gerçekleştirmeye sevk eder; iyi bir hayata götürür çünkü bize başkalarına saygı duymayı ve iyiye göre yaşamayı öğretir.

— İyiye göre yaşamak başkalarını sevmek anlamına mı gelir?

— Hem evet hem hayır. Sevgi bilgeliğin zirvesidir çünkü sevdiğimiz zaman ya da sevgi bizi yönlendirdiğinde, hiçbir şey, hiçbir yasa bizi zorlamadan iyi olanı ister ve yaparız. Başkalarına duyduğumuz saygıdan, ahlaki bir kaygıdan ötürü iyiyi yerine getirmek de mümkündür. Yani sevgiyle ya da erdemle eylemde bulunabiliriz. Bu sevgi çok çeşitli şekillerde olabilir: Arzu niteliğinde bir sevgi (Yunancadaki *eros*) olabilir, dostça bir sevgi (*philia*) ya da her türlü çıkardan arınmış evrensel bir sevgi olabilir (*agape*). Arzu niteliğindeki sevgi çok muğlaktır, çünkü en uç durumlarda bizi başkası için hayatımızı vermeye ya da aşk tutkusuyla o başkasını öldürmeye götürebilir! Dostça sevgi ise (bu sevgi arkadaşlar kadar bir çifti birleştiren ilişkiyi veya anne babanın çocuklarına duyduğu sevgiyi de içine alır) çok daha derin ve ruhsaldır. Eşimiz, çocuklarımız ya da arkadaşlarımız olsun, seçtiğimiz ve istediğimiz kişilere karşı iyi niyet dolu oluruz. Onları sevdiğimiz için iyiliklerini isteriz. En nihayet, evrensel sevgi ise (*agape* sözcüğünü başka birçok yan anlamla yüklü yardımseverlik sözcüğünü kullanmak yerine bu şekilde çeviriyorum) sevgilerin en ruhsal ve çıkardan arınmış olanıdır. Evrensel sevgi ile yalnızca yakınlarımızı ve seçtiğimiz kişileri değil, bütün insanları ve hatta bütün

duyarlı varlıkları severiz. Buddha'nın da Mesih'in de öğütlediği sevgi budur. Hiçbir karşılık beklemeyen bir sevgidir. Bu sevgi yaratıcıdır. Çünkü şeyleri, kendi içlerinde arzu edilmeye ve sevilmeye değer oldukları için sevmiş olmuyoruz, onları sevmekle, biz onları sevilmeye ve arzu edilmeye değer hale getiriyoruz. Sevmekle, sevdiğimiz şeye değer veriyoruz. Kutsal Kitap'ta tarif edilen ilahi sevginin tanımı da budur. Çünkü İsa'nın bize söylediğine göre, Tanrı bütün insanları sever, onlara sonsuz değer verir ve bizim de kendi payımıza onu sevmemiz gerekir. Yani İsa bize komşumuza saygı göstermeyi ve ona iyilik yapmayı öğütlerken bunu bir ödev gereği değil sevgiyle yapmamızı, Tanrı'nın bize duyduğu sevgiyi örnek almamızı öğütlüyordu. Spinoza'ya, Mesih bizi "yasaya köle olmaktan kurtarırken bir yandan da onu tasdik etti ve ebediyen kalbimizin derinlerine kazıdı" dedirten şey budur. Mahayana Budizmi (Büyük Çark) de aynı yolda, iyi niyetlilik yasası (Sanskritçe *maîtri*) fikrinden her canlı varlık karşısında şefkat duyma (*karuna*) fikrine doğru evrilmiştir. Sadece yasaya uymak için değil, komşumuzu sevdiğimiz için ona saygı gösteririz. Bu evrensel sevgi çıkardan arınmıştır ve bilgeliğin baş tacıdır. Benim kanaatim şu: Yalnızca insanlara değil, bilinç ve duyarlılık sahibi bütün varlıklara uzandığı ölçüde bu sevgi daha da adildir. Bence sahici bir bilge, elinden geldiğince bütün varlıkları sever ve onlara saygı duyar.

— İsa gibi bir sevgi-Tanrısına duyulan inanç ya da Budizmdeki gibi yoğun bir manevi eğitim bizi oraya taşımadıkça bu evrensel sevgiye erişmek çok zor görünüyor.

— Öyle gerçekten. İşte bu yüzden de değerlere ve ahlaki erdemlere ihtiyacımız var. Antikçağ filozofları insan nefasetini ortaya koyan belli sayıda değer ve ahlaki nitelik belirlediler ve bunlara "erdem" adını verdiler. Kelime köken itibarıyla "mükemmeliyet" demektir. Çoğu zaman, bir şeyin belirli bir etki gücüne işaret etmek üzere, bir bitkinin ya da bir ilacın erdeminden söz edilir. Arnica'nın ya da Doliprane'ın erdemi acıyı dindirmektir. Bunu insana uyarlayacak olursak, insanın eylemde bulunma kudretini nasıl ifade etmek gerekir? İnsana has erdemler, yani onu büsbütün insan yapan şeyler nelerdir? Bizi mükemmelliğe doğru yükseltecek, sadece bir doktor, avukat ya da bankacı olarak değil, insan olarak mükemmeliyete taşıyacak nitelikler nelerdir? İşte bu, bilgeliğin büyük sorularındandır. Bu sorgulamadan hareket eden antikçağ bilgeleri, eyleme ve toplum hayatına dönük ve insanı büsbütün insan yapan belirli sayıda ahlaki niteliği tanımladılar. Spinoza ve Montaigne de hâlâ geçerliğinden hiçbir şey yitirmemiş bu mantığın taraftarları arasında yer alırlar. Bu yüzden Montaigne şöyle yazar : "Layıkıyla ve gereğince insan olmaktan daha güzel ve yerinde bir iş yoktur."

— Tam manasıyla insan olmamıza imkân veren ahlaki erdemler neler?

— En önde gelen dördü, Batı geleneği içinde "başat erdemler" olarak anılan erdemlerdir: adalet, ölçülülük, cesaret ve basiret. Hiç şüphesiz erdemlerin en önemlisi adalettir. Aristoteles, adaletin "mükemmel erdem" olduğunu söyler çünkü bütün erdemlerin ufku adalettir. Bencillik içinde de basiretli, ölçülü ve

cesur olabiliriz. Bir zorba, bir cesaret örneği sergileyip de buna hiçbir insani değer katmayabilir. Adalet hem evrensel erdemdir –adalet olmadan bir toplum hayatı mümkün değildir– hem de ahlaki ve kişisel erdemdir. En küçük çocuklar bile, şu iki esas tezahüründen adaletin ne olduğunu anlarlar: yasallık (yasaya uygunluk) ve hakkaniyet (yani herkesin yasa önündeki eşitliği). Bir çocuk oyunun kuralına saygı göstermediği zaman diğer çocuklar hemen yasanın koruyucusu olurlar: "Kurallara uymayacaksan, bundan sonra oynamak istemiyoruz" derler. –Sözgelimi diğerlerinden daha az aldığı için– kalbi kırılan bir çocuk hemen "bu adil değil" diye isyan eder. Aristoteles bunu gayet güzel tanımlamıştır: "Adil olan, yasaya uyan ve eşitliği gözetendir, adil olmayan da yasaya aykırı olan ve eşitliği gözden kaçırandır."

— Adaletin bu iki boyutu arasında bir çatışma olamaz mı? Çünkü yasa kimi zaman eşitlikçi olmayabilir.

— Mutlaka. Sokrates kaçabilecek durumda olduğu halde ölmeyi kabul etti çünkü ne kadar adaletsiz olsa da kendi şehrinin adaletinin hükmünden kaçmak istemedi. Doğruyu yaptığından emin değilim. Çünkü şehrin yasaları ya da adaletin hükümleri, otoritenin gücüyle uygulansalar da her zaman haklı değildirler. Vichy rejiminin hâkim olduğu zamanlarda haklı olanlar yasayı gözeten işbirlikçiler değil, direnişçilerdi. Eğer tümüyle haksız bir hükümle karşı karşıya kalacak olsam, bunu uysalca kabul edeceğimi sanmıyorum. Kamu hayatı için politik adalet çok önemli olsa da, hakkaniyet anlamındaki ahlaki adalet bana

daha olmazsa olmaz görünüyor. İnsanlar arasında bir ayrımcılık üzerine kurulu olduğu için kölelik, ahlaki bakımdan haksız bir uygulama olduğu halde binlerce yıl boyunca yasaldı. Ne mutlu ki erkekler ve kadınlar, başka alanlarda olduğu gibi burada da, ahlaken haklı olmayan bir yasayı dönüştürmek için mücadele ettiler: bütün insanların haysiyetçe eşitliği, vicdan ve ifade özgürlüğü, kadın ve erkek eşitliği...

Ahlaki erdem olarak adalet, başka insanları baskı altına alıp sömürmek için güç kullanmamak konusunda bizi uyarır. Bize kendimizi başkalarının yerine koymayı ve eylemde bulunmadan önce onların çıkarlarını da anlamaya çalışmayı öğütler. Mutluluğa varmak için çabalayan toplumun en zayıf kesimlerini korumaya teşvik eder. Evrensel ahlak bahsinde söylediğim gibi, insan bilincinin, ahlaki adalet anlayışımızı bugün artık bütün duyarlılık sahibi varlıklara genişletecek düzeyde evrilmiş olduğunu düşünüyorum. Artık gücümüzü, endüstriyel hayvancılığın ve hayvan deneylerinin yaptığı gibi, hayvanları sömürüp onlara acımasızca acı çektirmek için kullanmayalım. Onların da doğal ihtiyaçlarını gözetelim ve her türlü zalimce muameleyi yasaklayalım. Adalet denen erdem akılla gelişir, ama aynı zamanda duygudaşlık ve şefkat, yani başkasının hissettiğini hissedip kendini onun yerine koyma becerisi de ister. Charles Darwin bunu daha 1871 yılında harika biçimde ifade etmiştir: "Bizden alt seviyedeki hayvanlara insanca yaklaşmak, insanın sahip olduğu erdemlerden biridir ve ahlaki duyguların gelişimindeki en son aşamayı teşkil eder. Ancak, bütün duyarlı varlıklara özen göstermekle ahlakımız en üstün sevi-

yesine erişmiş olur." Yakınlarımızı gözetmek nispeten kolaydır ve bunda bizim de apaçık bir çıkarımız vardır. Ama bizden en uzak canlıları, başka türden olanları da gözetmek, başkası için çıkardan bütünüyle arınmış bir kaygı güdebilmek konusunda gerçek bir becerinin işaretidir.

— *Adalet bir yana, ölçülülüğün tam manasıyla insan olmayı başarabilmemizde ne katkısı vardır?*

— Ölçülülük arzumuzun hiçbir zaman tatmin olmayan karakterini dengeleyen bir erdemdir. Yaygın tasvirin aksine, ölçülülük keyiften yoksun olmak, feragat etmek değildir. Epikuros, Platon'un yeğeni ve Akademi'deki selefi olan Speusippos'un geliştirdiği haz düşmanlığı ile mücadele ederken bu keyif duygusuna eski önemini vermek istedi. Hazdan feragat etmeyi şiddetle reddeden Spinoza da aynısını yapıyordu: "Ancak kesinlikle kaba saba ve kederli bir batıl inanç, haz almayı yasak sayabilir." Diğer taraftan, bilge kişiler için haz ancak sınırlı, ayırt edilmiş ve ölçülü olduğu oranda kuvvetlidir. Her şeyden keyif almaya çalışmak artık hiçbir şeyden keyif alamamaktır. Bir alkoliğin, bir sigara tiryakisinin ya da uyuşturucu kullanan birinin maruz kaldığı ıstırap, bağımlısı olduğu şeyden aldığı zevkten daha büyüktür. André Comte-Sponville'in tam yerinde bir dille dediği gibi, ölçülülük bizi "olabildiğince çok ve olabilecek en iyi şekilde keyif almaya yönlendirir. Ama bunu keyif alınan nesneleri belirsiz ölçüde çoğaltarak değil, keyfin hissini ve bilincini yoğunlaştırarak yapar." Nitelik nicelikten daha geçerlidir ve yapılacak en uygun şey ölçülülük yoluyla arzula-

rımızı sınırlamaktır. Pek az şeyle tamamen mutmain olmaktır. En küçük bir hazzın tadını özenle, yoğun biçimde çıkarmaktır. Dünün bilgeleri de, Pierre Rabhi gibi bugünün bilgeleri de, bizi bu "mutlu kanaatkârlığa", "itidalin gücüne" davet ederler.

— *Peki cesaret?*

— Cesaret –eskilerin deyişiyle ruhun kuvveti– öncelikle bir karakter özelliğidir. Ahlakla hiç ilgimiz olmadan cesur olabiliriz. Cesaretimizi tehlikeli bir sporun, tehlikeli bir hayat tarzının ya da korkuları aşmaya yarayacak doğal bir yeteneğin hizmetinde kullanabiliriz. Cesaret sadece iyi bir hayat sürmek için kendimizi ve sınırlarımızı aşmak halini aldığı zaman ve daha önemlisi başkasının hizmetine sunulduğu zaman gerçekten bir ahlaki erdemdir. Metroda bir saldırı olduğunu hayal edelim. Saldırıya uğrayan bensem ve bundan hiç korku duymadıysam, kolayca karşı koyarım. Burada ahlaki bir durum yok. Eğer korkuyorsam ama bu korkumu da aşıyorsam, erdemli bir eylemde bulunuyorumdur ve bu eylem beni geliştirir. Ama eğer bir saldırıya tanık oluyorsam ve kurbanın yardımına koşuyorsam, ortada yüksek bir ahlaki erdem var demektir. Çünkü bunu yaparak cesaretimi başkasının hizmetine sunmuş oluyorum. Cesaret bize, insanlıkta yükselebilmemiz için korkularımızı ve sınırlarımızı aşma fırsatı verir. Bu yüzden büyük kültürlerde hayranlık uyandırmıştır ve bu kültürlerin hepsinin merkezinde bir "kahraman" kültü vardır. Kahraman (Amerikalılar buna bayılır) kendi korkularını yenmiş, sınırlarını aşmış ve özellikle de kendi bencil çıkarlarının ötesine geçen bir

dava uğruna riskler alabilmiş kişidir. Bunun aksine karşı-kahraman, yani "korkak" da, bütün medeniyetlerde en küçük görülen kişiliktir.

— Geriye basiret kalıyor

— Başat erdemlerin sonuncusu basirettir. Çünkü iradeden çok zekâdan ileri gelen bir erdemdir ve bu anlamda bütün diğer erdemler için de gereklidir. Bu kelime bugün yan anlamlarla yüklüdür. Aklı başında, tedbirli, hiçbir riske bulaşmayan anlamlarına gelir. Ama bilgelik geleneği içindeki anlamı bu değildir. *Prudentia*, Yunancadaki *phronesis* sözcüğünün Latince karşılığıdır. "Pratik bilgelik" ya da "ayırdına varma" gibi de tercüme edilebilir. Aristoteles basireti, verili bir durumda ve bu durumun sonucu olan eylemde, zekânın adalete uygun biçimde karar verebilmeye yatkın oluşu diye tarif eder. Epikuros'un gözünde de basiret en başta gelen erdemdir, çünkü hazlarımızı ayırt etmeye ve arzularımızı doğru biçimde yönlendirmeye imkân verir. Bu ayırt etme olmadan bilgelik hiçbir türlü mümkün değildir. Bu yüzden basiret, sözcüğün modern alımlanışının uyandırdığı fikrin aksine, bizi risk almaya teşvik edebilir. Örneğin, adalet namına bizi bir cesaret örneği sergilemeye itebilir.

— Basiret bizi eylemlerimizin sonuçlarını öngörmeye teşvik etmez mi?

— Elbette. Hem bireysel hem de kolektif düzlemde. Örneğin, özellikle hayati bir alan olan ekoloji sahasında tedbirlilik gibi bir ilkeye ilham veren yine basirettir.

Bu yüzden yüksek teknolojiye erişmiş ama ahlaki kaygılardan da vazgeçmemiş bir toplum için son derece faydalıdır.

— Basiret halk bilgeliğinin sağduyu dediği şey değil mi?

— Geniş bir çerçevede, basiret ile hayvanlardaki içgüdü arasında bir benzerlik kurabiliriz. Hayvanlar, onlar için neyin iyi neyin kötü olduğunu ayırt etmelerine ve ona göre hareket etmelerine yarayan bir içgüdüye sahiptir. Bu hayvani içgüdü –kimileri ona "sağduyu diyorlar"– bizde de var ama kültürün yeri çok daha baskın olduğu için körelmiş durumda. Bu da pratik zekâmızı ve ayırt etme kabiliyetimizi kullanmayı daha da gerekli hale getiriyor.

İnsanlığımızı geliştirmekte bize yardımcı olan –cömertlik, tevazu, merhamet, yumuşak başlılık, sadakat, hoşgörü gibi– çok önemli başka erdemler de var. Bu konu ilgilini çekiyorsa, okumanı önereceğim son derece önemli ve bütünlüklü iki yapıt var: Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik* ve André Comte-Sponville'in *Büyük Erdemler Risalesi* adlı eserleri.

— İhmal etmeyeceğim. Ben mizaha çok duyarlıyım. Acaba mizah duygusu da bir erdem olarak görülebilir mi?

— Kesinlikle. Bana gelenekte çok da yer bulmayan iki erdem hakkında birkaç söz söyleme fırsatı vermiş oldun: mizah duygusu ve esneklik. Bu iki vasfın birbiriyle ilişkisi olmadığı da söylenemez. Mizah duygusu-

nun en önemli erdemlerinden biri, bize esneklik gösterme imkânı vermesi, varoluşun trajik unsuru karşısında mesafe alma fırsatı sunmasıdır. Woody Allen'ın dediği gibi: "Hayat bir sorunlar zinciridir. Ve ne yazık ki bir yerde son bulur." Mizah duygusu bize zor ve hatta dramatik bir durumla yüzleşme ve mizahi yoldan bu durumu gidererek hafifletme, hatta ondan bir sevinç çıkarma imkânı veren bir karakter özelliğidir. Mizah duygusunun en ruhani ve en derin olanı da kendi kendine yönelik bir mizahtır. Bunun en iyi örneği de Yahudi mizahıdır.

— Neden Yahudiler böyle onlara has bir kendiyle alay etme mizahı ortaya çıkardılar.

— Ben burada bir teolojik bir de tarihsel neden görüyorum. Teolojik neden, Yahudi halkının ilahi seçilmişliği ile bu halkın parçası olan kişilerin, her biri çok insani olan davranışları arasındaki uçurumdan ileri geliyor. Çünkü Kutsal Kitap'a göre dünyayı yaratan ve her türlü kutsallığın kaynağı olan Tanrı, diğerlerinden hiç de daha kutsal ya da daha erdemli olmayan bu küçük halkı seçmiştir. Seçilmişliğin bu yükü öyle ağırdır ki, buna gülüp kendinle dalga geçmek yeğdir. Tarihsel neden ise Yahudi halkının iki bin yıl boyunca her türlü eziyete maruz kalmış olmasıdır. Az önce söylediğim gibi mizah duygusu, hayatın trajik unsuruna katlanabilmemize, hatta ona bir anlam vermemize imkân tanır. Bana öyle geliyor ki, Yahudilerin, kendiyle alay etmenin zirvesine çıkan bu hayranlık verici mizahı, bu iki sorun yükünün kesişiminde gelişti: seçilmişlik ve işkence. İşkenceler seçilmişliği daha ağır bir yük haline

getirdikçe, mizahın sağladığı o mesafe koyma işi daha büyük bir gereklilik kazandı.

Ama mizahın da iki ayrı erdemi var. Bir tür birliktelik ve (bir iletişim biçimi olarak gülmenin meziyeti sayesinde) bir tür toplumsal bağ yaratır ve tevazuu öne çıkararak çok ciddi şeyleri hafifletir. Mizah duygusundan yoksun bir bilgenin bilgeliği ağır ve haddini aşan bir bilgelik olur. Mizah duygusu olmayan bir aziz kederli bir azizdir diyenler çok haklıdır. Bu yüzden mizah bana bilgeliğin vazgeçilmez bir unsuru gibi geliyor. Bir taraftan, varmaya çalıştığımız ideal ile yaşadığımız gerçeklik arasındaki –trajik ve dolayısıyla gülünesi– boşluğu doldurmaya imkân verir. Hayıflanıp ağlamaktansa, sınırlarımıza, yaralanabilir taraflarımıza ve eksiklerimize gülmek daha iyidir. Diğer taraftan mizah, bizi daha yolun başında ciddi, kibirli ve kendini beğenmiş bir hale sokabilecek ruhsal yolculuğumuz içinde bizi hafifletir ve daha mütevazı hale getirir. Ne zaman kendisinin "ruhani bir rehber" olduğunu iddia eden biri ile karşılaşsam onda ilk sınadığım şey mizah duygusudur. Çünkü benim gözümde mizahı olmayan bir insanın, olgun insan olma yolunda gidecek daha çok yolu vardır.

— Olmazsa olmaz bir erdem olarak esneklikten de söz ettin. Sanırım bedenin esnekliğini değil, ruhun esnekliğini kastediyorsun!

— İyi hareket edebilmek için bedenin esnekliği önemlidir, iyi yaşamak için önemli olan ise zihnin esnekliğidir. Esneklik yani her duruma ayak uydurabilme kabiliyeti bana bilgelik için olmazsa olmaz bir erdem

gibi görünüyor. Batı geleneğinde yeri yoktur ama benim çok sevdiğim büyük bir Çin bilgelik geleneğinin, Taoculuğun temelinde yer alan bir erdemdir. Milattan sonra 4. yüzyıla doğru Çin'de doğan Taocu felsefe, dönemin resmî Konfüçyüsçü düşüncesi karşısında, dogmatizme karşı, şüpheci ve eleştirel bir düşünce olarak gelişti. Taocu felsefe birbiriyle çelişir gibi görünen değerleri yüceltir. Güçsüzün gücünü, çocuğun bilgeliğini, eylemde bulunmayanın etkisini över. Taoizmin ilk kurucularından biri olan (ve çok mizahi biri olan) Zhuangzi'nin söz ettiği ilk erdemlerden biri esnekliktir. Bilge (ya da bilgeliğe varmaya çalışan kişi) esnek, bükülgen ve duruma ayak uydurmayı bilen bir kişidir. Düşüncesinde ve davranış biçiminde hiçbir zaman donup kalmaz. Bu şekilde, dogmatik bir düşünceyle ve katı bir tavırla direnmek yerine, hayatın süregiden hareketine eşlik etmeye kendini alıştırır. Konfüçyüsçü düşüncenin (ve Stoacılığın) aksine, Taoculukta bilgelik mükemmel bir kozmik düzeni taklit etmekten ibaret değildir. Daha çok yeryüzündeki hayatın taşkın, kaotik, hareketli ve öngörülemeyen akışını sevinçle benimsemektir. Bu yüzden Taocu bilgelik düzenin değil düzensizliğin, durağanlığın değil hareketin bilgeliğidir. Hareketsiz, değişmeyen bir kozmik düzenle değil, tam da hayatın taşkınlığıyla ahenge girmek üzere, kendiliğindenliği, esnekliği ve akışkanlığı öğütler. Gerçek mutluluğun, en üstün sevincin anahtarı buradadır. Bu bilgeliğin temelinde, daha önce bahsettiğimiz rıza gösterme, kendini bırakma ve hayata "evet" deme fikriyle yine karşılaşıyoruz. Ama bu defa dogmatiklikten uzak ve sevinçli, kendiliğindenlik ve hafiflikle esinlenmiş biçimde, bir çocuğun dünyayı gördüğü şekilde karşımıza çıkıyor.

— Sözünü ettiğin bütün bu erdemler, özellikle de başat erdemler dediklerin doğal erdemler mi? Bunları elde edip geliştirmek nasıl mümkün? Kendim için neyin iyi olduğunu, ne yapmam gerektiğini bildiğim zamanlar oluyor. Ama çoğu zaman da bu değişimin üstesinden gelemeyecek kadar güçsüz ve sebatsızım.

— Erdemler insana, insani doğalarının bütün potansiyellerini ortaya koyma imkânı verir. Ahlak üzerine kafa yormuş olanların çoğu bu erdemlerin eğitimle ortaya çıktığını düşünürler. Onlara göre, kurtlar tarafından eğitilmiş bir vahşi çocuk kurtların erdemlerini edinecektir. Bir insan topluluğu içinde eğitilmiş bir çocuksa insani erdemleri edinip geliştirmeye çalışır. Bu kısmı tartışma götürmez. Ama adil olmak, mutedil olmak, cesur olmak ya da basiret sahibi olmak bahis konusu olduğunda, bireylerin farklı doğal eğilimler sergilediği de aynı şekilde su götürmez. Mizah duygusu, cömertlik ve şefkat gibi erdemler için de aynısı geçerlidir. Her birey bunun farklı nüvelerini ve farklı ifade biçimlerini kendinde taşır: Bazı çocukların cömertliğe, tevazua ya da adil olmaya yatkınlığı daha çoktur. Ama eğitim gelişimde hayati bir rol oynar. Ayrıca ahlaki kusurlara varabilecek doğal eğilimleri düzeltmeye de imkân verir. Bu yüzden, benim bakış açımdan erdemler, gelişimlerinde kültür belirleyici olsa bile, doğa ile kültürün kesişiminde yer alırlar.

Aristoteles'e göre erdemler kalıcı bir varoluş tarzı inşa etmeleri beklentisiyle edinilir. Ama bu, bir erdemi öğrendik diye hayat boyu erdemli olacağımız anlamına gelmez. Eğitim sayesinde aktarıldıkça erdem kuvvetlenir ve uygulandıkça bizde kök salar. Demiri dö-

verek demirci oluruz, piyano çalarak piyanist oluruz, sürekli cesurca ya da ölçülü hareket ettikçe, cesur veya ölçülü oluruz. Geleneğin bize söylediğine göre erdem bir "habitus" –Yunancadaki *hexis* sözcüğünün Latince karşılığı– yani bir huydur. Erdemli eylemler ortaya koymak sayesinde içimize işleyen sürekli bir niteliktir. Tam tersi de doğrudur. Olumsuz nitelikte eylemler ortaya koydukça ahlaken kusurlu hale geliriz. Bir bardak daha diye ufak bir ayartıya teslim ola ola, alkolik oluruz. Diğer yönden, Aristoteles erdemi (Yunanca *aretê*) kusurları meydana getiren uçların arasındaki doğru orta olarak tanımlar. Buna göre, ölçülülük sefahat (aşırı haz kusuru) ile çilecilik (haz yoksunluğu kusuru) arasındaki doğru ortadır. Cesaret de korkaklık (hiç risk almama) ve gözü karalık (düşüncesizce risk alma) arasında bir orta yol oluşturur.

— Bu bana Buddha'nın öğütlediği meşhur "orta yolu" düşündürdü. Bu da aynı fikir mi?

— Evet, çünkü Buddha da başlangıçta uç yolları denedi. Şehzade hayatının debdebesinden sonra diğer uca, sofuluğa ve topyekûn bir vazgeçişe yuvarlandı. Hiç yol alamadığını anladığı zaman bir ağacın dibine oturdu ve günlerce, gecelerce düşünceye daldı. Gerçek bilgeliğin hazlara bağlanmakta ya da onlardan vazgeçmekte değil tam orta yolda olduğunu sezgisel biçimde anlamasını sağlayan Uyanışa, Aydınlanmaya böyle erişti. Varanasi'de (Benares) verdiği ilk vaazında, ona görme bahşeden ve onu bilgeliğe, Aydınlanmaya ve Nirvana'ya götüren bilgiyi sunan orta yolu bu iki uçtan kaçınarak keşfettiğini anlatıyordu. Bu da Aris-

toteles'in geliştirdiği fikrin, yani uçlar arasında bütün hayata uygulanmış bir denge bulma fikrinin aynısıdır. Bilgelik bizi aşırılıktan uzak, dengeli bir varoluşa davet eder. Duyusal hazlara bağlanmadan onların tadını çıkarmayı öğütler. Nihayetinde günlük mevzular olan küçük kararlar giderek, iyi ya da kötü, erdemli (insanlığımızı yükselten) ya da kusurlu (insanlığımızı azaltan) alışkanlıklara dönüşür.

— Ama kötü bir alışkanlığı nasıl değiştirebiliriz? Bizi mutsuz edip çevremize zarar veren bir bağımlılıktan ya da bir kusurdan kendimizi nasıl kurtaracağız? Bilincine vararak mı? İradenin gücüyle mi?

— Epikurosçular arzuları yeni baştan yönlendirmek ve kötü alışkanlıklarımızı düzeltmek için pratik bilgeliğin, yani ferasetin, yani ayırt etme yetisinin yeterli olduğunu düşünürler. Stoacılar ise her şeyin iradenin işi olduğunu düşünürler: "İstiyorsan, yapabilirsin!" Tecrübe bize her ikisinin de gerekli ama yetersiz olduğunu gösteriyor. Bir alkolik pek tabii ki bağımlılığının onu mutsuz ettiğinin ve ondan kurtulması gerektiğinin bilincinde olabilir. Bunu durdurmak isteyebilir. Ama bütün çabalarına rağmen başaramaz. Bağımlılık gösteren tutumlarımız ve edindiğimiz kötü huylar da böyledir. Bu durumlarda şuur kazanmanın ya da irade göstermenin durumun içinden çıkmaya yetmediğini görüyoruz. İnsanın değişebilmek için aklın ve iradenin gücünden başka bir güce ihtiyacı olduğunu ortaya atan ilk bilge hiç şüphesiz Spinoza'dır. Bu başka güç arzudur. "Arzu," der Spinoza, "insanın özüdür." İnsan sadece bir ihtiyaç varlığı değil, aynı zamanda bir

arzu varlığıdır. Arzunun gücü öyledir ki, davranış biçimini kalıcı biçimde değiştirmek üzere insanın bütün varlığını harekete geçirebilir. Eylemlerimizi aydınlatıp onları yönlendirdiği ve yola soktuğu için aklın rolü de vazgeçilmezdir. Ama arzunun hayati gücü olmaksızın değişmek yolundaki kararlarımız iyi niyetli dilekler olarak kalacaktır.

Bir arzunun ya da bizi mutsuz eden veya başkalarına acı veren bir davranışın esiri olduğumuz zaman, zekânın rolü bizi yükseltip sevinç içinde olmamıza fırsat verecek yeni arzular uyandırmaktan ibarettir. Akıl, kedere sebep olan uygunsuz bir davranışı terk etmek için arzumuzu yönlendirebileceğimiz yeni nesneler (ya da kişiler) bulup çıkarmakta daha becerikli olmamızı sağlar. Dolayısıyla arzu eylemlerimizin temelindedir ve tümüyle uygun fikirlere bağlanan yeni motivasyonlar geliştirerek arzumuzu baştan yönlendirmeyi öğrenmemiz gerekir. Bu da bizim için neyin gerçekten iyi olduğunu, doğamıza uygun düşenin, bizim için hem çekici olup hem de bizi gerçek bir sevincin içine taşıyarak yükseltenin ne olduğunu keşfetmektir. Benim bütünüyle benimsediğim Spinozacı ahlak, irade üzerine kurulu, "yapacaksın", "olmalı" diyen ödev ahlakının tam karşı kutbunda durur. Bu da akılla aydınlanmış, ama hayat kuvvetimiz, arzumuz ve sevince ulaşma çabamız üzerine kurulu bir etiktir.

Manevi Alıştırmalar

— Bu söyleşinin başında antikçağın felsefe okullarının bilgeliğe erişmeye yardımcı olacak manevi alıştırmalar önerdiğini söylüyordun. Budizm gibi Doğu bilgelik gelenekleri de birçok pratik ve teknik öneriyor. Günümüzün insanı bilgelikte yol almak için hangi alıştırmaları uygulayabilir?

— Bütün diğerlerinin de koşulu olan en önemli alıştırmalar niyeti ve uyanıklık halini korumaktır. Niyetine sahip çıkmak, kendi kendine her gün insanlıkta tekâmül etmek, daha iyiye gitmek, daha bilinçli, daha sevecen, daha sorumlu, daha erdemli olmayı istediğini her gün kendine hatırlatmak, niyetini tazelemek. Uyanıklığı muhafaza etmek de, özellikle bir seçim gerektiren ya da heyecanlı bir tepki uyandıran bir durum karşısında niyetini akılda tutmaktır. Her türlü olaya en uygun biçimde karşılık vermeyi bu şekilde becerebilir ve adım adım, yavaş yavaş, bilgelikte tekâmül edebilirsin. Çünkü açıkçası, bir günlüğüne daha iyiye doğru gitmek isteyip sonra bunu hiç düşünmemek kesinlikle bir işe yaramaz. İnsanlıkta tekâmül her gün

üzerine eğilmen gereken bir iştir; kendi içinde olup bitene, olaylara verdiğin tepkilere ve başkalarıyla ilişkine yönelmiş kalıcı bir niyet ve dikkattir. En başta gelen alıştırma budur. Çünkü bu şekilde adım adım erdemler kazanıp zihnini değiştirebilir, ayırt edici ve esnek bir tavır sergileyip bakış açını genişletebilirsin. Gündelik hayatta bütün mesele bu sürekli yenilenen niyetle ve sürekli uyanıklık haliyle ilgilidir.

— Genel olarak ne kastettiğini anlıyorum. Ama somut olarak nasıl uyanık olacağım? Bana örnekler verir misin?

— Buddha'nın bize söylediğine göre, ihtiyat ya da ruhun uyanıklığı en başta düşüncelerimizde ve sözlerimizde kendini göstermelidir. Sağlıksız ve marazi korku, keder, öfke ve nefret duygularına bağlı bir düşünce ortaya çıktığı zaman, ihtiyatlılıkla onun gelişmesinden büyük ölçüde kaçınabilirsin. Düşüncelerimizin yalnızca bizim üzerimizde değil, başkalarının üzerinde de büyük bir etkisi vardır. Kötü bir düşünce gerçekten de zihnimizi ve yüreğimizi karartan bir zehir olabilir. Zihnimizin ürettiği bir enerji olarak başkasına da tesir edebilir. Geleneksel kültürlerde "kem göz" dedikleri şey bir batıl inanç değildir. Birine karşı olumsuz düşüncelerimiz olması o kişi üzerinde gerçek bir olumsuz etki doğurabilir. Tam tersi de doğrudur. Olumlu düşüncelerimizin bizim ve başkalarının üzerinde faydalı bir etkisi olabilir. Dinlerde dua adı verilen şey de her şeyden önce kendimizin ve başkalarının iyiliği için yaydığımız olumlu düşüncelerdir. Tanrı var olsun olmasın, dua salt düşünce gücüyle olumlu bir etkiye sahip ola-

bilir. Bu yüzden "düşüncelerine hâkim olma" bütün manevi geleneklerin değişmez bir sabitidir.

Sözlerinde ihtiyatlı olmak da aynı ölçüde sabit bir erdemdir. Açık bir gözle bakacak olursak, sözlerimizin başkasıyla ilişkimizde önemli bir tesiri olduğunu daha iyi görürüz. Bir söz hem öldürebilir hem kurtarabilir. Bu yüzden Tibet Buddhacı geleneği sözün dört erdemini şöyle sayar: yalan söylememek, kırıcı söz söylememek, laf yetiştirmemek ve boş konuşmamak. Halk bilgeliği bize haklı olarak "kırk düşün bir söyle" diye öğütler.

— *Düşüncelerine ve sözlerine her an itina göstermenin dışında, her sabah ve her akşam uygulanacak günlük ritüeller gibi, tavsiye edilen başka alıştırmalar var mı?*

— Elbette. Bütün manevi geleneklerde bu türden öneriler vardır. Kendi denediklerimi seninle paylaşabilirim. Sabahları, kendini toplayabilmek için meditasyona ufak bir zaman ayırabilirsin. O güne ait niyetlerini ortaya koyup, onların özüne dair açık bir zihne kavuşabilirsin. Sonra, belli bir niyet gütmeden birkaç dakika sessiz durmayı, kendini sadece orada olana verip, düşüncelerin durmayan akışına kapılmamak için dikkatini nefesine yöneltmeni öneririm. Gün içinde defalarca tekrarlayabileceğin bu küçük meditasyon kendinle, başkalarıyla ve dünyayla birlikte olma hasletinin gelişmesine imkân verecektir. Bu da zihinsel dinginliği kuvvetlendirip içini rahatlatır, gününe belli bir hava verir. Meditasyon sırasında, seni altüst eden düşünceleri,

saatler geçtikçe ortaya çıkan heyecanları gözlemleme imkânın olacağı için, onlara karşı bir mesafe alman da kolaylaşacaktır.

— *Meditasyondan bahsetmişken... Meditasyonda almamız gereken belli bir duruş, benimsememiz gereken belli bir meditasyon tarzı ya da tercih etmemiz gereken belli bir mekân var mı?*

— Bunlar epey tali önemde olan şeyler! Odanda ya da salonda oturup meditasyon yapabileceğin gibi, arabada, metroda ya da yürüyüşte de yapabilirsin. Meditasyon, her şeyden önce zihnin bir tutumudur: Dikkatli olmak, olanla kalmaktır. Bunun için de, içinde olup bitenleri yansız ve kendini ayırmış biçimde gözlemlemeyi öğrenmen gerekir. Düşüncelerinin peşine takılmadan onların geçip gitmelerine izin vereceksin. Zihnindekilerin sürekli akışından çıkabilmek için dikkatini nefes alıp verişine ya da bedensel hislerine yöneltmek faydalı olur. Ama bunu her yerde ve istediğin her zaman yapabilirsin. En önemlisi, bütün alıştırma boyunca uyanık bir ruh halinde kalmak ve birkaç dakikalığına bile olsa bu alıştırmayı olabildiğince yinelemek. Bu dikkat uygulaması zaman geçtikçe daha dingin olmana ve yaptığın şeyle birlikte kalmana imkân verecek.

— *Ya akşamları yatmadan önce?*

— Sabahları günlük niyetlerini önüne koyup düşünmek değerli olduğu gibi, yatağa girmeden önce günün küçük bir değerlendirmesini yapmak da faydalı olabilir. Bu eskilerin "bilinç yoklaması" dediği, daha

sonra Hıristiyanlar tarafından "vicdan muhasebesi" biçiminde devralınan bir uygulamadır. Manevi açıdan gününün muhasebesini yapmak birkaç dakikanı alacaktır: Bugün iyi bir şey, ya da en azından biraz iyi bir şey yaptım mı? Kimseyi kırdım mı? Özenli oldum mu?

— *Ben çocukken bir Katolik okulunda eğitim aldım ve bu bende kötü hatıralar bıraktı. Her akşam, gerçekten günah işlemediğinden emin olmak için ruhuna işkence etmen gerekiyordu. Bu bende marazi bir suçluluk duygusu ortaya çıkardı ve bundan kurtulmak yıllar aldı.*

— Aynı şey değil. Eskilerin uyguladıkları anlamda felsefi bir bilinç yoklaması, bizden önceki kuşakların çoğu zaman zalim bir yargıç gibi algıladıkları bir Tanrı'nın nazarında kendini suçlamaktan epey farklı ki bu aslında İncil'in mesajının da tam zıddıdır. Benim sözünü ettiğim sadece kendini gözlemleyebilmek için içebakışa küçük bir zaman ayırmak ve günün başındaki niyetlerine bağlı kalıp kalamadığını, şu ya da bu alanda ilerleme sağlayıp sağlayamadığını ve öngörülmeyen olaylara verdiğin tepkilerin olumlu olup olmadığını görmekten ibaret. Kendinle, başkalarıyla ve dünyayla her gün doğru bir uyum içinde olabilmek için, kendini yargılamak yerine, tıpkı bir müzik aletini ayarlar gibi, kendini daha iyiye ayarlaman buradaki mesele.

Sana şiddetle önerebileceğim küçük bir günlük pratik daha var. O da minnettarlık. Sabah kalktığın andan itibaren, hayatta olduğun ve sağlıklı olduğun için (eğer öyleysen) hayata teşekkür et. Gece yatağa

gittiğinde, o gün içinde seni mutlu eden şeyler için teşekkür et. İçini bir sevinç kapladığında, iyi bir haber aldığında, hayat sana bir güzellik yaptığında ve kendini huzur içinde hissettiğinde hep teşekkür et. Bilgelikte daha da yol aldıkça, bir güçlük için de, bir başarısızlık ya da bir sıkıntı için de teşekkür etmeyi öğreneceksin çünkü her engelin aynı zamanda bir gelişme, bir farkındalık ve sevgi kaynağı olabileceğini anlamış olacaksın. Benim yıllardır her gün başvurduğum bu minnettarlık pratiğinin etkisiyle kalbindeki sevgi ve sevinç büyüyecektir.

— *Antikçağ filozoflarının, insanın dengesini bozabilecek olaylara hazır olabilmek için ezberlerinde tuttukları bazı düsturlar ve cümleler olduğunu söylemiştin. Sen de bunları kullanıyor musun?*

— Hem evet hem hayır. Olası bir güçlük karşısında zihnimin erişebileceği onlarca düsturu ezbere bilmiyorum. Bu yüzden hayır. Ama, uzun yıllar çok sayıda ders verdikten sonra, özellikle faydalı ve önemli bulduğum cümleleri ve düşünceleri kenara not etme huyunu çoktandır edindiğim için, evet de diyebilirim. Birkaç yıldır, her pazar sabahı, bu düşüncelerimi okurlarımla paylaşmak için onlardan birini Facebook sayfama koyuyorum. Hem de bildiğin gibi, onları söyleşilerimde ve kitaplarımda paylaşmaktan da geri durmuyorum. Kişisel olarak teselliye ihtiyacım olduğunda bunu felsefeden ziyade şiirde ve müzikte buluyorum. Kalbimin ve hissiyatımın da, zihnim gibi, sağlıklı beslenmeye ihtiyacı var.

— Gerçekten de eserlerinde ve benim izlediğim konferanslarında, zihin, kalp ve bedenin birbirine dayanak olduğunu ısrarla vurguluyorsun. Bu üç boyutun çoğu zaman birbirinden ayrı tutulduğu doğru. Ama benim bildiğim kadarıyla yoga gibi disiplinler ya da Spinoza gibi filozoflar bile zihin ile beden arasındaki sıkı bağa önem verirken, bilhassa kalbi vurgulamıyorlar.

— Tam da bu yüzden, bunların hepsini önce ayrı ayrı ele alıp, sonra ahenk içine sokmak benim için olmazsa olmaz görünüyor. Zihinlerine hiç önem vermeden bedenlerini geliştirmeye çalışan insanlar görmek ne kadar acıklı! Ya da kalpleri kapanmış, vücutları katır kutur hale gelmiş parlak entelektüeller görmek... Hayatta, varlığımız bir bütün olarak işler. Biz farkında olalım olmayalım, zihnimiz, kalbimiz ve bedenimiz birbirine derinden bağlıdır. Düşüncelerimiz ve hislerimiz bedenimize ciddi ölçüde tesir eder. Aynı şekilde sağlığımız da duygularımızı ve düşüncelerimizi büyük ölçüde etkiler. Her şey birbiriyle bağlıdır ve bilgelik yalnızca zihnimize tesir edecekse, bu oldukça fakir bir bilgelik, kederli bir akılcılık olur. Bilgelik arayışı zihnimiz kadar kalbimizi, duygularımızı ve maddi bedenimizi de ilgilendirir. Bu yüzden bilgeliği her şeyden evvel bir *yaşama sanatı* olarak tanımlarım. Soluk almanın, yemenin, duyumsamanın, hissetmenin, bakmanın, dinlemenin, tat almanın, dokunmanın ve sevmenin sanatı. Bilgelik, bedeni ve heyecanları küçümseyen çileci bir hayatın tam zıddıdır. Varlığımızın bütün boyutlarıyla, hayattan sağlıklı biçimde zevk almanın sanatıdır. Benim

kanaatimce, varlığımızın bu bütün boyutlarına özen göstererek ve onları ahenk içinde tutmaya çalışarak gerçekten iyi bir hayat sürmeyi öğrenebiliriz. Bu bütün bir hayata uzanan bir yoldur ve bence olabilecek en güzel yoldur.

İyi ve mutlu bir hayat sürmeye gayret eden kişi, önce nasıl nefes aldığına ve nasıl yediğine özen göstermekle işe başlar. Daha iyi nefes alıp, aldığım soluğun farkına varmak konusunda yoganın büyük yardımını gördüm. Birkaç yıldır da, hem sağlık nedenleriyle hem de etik nedenlerle, gezegenin ve canlıların varlığına saygı göstermek maksadıyla, beslenme biçimimi ciddi biçimde değiştirmeyi deniyorum. Biyolojik ve yerel besinler yemek, hayvan eti tüketmeyi azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak, kendine, başkalarına ve dünyaya özen göstermek anlamına geliyor.

— *Organik beslenebilmek için imkânların olması gerekiyor.*

— Bu sahte bir sorun. Tabii, yerel ve biyolojik ürünlerle beslenmek –kendi bostanın yoksa– süpermarketlerdeki pestisitle dolup taşan ürünleri satın almaktan daha pahalıya geliyor. Ama et ve sağlığımızı mahveden (meşrubat ve benzeri) şekerli içeceklerin tüketimini büyük ölçüde azalttığımız zaman, bütçemizi dengelemiş oluyoruz. Daha az et yemenin dört önemli etkisi var: Yoğun endüstriyel hayvancılık (iklimsel ısınma, su kaynaklarının tükenmesi gibi) ekolojik bir yıkıma sebep olduğundan, gezegen için faydalı bir iş yapmış oluyoruz. Binlerce hayvanın sonra acı içinde

yetiştirilip öldürülmesini engellemiş oluyoruz. Kendi sağlığımız daha iyiye gidiyor (DSÖ, özellikle birçok kalp ve damar hastalığına neden olduğu için et tüketimini azaltmamızı ciddi biçimde öneriyor) ve biyolojik kökenli başka besinler satın alabilecek şekilde tasarruf etmiş oluyoruz.

— Beslenme alışkanlıklarımız düşünülürse, vejetaryen olmak oldukça zor. Gerekliğine ikna olsam da, bu oldukça zor ve doğrusunu söylemek gerekirse çileci bir tercih.

— Bugünden yarına vejetaryen olmadan da –ki bunu gerçekten çok az insan başarabiliyor– et ve balık tüketimini giderek düşürerek vejetaryenliğe yaklaşabiliriz. Ben "fleksiteryen" [esnek beslenme] dedikleri tarafta yer alıyorum. Artık hiç et satın almıyorum. Sadece Korsika'daki evimin yakınında yöre balıkçılarının tuttuğu balığı alıyorum. Ama menüde başka bir şey ilgimi çekmemişse, restoranda ya da arkadaşlarımın evlerinde et ya da balık yediğim oluyor. Sadece iki et türünü artık hiç yemiyorum: oğlak ve kuzu. Çünkü daha birkaç hafta ya da birkaç ay önce doğmuş bu bebeklerin çiğnenip yutulduğunu hayal etmek kadar beni bunalıma sokan bir şey yok. Bir gün vejetaryen olmayı umuyorum çünkü gezegen için, hayvanlar için ve sağlığım için en iyisinin bu olduğuna inanıyorum. Ama kendimi zorlayıp suçlamadan, kendi ritmimde ilerliyorum. Çünkü zaten genel anlamda bilgelik arayışını böyle kavrıyorum: Gözümüze en iyi görünen yönde ilerlemek ve bunu yaparken baskı altına girmeden, kendini kırbaçlamadan kendi ritmini bulmak.

Vejetaryenlikle ilgili iki şey daha ekleyebilirim. "Hayvanlar için hep birlikte" adı altında kurduğum bir dernek var. Onlarla birlikte, çeşitli uzmanlar, dernekler ve hayvan besicileri ile bağlantı halinde, hayvanların iyiliği için bir marka ortaya çıkarmak üzerinde çalışıyoruz. Böylece herkes gönül rahatlığı içinde etini satın alabilir, hayvanın daha az acı çektiğinden emin olmak için daha fazla ödemeyi tercih edebilir ve belki böylece tüketimini azaltma yoluna gidebilir. Ben et tüketimimi azalttıkça, başka türlü şeyler pişirmeyi, keyifle ve daha dengeli biçimde yemeyi sürdürmeme imkân veren bilinmedik proteinler ve tatlar keşfetmeyi öğrendim.

Ama bedenine özen göstermek demek, her gün idman yapmak, gece yarısından önce yatağa girip iyi uyumak, duygularını nasıl kabul edebileceğini öğrenmek ve duyumlarına dikkat kesilmek de demektir. Bu alanlarda, özellikle de sporda ve uykuda, daha çok gelişmeye ihtiyacım olduğunu da itiraf ediyorum. Juvenalis'in de dediği gibi, bilgelik "sağlam kafanın sağlam vücutta" olmasıdır. Ben buna bir de "iyi yürekliliği" eklerdim.

— Şimdi özellikle, erdemler hakkında konuşmaya başlamadan önce çok kısa biçimde değindiğin sevgi meselesine geri gelmek istiyorum. Sevgi bilgeliğin zirvesidir dedin. Peki doğru biçimde sevmeyi nasıl başaracağız? Tutkuyu uyandıran arzu halindeki sevgi ile çıkardan ve beklentiden arınmış evrensel sevgiyi nasıl ayıracağız? Daha iyi sevmeyi öğrenebilir miyiz?

— Sevgi o kadar çeşitli ve karmaşık bir duygudur ki, sevgi duyduğumuz zaman, aslında içimizde ne olup bittiğini, motivasyonlarımızın ve beklentilerimizin neler olduğunu ayırt etmek çok zordur. Birine "seni seviyorum" dediğimde, bunun anlamı "seni arzuluyorum" olabilir. Aynı şekilde, "senin mutlu olmanı arzu ediyorum" veya "sana ihtiyacım var, bana iyi geliyorsun" ya da "olduğun için mutluyum" gibi anlamlara da gelebilir. Bir aşk ilişkisinde bunların hepsi birden vardır. Eros (yoksunluğa bağlı olan bir arzu-sevgi), *philia* (bir seçim ve karşılıklılık barındıran dost sevgisi), *agape* (bir ihsan olan, tamamen karşılıksız sevgi) çoğu zaman iç içe girer. Aşk ilişkilerindeki karmaşıklık ve belirsizlik bundandır. Bu yüzden yine aynı noktaya geliyoruz: Kendini tanımayı ve gerçek motivasyonlarını ayırt edebilmeyi öğrenmek çok önemlidir. Sevgiyi bir tutku halinde yaşamaya hakkımız var tabii. Ama bu durumda her türlü zihin açıklığını, yani her türlü nesnelliği kaybettiğimize dair kendimize karşı açık olmalıyız. Kendi eksiklerimizi, beklentilerimizi ve ihtiyaçlarımızı çoğu zaman başkasına yansıttığımızı aynı açıklıkla kabul etmeliyiz. Spinoza bunu mükemmel şekilde çözümlemiştir. Son derece özlü ve haklı biçimde sevgiyi "dışarıdaki bir nedenin fikrine bağlı bir sevinç" diye tanımlamıştır. Şu çok kesin: Sevgi, neden olan şeyden (örneğin sevdiğimiz kişiden) ileri gelmiyor, onun hakkındaki fikirden ileri geliyor. Daha önce de söylediğim gibi, bu fikir tümüyle uygun ya da eksikli olabilir. Doğru ya da yanlış da olabilir. Bir kişiyi iyi tanıdığımız ve onu gerçekte olduğu kişi olarak sevdiğimiz zaman, bundan kaynaklanan sevinç "etkin", derin ve sürekli bir sevinçtir. Ama o kişiyi tanımadığımız ve beklenti-

lerimizi ve henüz giderilmemiş çocuksu ihtiyaçlarımızı onun sırtına yüklediğimiz zaman –ki aşktan doğan tutkuda bu çoğu zaman böyledir– bu seferki sevinç "edilgindir" Yoğun ama istikrarsızdır. Spinoza'nın dediği gibi, er ya da geç –yanılsama kesintiye uğradığı zaman– hüzne dönüşür ve hatta aşk da nefrete dönüşür (ve o başkasının bizi yanıltıp bize ihanet ettiğinden yakınırız).

Diğer taraftan, sevginin bu yıkıcı karakteri yalnızca aşk tutkusuna bağlı değildir. Bu yıkıcılık, bazen arkadaşlık ilişkisinde ya da ebeveyn ile çocuk ilişkisinde de görülebilir. Eğer bu ebeveyn çocuk ilişkisi iyi niyet ve karşılık beklememe üzerine değil de bir yoksunluk üzerine kuruluysa, bundan doğacak şey bir kişinin diğeri üzerindeki hâkimiyeti olur. Çocuklarını koşullu biçimde, kuvvetli bir sahip olma duygusuyla ve beklentilerinin gerçekleştirilmesi arzusuyla seven (ve kendi gerçekleştiremediklerini çocukları yoluyla gerçekleştirmeye çalışan) ebeveynlerin durumu tipik olarak böyledir. Eğer çocukları onlarınkine karşıt bir hayat, bir meslek ya da bir din tercih edip de onların hâkimiyetinden sıyrılmaya çalışırsa da şiddet dolu bir hal alırlar ve hatta belki, ihanetle ve kendilerini mutsuz etmekle suçladıkları çocuklarıyla bütün bağlarını koparabilirler. Çocuk baştan beri, çoğu zaman da bilincinde olmadan, bir boşluğu doldurmak, bir yoksunluğu gidermek için oradadır. Kendisine zerk edilen bu görevden sıyrılmaya çalıştığı zaman da hain olur. Doğru, sürekli ve derin bir biçimde gelişip serpilecek sevgi kendinin bilincinde olmayı, zihin açıklığını, iyi niyetliliği ve karşılık beklemeden vermeyi gerektirir. O kişi ister eşimiz, ister

arkadaşımız, isterse de çocuğumuz olsun, başkasının bize ait olmadığını her zaman akılda tutalım! Gerçekten sevmek, o nasıl bizim mutluluğumuzu istiyorsa, o kişinin mutluluğunu istemektir. Bu hem aşk ilişkisi için hem de arkadaşlık ilişkisi için gerekli bir şeydir. Seçimleri bizimkilerden farklı olsa bile yakınlarımızın mutluluğundan mutlu oluruz. Lübnanlı şair Halil Cibran özellikle de çocuklar üzerine yazdığı bir yerde bunu harikulade ifade etmiştir: "Çocuklarınız sizin değil hayatın çocuklarıdır." Bu yüzden bilgelik gelenekleri bizi hep bağlanmadan sevmeye çağırmıştır.

— *Bu nasıl mümkün? Bir keşiş olup çıkmadıkça, eşimizi ve çocuklarımızı bağlanmadan sevebilir miyiz?*

— Kalbimiz bize yakın olanlara bağlansın tabii! Bundan daha normal bir şey yok. Aksine, bunun tersi endişe verici olur. "Ayrı durmanın" ve "bağlı olmamanın" bilgeliğinden söz ederken, başkasını sahiplenmeyecek, onu ne pahasına olursa olsun elde tutmayı istemeyecek ve kendi malı veya eşyası gibi görmeyecek bir ruh halinden söz ediyoruz. Bir bağımlılık ilişkisi içine girmemek de önemli. Bu sevgiyi sırf duygusal bir ilişkinin süzgecinden geçirmeden hayatı sevelim. Böylece bağlanma (sahiplenme ya da bağımlılık) olmadan (kalpten) bağlı olabiliriz.

Ruhumuz, bizi bunca mutsuzluğa ve drama sürükleyebilecek bu sahiplenme anlamındaki bağlılıktan/bağımlılıktan özgürleşecek beceriye sahiptir. Bağlı olmama dediğimiz şey sevgi yoksunluğunun değil, ama en mükemmel halindeki sevginin getirisidir. Başkasını sa-

hiplenme ve bağımlılık olmaksızın sevmeyi istediğimiz için bir "bağlı olmama" kültürü geliştiriyoruz. Tabii ki bir sevgi yoksunluğu yüzünden de "ayrı" olabiliriz. Ama ayrı durmanın bu iki çeşidini birbiriyle karıştırmayalım. Çünkü hiçbir ortak noktaları yoktur.

— Bu ayrı durma hasletini geliştirsek bile, mesela bir yakınımızın ölümü karşısında yıkılmamayı nasıl başarabiliriz?

— Çocuğunu, anne ya da babanı, eşini veya çok sevdiğin bir dostunu kaybetmek insanı derin bir kedere iter. Çünkü sevdiğimiz bir varlıktan ayrı düşmüş oluruz. Ama sahip çıkan bağlanma ve bağımlılık halindeki hüzün başka, bağımlı olmama halinde başka olacaktır. Bağımlılık ve sahiplenmenin olduğu durumda yıkılan bütün dünyamız olur ve yakın birini yitirmenin hüznü bizi kendi yoksunluklarımıza, duygusal kırılganlıklarımıza ve hatta kendi ölüm korkumuza geri döndürür. Bağımlılığın olmadığı bir durumdaysa, bu çok sevdiğimiz varlığın kaybını, doğum ve ölümün evrensel yasasını kabul ettiğimiz gibi, bu dünyadan gidişinin onun için iyi bir şey de olabileceğini bilerek ve onunla birlikte geçirdiğimiz mutlu anları hatırlayarak kabul ederiz. Bu hüznün kalbinde bir parça sevinç dahi olabilir. Eşimin ve babamın ölümlerinde ben bunu tecrübe ettim. Ruhlarının başka bir varoluşu sürdürdüğüne inanıyor olmanın da bana bunda yardımı olduğuna eminim. Montaigne beş çocuğunu kaybettiği halde "kızgınlığa düşmediğini" söyler. Ama bu hüzün duymadığı anlamına gelmiyor; hayata karşı öfke içinde olmadığı ve onun yasalarını kabul ettiği

anlamına geliyor. Şu küçük Taocu hikâye de aynı şeyi dile getirir:

Zhuangzi'nin karısı öldüğü zaman Huizi ona başsağlığı dilemeye gelir. Zhuangzi'yi bacaklarını uzatmış, bir çanağın üzerinde tempo tutup şarkı söylerken bulur. Huizi da ona şöyle der: "Hayat arkadaşının, çocuklarını büyüten kişinin ölümü ardından ağlamadığın yetmezmiş gibi bir de burada oturmuş şu çanağa ellerini vurup şarkı söylüyorsun. Bu kadarı da çok fazla!" "Hiç de," demiş Zhuangzi. "Öldüğü zaman bir an üzüldüm. Ama işin başlangıcını düşündüğüm zaman, en başında zaten hayatta olmadığını gördüm. Yalnızca hayatı yok değildi, aynı zamanda bir biçimi de yoktu. Yalnızca biçimi yok da değildi, nefesi de yoktu. Akıp giden ve ele avuca gelmez bir şey nefese dönüştü, nefes bir biçime, bu biçim de hayata. Şimdi de hayat ölüme dönüşüyor. Bütün bunlar ilkbaharın, yazın, kışın ve sonbaharın birbirini izlemesine benziyor. Şu an karım Büyük İstirahatgâh'ta yatıyor. Feryat figan ağıtlar yakmam bu kaderin işleyişini anlamadığım manasına gelirdi. O yüzden bunu yapmıyorum."

Benliğin Hapishanesinden Kendiliğin Özgürlüğüne

— Birçok defa bilgelik ve özgürlük arasında bağ kurdun ama bunu tafsilatlı açıklamadın. Bilgelik hangi sebeple bizi daha özgür kılıyor?

— Bunu söylerken siyasi özgürlükleri –mesela seyahat, vicdan ve ifade özgürlüklerini– değil, içsel özgürlüğü düşünüyordum. Birçok siyasi özgürlüğe sahip olup da tutkuların, inançlarımızın ya da yanlış fikirlerin kölesi olabiliriz. Bu birçok bilgeyi izleyerek yapabileceğimiz bir saptama. Bunların en başında da Spinoza gelir ve temel eseri *Etika* özgürlüğe giden hakiki bir yoldur.

— Spinoza'nın özgürlüğe inanmadığını sanıyordum.

— Serbest seçim denen şeye, yani her türlü içsel zorlamadan azade olacak bir seçimde bulunma yeteneğine inanmıyordu. Ama tutkuların köleliğinden kurtularak özgürleşmeye inanıyordu. Şöyle denebilir ki, Spinoza'ya göre, bilincinde olmadığımız ve çoğu zaman

eksik fikirlere bağlanmış duygularımız bizi tamamen belirlediğinden, özgür doğmayız. Ama fikirlerimizi, inançlarımızı, arzularımızı ve heyecanlarımızı imbikten geçiren bir çalışmayla özgür olmayı becerebiliriz. Spinoza'nın önerdiği de bu içsel özgürleşme yolundan başka bir şey değildir. Hem siyasi hem de ruhsal anlamda büyük bir özgürleştirici kaynaktır. Siyaseten böyledir çünkü dinî ve siyasi kuvvetlerin ayrılığı üzerine kurulmuş, vicdan ve ifade özgürlüğünü güvence altına alacak bir siyasal sistemi öneren ilk Aydınlanma düşünürü odur. Ama aynı zamanda ruhani bir özgürleştiricidir çünkü kendisinden sonra gelen 18. yüzyılın başka Aydınlanma filozoflarının aksine, tümüyle uygun olmayan, eksik fikirlerin ve onlardan doğan edilgin duyguların hapishanesinden çıkıp özgürlüğe kavuşmanın önemini vurgulamıştır. Daha iyi düşünmeyi öğrenmek yoluyla, arzularımızı bizi yükseltecek, etkin ve sürekli bir sevinç içine taşıyacak kişilere ve şeylere doğru yönlendirmeyi başarabiliriz. Tutkuların köleliğinden de –ki bu köleliğin bilincinde olmadığımız için bu tehlike daha da hayatidir– aynı şekilde kurtulup özgürleşebilir ve özgür insanlara dönüşebiliriz. Spinoza, antikçağ filozoflarının ana hatlarını çizdiği özgürlük sorunsalını felsefe ve psikolojinin terimleriyle mükemmel biçimde ortaya serdi. Örneğin Stoacılar, bir tiyatro oyunundaki oyuncular gibi olduğumuzu söylerler. Şu ya da bu rolü oynamayı seçen biz değiliz ama rolü iyi ya da kötü oynamada, oynamaktan keyif alıp almamada özgürüz. Onların gözünde de, Epikuros'ta olduğu gibi, hakiki özgürlük içimizdedir. Bu özgürlük de olaylara verdiğimiz tepkilerin tarzında ifade bulur.

— Şimdi yine yaklaşık üç bin yıldan beri "ruhu özgürleştirme" çağrısı yapan Doğu bilgelerini düşünüyorum. Batı'daki bilgelerin fikriyle aynı mı bu da?

— Bu da bütünüyle aynı fikir. Sadece, *Karma* yasasına ve ruh göçüne inanışın oluşturduğu Hint kültürel bağlamı içinde ifade edilmiş hali. Hintliler evrensel bir nedensellik yasasının var olduğu kanaatindedirler. Her neden bir etki yaratır. Aynı zamanda, her canlı varlığın, tanrısallığın bir parçasını (gayri şahsi *brahmanı*) içinde, *atman*'da, taşıdığına inanırlar. *Atman* bir hayattan diğerine, bir bedenden diğerine (bu hayvan bedeni de olabilir) göç eder ve bu göç serüveni yeniden doğuşların kesintisiz çemberinden (*samsara*'dan) çıkmayı başarıncaya kadar sürer gider. Bu çıkışı ancak, bilgisizlikten kurtulup kendini özdeş saydığı benliği olmadığının, ancak tanrısallığın bir parçası olduğunun bilincine varınca başarabilir ve bu başarı da kendiliğin gerçekleşmesidir. Benlikten (*moi*) kendiliğe (*soi*) geçerek, bilgisizlikten kurtaran ruhsal bilinci edinerek, insan bir felaha (*moça*) ulaşır. Bu da Buddhacıların Uyanış dediği şeydir. Aydınlanmış kişi artık bedenlenmez, ebedî bir Saadet (béatitude) halinde, *Nirvana* içinde, insani kavramlar ve sözcüklerle anlaşılıp tasvir edilmesi mümkün olmayan başka bir boyutta yaşar.

— Bu benlikten kendiliğe geçişi daha ayrıntılı biçimde izah edebilir misin? Neden benliğimizin tutsaklarıyız? Ya ha hepsinden evvel, benliği nasıl tanımlıyorsun?

— Hindu geleneğinin büyük felsefe ve psikoloji eseri *Vedanta*'ya göre, en derindeki kimliğimiz *atman*,

içimizdeki tanrısal parıltıdır (Stoacılardaki *logos*'un eşdeğeri). Sorun bunu çok çabuk unutmuş olmamızda. Çünkü daha dünyaya geldiğimiz ilk günlerden itibaren kendimizi benliğimizle özdeşleştiriyoruz. Bir manada psikanalizin "ben" dediği şeye karşılık gelen ego, ayrık ve biricik bir birey olarak var olma duygusudur. Ama bu duygu başkalarının bakışları arasından ve bu bakışlardan doğan fikirlerden ve heyecanlardan doğar. Küçük bir çocuk annesinin bakışı sayesinde ondan ayrı bir birey olduğunu, bir kimliği olduğunu, kendi ihtiyaçları ve çıkarları olduğunu anlar. Böylece ona iyi gelen, hoşuna giden şeyi aramaya ve hoşuna gitmeyen, ona zarar verdiğini ya da beklentilerine ters düştüğünü algıladığı şeyleri reddetmeye başlar. Benlik hayatta kalmak için gereklidir. Benlik olmadan hepimiz psikoz halinde ve kendini savunmaktan âciz durumda olurduk. Benlik, özerk bir varoluş hissi edinmemize, bize iyi gelen ve bizi tehlikeden koruyan şeyleri aramamıza imkân verir. Sağlam biçimde tesis edilmiş bir benlik ya da ego, bireyin doğru psikolojik gelişimi için elzemdir. Ama bundan iki sorun doğar. Bir kere, başkalarını unutup, kendimize ve ihtiyaçlarımıza haddinden fazla odaklanabiliriz. Eğitim bu noktada iki yönlü bir görevi yerine getirmeli. Hem çocuğun iyi tesis edilmiş bir benliğe sahip olup kendine saygı ve sevgi duymasına yardım etmeli, hem de başkalarını hesaba katıp paylaşma becerisi edinmesini sağlamalı. Kutsal Kitap'taki "komşunu kendin gibi sev" ifadesi ya da tüm kadim kültürlerde bulduğumuz "sana yapılmasını istemediğini başkasına yapma" altın kuralı, kendini sevmekle başkalarını sevmek, kendine saygı duymakla başkalarına saygı duymak arasında bulunması gereken denge-

yi iyi özetliyor. Hem de bu iki boyutun içten içe birbirine bağlı olduğuna işaret ediyor. Kendini sevmeyen, kendine saygısı olmayan birisi başkalarını sevip onlara saygı duymakta da zorlanacaktır.

— *Kendini sevmek ile başkalarını sevmek arasında, bencillik ile diğerkâmlık arasında bir denge bulmak gerektiğini gayet iyi anlıyorum. Ama bunun için neden ve nasıl benlikten özgürleşip kendiliğe geçelim?*

— Benliğin ortaya çıkardığı ikinci sorun da budur işte: Kendimizi onunla özdeşleştirip kalıyoruz. Benliğimiz başkalarının bakışları arasında inşa olur. Bu bakışlardan doğan fikirler ve heyecanlar sayesinde tesis edilir. Ama kendilik dediğimiz, tanrısal ve kozmik bir öze sahip en derindeki kimliğimizi inşa eden o değildir ve böylece kendimizin benliğimizden ibaret olmadığını anlarız. Bu farkına varma bir tür Uyanış, bir Aydınlanma meydana getirir ve artık kendimizi başkalarının bakışları arasında yaşayıp giden, iltifatlar ve eleştiriler karşısında hassas ve ne pahasına olursa olsun çıkarını kollayan bu ben ile özdeşleştirmekten kurtulmamıza imkân tanır.

Kendini gerçekleştirme fikrini Doğu bilgelikleri çerçevesi içinde maneviyat terimleriyle tasvir etmek mümkün olduğu gibi, daha önce sözünü ettiğim Jungcu bireyleşme süreci çerçevesinde psikoloji terimleriyle tasvir etmek de mümkündür. Bu kendimize bakışımızda, dünya ile ilişkimizde bir değişiklik meydana getiren bir olaydır. Çünkü böylelikle bir Bütünün parçası olduğumuzu ve derindeki kimliğimizin hem sandığımızdan çok daha tekil hem de aynı zamanda bir Mutlağa bağ-

lı olduğunu fark ederiz. Farklı bilgelik gelenekleri bu mutlağa Tanrı, tanrısal, Logos, Tao, Brahman, Dünyanın Ruhu gibi çeşitli isimler vermişlerdir.

Çocukların Bilgeliği

— Konuşmamızın başında, felsefi bilgeliğin çocuklar için bile ulaşılabilir bir şey olduğunu söyledin. Bu biraz abartılı değil mi? Platon'u, Epikuros'u okumak için bir kere soyut kavramları baştan anlayabilir olmak ve dile hâkim olmak gerekmiyor mu?

— Elbette gerekiyor. Ama felsefe yapmak ile felsefi bilgi edinmeyi birbirine karıştırıyorsun. Tabii ki yedi yaşında bir çocuk Kant'ın *Saf Aklın Eleştirisi*'ni ya da Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik*'ini okuyamaz. Felsefe tarihinin büyük eserlerini okumak, en kabiliyetli kişiler için bile erişkinlikten önce mümkün değil. Felsefenin ders olarak lise birinci sınıftan itibaren okutulabileceğini düşünüyorum, ama neden son sınıfta başlandığını da gayet iyi anlıyorum. Bununla beraber, felsefe yapma etkinliği ve bilgelik arayışı bundan çok daha evvel başlayabilir. Epikuros Menoikeus'a mektubuna şunu söyleyerek başlar: "Genç yaşta felsefe yapmak için zaman kaybetmemek gerek, yaşlıyken de felsefe yapmayı bırakmamak gerek. Çünkü ruh sağlığı yolunda çalışmak için hiçbir zaman erken ya da geç

değildir. Felsefe yapmanın vakti daha gelmedi ya da geride kaldı diyen kişi, kendisi için mutlu olmanın vakti daha gelmedi ya da çoktan geçti diyen biri gibidir. Genç de yaşlı da felsefe yapmalıdır. Yaşlı olan iyi olana temas edip tazelenmek için, geçmişin hoş anılarını hatırlamak için, genç olan da, gelecek karşısında gençliğine rağmen dingin durabilmek için felsefe yapmalıdır. O yüzden, mutluluğu üretebilecek nedenler üzerine düşünmek gerekir. Çünkü ona sahip olduğumuzda her şeye sahibiz; eksik olduğunda ise ona sahip olmak için her şeyi yaparız."

Aslına bakılırsa çocuklar çok erken yaşta kendilerine mutlu olma sanatı hakkında sorular sorarlar. İçsel çatışmalarla, duygusal güçlüklerle karşılaştıkları zamanlarda, bunları nasıl çözebileceklerini, heyecanlarını yönetmeyi nasıl öğrenebileceklerini kendilerine sorarlar. Aristoteles bize felsefenin hayretle başladığını söyler. Hayret ettiğimiz için bir sorgulama ve akıl yürütme süreci içine gireriz. Çocukların zamanı da hayretle, sorgulamayla geçer ve çok küçükten itibaren hayatın anlamını aramaya başlarlar. Birkaç yıldır, anaokulunun son senesindeki çocuklardan ilkokulun son senesine kadar, farklı sınıflardaki çocuklarla felsefe çalışmaları yapıyorum. Beş yaşından on bir yaşına kadar hangi çocuğa ne zaman felsefe atölyemizde hangi konuyu ele almak istediklerini sorsam, verdikleri cevap hep aynı oluyor: mutluluk, hayatın anlamı, ölüm, sevgi, özgürlük ve benzerleri. Bütün bu sorular onlarda bir tutku doğuruyor. Cevapları da çoğu zaman büyük bilgelikle dolu oluyor.

— Çocuklarla felsefe atölyeleri lise son sınıf öğrencilerinde olduğu gibi bir bilgi aktarımı olmuyor mu?

— Çok farklı. Bir felsefe atölyesinde rehber (öğretmen ya da bir başka yetişkin) çocuklar ile aynı seviyede konumlandırır kendini. Öğretecek kişi kılığına bürünmez. Bütün çocuklar gibi o da çemberde kendine bir yer bulur ve işler böyle başlar. Sonra da ne düşündüğünü hiç söylemeden ya da çocukların söylediklerini hiç yargılamadan sadece tartışmayı canlı tutar. Çocuklara öncelikle, duydukları şeyleri tekrarlamak veya söylenenleri not etmek için değil, düşüncelerini dile getirmek, başka düşünceleri dinlemek ve düşüncede birlikte yol almak için orada olduklarını anlatır. Tartışmanın konusu seçildikten sonra rehberin yaptığı şey, isteyen her çocuğun söz alabilmesine, dikkatle dinlemelerine, konuya odaklanmalarına ve akılcı argümanlar kullanarak saygı içinde tartışmalarına özen göstererek sözü dolaştırmaktan ibarettir.

— Bu çocuklarla felsefe etkinlikleri ne zamandan beri var? Fransa'da ilkokullarda uygulanıyor mu?

— Çocuklarla felsefe yapma fikri 1970'li yıllarda Kuzey Amerika'da Amerikalı pedagog Matthew Lipman'ın girişimi sayesinde ortaya çıktı. Daha sonra Fransızca konuşulan dünyada, özellikle Quebecli Michel Sasseville ile Fransız Michel Tozzi ve Jacques Lévine aracılığı ile yayıldı. 2018 yılında dünyanın altmış ülkesinde uygulanır olmuştu. Sonraları, Nantes Üniversitesi'nde çocuklarla felsefe alanında bir lisans programı da kurmuş olan Edwige Chirouter'nin so-

rumluluğu altında, UNESCO'da bir birim oluşturuldu. Fransızca konuşulan birçok ülkede elli civarında felsefe atölyesi gerçekleştirip bunun olağanüstü faydalarını gördükten sonra ben de Fondation de France himayesi altında SEVE (Savoir Être et Vivre Ensemble [Birlikte var olmayı ve yaşamayı bilmek]) isimli derneğin kuruluşunda rol aldım. Bu dernek kâr amacı gütmeden, öğretmenlere ve öğretmen olmayanlara çocuklar ve ergenlerle felsefe atölyeleri yürütmeyi öğreten seminerler düzenliyor. İki sene içinde, Fransa'da, İsviçre'de, Belçika'da, Kanada'da ve Lüksemburg'da neredeyse üç bin kişi bu seminerlere katıldı ve çalışmalar okullarda on binlerce çocuğa ulaştı. Fransızca konuşan dünyada bugün aynı amacı taşıyan aşağı yukarı on tane başka dernek var. Hâlâ daha felsefi düşünmenin ancak geç yaşlarda başlayabileceğini düşünenler tarafından gelen bir dirençle karşılansa da, iyice yayılan bir hareket oldu.

— Direnç göstermelerini de anlıyorum. Sonuçta, on yaşından küçük bir çocuğun yetişkinlerinki gibi derin bir felsefi düşünme becerisi olduğunu hayal etmekte ben de zorlanıyorum.

— *Denemeler*'in ilk kitabının 25. Bölümünde Montaigne "bir çocuk, sütünü emmeye başlar başlamaz felsefe yapmaya okuma yazmaya olduğundan daha yeteneklidir" der. Söylediğim gibi, çocuklar gerçekten çok küçük yaştan itibaren hayatın anlamı, Tanrı, ölüm ve mutluluk hakkında sorular soruyorlar. Akıl yürütmeyi, tartışmayı ve sorunu ifade etmeyi becerebiliyorlar. Korsika adasının kuzey ucunda bir köyde, altı ve yedi yaşında çocuklarla (anasınıfı ve birinci sınıfa giden ço-

cuklarla) yaptığım ilk felsefe atölyelerinin birini anımsıyorum. Çocukların çoğu mutluluğun arzularımızı gerçekleştirmekten ibaret olduğu fikrini edinmişti. Sonra aralarından biri elini kaldırdı ve bu durumda hiçbir zaman hakikaten mutlu olamayacağımızı, çünkü her zaman yeni arzularımız olacağını söyleyerek diğerlerine itiraz etti. Bir de şunu ekledi: "Beş yaşındayken, eğer mutlu olmak istiyorsam zaten elimde olan ile memnun olmam gerektiğini anladım." Ben de ona "Senin adın Seneca mı?" diye sordum. "Hayır, Julien," diye cevap verdi. Sınıfın geri kalanını da mutluluğun yalnızca arzularımızın tatmininde aranamayacağına ikna etmeyi becerdi. Başka bir çocuk da ona, "Peki sence mutluluk nedir?" diye sordu. Bir an düşündükten sonra [Julien] şu cevabı verdi: "Sadece var olmak, dünyada olmak" Doğrusu Seneca dahi daha iyi ifade edemezdi! Birkaç gün sonra, o akşam evine döndüğünde coşku içinde şunu dediğini öğrendim: "Anne... felsefe yapmak için yedi buçuk sene beklediğimi düşünüyorum da..."

— *Çocuklara sevinç veren, önemli konularda düşündükleri şeyleri söyleyebiliyor olmak. Çünkü çoğu zaman bu konuların yalnızca yetişkinlere ait olduğunu düşünerek, onlara sormayı aklımızdan geçirmiyoruz.*

— Bu atölyelerin çocuklara büyük sevinç verme sebebi yalnızca, dikkat çekmeden ve yargılanmadan serbestçe düşüncelerini ifade ettikleri yerler olmaları değil. Bu yerler onların, ayırt etmeyi, savlar öne sürerek tartışmayı ve eleştirel bir düşünce ortaya koymayı öğrenmelerini de sağlıyor. Yine Montaigne'in dediği gibi eğitim yalnızca "sepeti doldurmak", "dolu kafalar"

yaratmak olmamalı. Aynı zamanda ve özellikle, "bir kıvılcım yakmak", "iyi gelişmiş" kafalar yetiştirmek, yani onları kendi kendilerine yargıda bulunabilir hale getirmek olmalıdır. Çocukların önemli önemsiz hatta bazen de yanlış bir yığın malumat ile (dedikodular, komplo teori gibi şeylerle) karşılaştıkları bir ortamda, onların eleştirel bir zihniyet ve ayırt edici bir düşünme yeteneği geliştirmelerine imkân vermekten daha önemli bir şey yok gibi geliyor bana.

Aklıma güncel bir konuya dair başka bir çarpıcı örnek daha geliyor. 2015 sonunda Paris'teki dehşet verici saldırılardan birkaç ay sonra bilgelikle ilgili çok alışıldık bir konuda ilkokul üçüncü sınıf öğrencileri ile bir atölye yapıyordum. Başlık "Hayatın hakkını vermek nedir?" idi. Çocukların çoğu hayatın hakkını vermek fikrini mutluluk sorusuyla bağdaştırırken, dokuz yaşında bir çocuk söz alarak şunu söyledi: "Teröristler de insanları öldürdükleri için mutlu olmuşlardır. Ama ben onların hayatın hakkını verdiklerini düşünmüyorum." "Neden?" diye sordum. "Çünkü hayatın hakkını vermek için mutluluk gerekli ama başkalarına saygı göstermek de gerekli" diye cevap verdi. Çocukların çoğunluğu da bu fikri benimseyip desteklediler. "Evet, hayatın hakkını vermek başkalarına kötülük yapmadan, doğru davranarak mutlu olmak demek," diye sürdürdüler. Bu düşünceyi ortaya atan çocuğa şöyle söyledim: "Bilirsin, Sokrates adında bir filozof var. O da yaklaşık iki bin beş yüz yıl önce aynı şeyi söylemişti." Çocuk da bana şöyle cevap verdi: "Sokrates'in de benim gibi düşünmesine sevindim." Bu cevaba hayran kaldım. Felsefe atölyeleri sayesinde insan aklının ve on-

dan doğan felsefi düşünmenin evrensel karakterini gerçekten görmüş oluyorsunuz. Çocuklar ortak düşünme yoluyla eski filozofların vaktiyle ortaya serdikleri doğruları ve argümanları yeniden keşfedebiliyorlar. Bu da hayatları boyunca onlarda iz bırakacak bir şey. Oysa "Sokrates ve İyi Hayat" ya da "Seneca ve Mutluluk" diye dersler yapmış olsaydık belki hiçbir şey anlamayacaklar, anlasalar bile hepsini hemen unutacaklardı.

— Neşeden söz ederken genellikle onun bilgelikle bağlantılı bir his olduğunu söyledin. Küçük çocukların da çoğu zaman neşeli olduklarını görüyoruz. Bu da onların daha yeşermemiş bilgeliklerinin bir işareti mi? Yoksa bununla bir ilgisi yok mu?

— Küçük çocuklardaki neşe benim gözümde mükemmel manada neşedir. Bu, bilgelerin bulabilmek için onca zaman ve çaba harcadıkları şeydir. Küçük çocuklar henüz benlikleri tarafından işgal edilmemiştir, bütünüyle şimdiki anda yaşarlar ve büyük bir kendiliğindenlik sergilerler. Bu üçü de bilgeliğin olmazsa olmaz nitelikleridir. Bu kadar neşeli olmalarının ve bilgeliğin büyük üstatlarının da onları örnek gösterip durmalarının nedeni budur. Bu yüzden İsa, gürültü yaptıkları için çocukları yanından uzaklaştırmak isteyen havarilerini şöyle uyarmıştı: "[Küçük çocukların] bana gelmelerine engel olmayın. Çünkü göklerin egemenliği böylelerinindir" (Matta, 19,14). Bu fikir Taoculukta da mevcuttu. Kendi başına hayatta kalıp eylemde bulunmaya gücü yetmediği için çocuk, salt varlığı ile yetişkinleri harekete geçirir. Ailenin merkezidir. Çocuk, eylemeden eyler. Sevinç ve kendiliğindenlik içindedir.

Bu yüzden Taocu bilgeliğin modeli yaşını almış bilgin (ya da bildiğine inanmış kişi) değil, çocuktur. Laozi'nin yazdığı gibi: "Dünyanın akarsu yatağı olun. Suyun yatağı olmak, şaşmayan erdemle bir olmaktır. Küçük çocukluğa geri dönmektir."

— *Çocuklarda bilgelikle bağlantılı bir başka özellikle daha var. O da hayret etme becerileri!*

— Geçekten öyle. Bunlara bir tane daha ekleyebilirim. Şüphesiz en önemlileri de bu: Hayata "evet" diyebilme becerisi. Küçük çocuklar talihsiz bir durum ortaya çıktığında ret veya inkâr içinde olmazlar. Bir hastanenin lösemili çocuklar servisini yöneten bir profesörü dinlemiştim. Korkunç hastalıkları ve ölüm ihtimaline rağmen onlardan yayılan neşe ve dinginlik karşısında hep şaşkınlığa düştüğünü söylemişti. "Onlar için endişe ve isyan halinde olan anne babalar, çocuklar değil," diye anlatmıştı özetle. Şimdiki anı yaşadıkları için, ölüm korkuları olmadığı için, hayret etmeyi ve önyargısızca sorgulamayı bildikleri için, hayata uyum sağladıkları ve neşe içinde oldukları için, senin ve benim gibilerin, yetişkin olduktan sonra yeniden bulmaya çalıştıkları bilgeliğin modeli çocuklardır.

Adı Geçen Eserler

Aristoteles, *Nikhomakhos'a Etik*, çev. Saffet Babür, Ankara, Ayraç Yayınevi, 1998.

Bruckner, Pascal, *L'Euphorie perpétuelle* [Sonsuz Keyif], Paris, Grasset, 2000 ; LGF, 2002.

Comte-Sponville, André, *Büyük Erdemler Risalesi*, çev. Işık Ergüden, İstanbul, Ayrıntı Yayınları, 2012.

Discours du Bouddha [Buddha'nın Konuşmaları], *Samyutta Nikaya, Sermons du Bouddha* içinde, çev. Mohan Wijayaratna, Paris, Seuil, « Points Sagesses », 2016.

Ehrenberg, Alain, *La Fatigue d'être soi. Dépression et société* [Kendi Olmaktan Yorulmak. Depresyon ve Toplum] , Paris, Odile Jacob, 2000.

Epiktetos, *Enkheiridion*, çev. Cengiz Çevik, İstanbul, İş Bankası Yayınları, 2019.

Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, çev. Burhan Toprak, İstanbul, İnkılap Kitabevi, 1994.

Epikuros, *Özdeyişler, Mektuplar ve Aforizmalar*, çev. Turan Erdem, İstanbul, Arya Yayınları, 2014.

Freud, Sigmund, *Uygarlığın Huzursuzluğu*, çev. Haluk Barışcan, İstanbul, Metis Yayınları, 2000.

Hadot, Pierre, *Ruhanî Alıştırmalar ve Antik Felsefe*, çev. Kübra Gürkan, Pinhan, 2012.

Hillesum, Etty, *Une vie bouleversée* [Sarsılmış Bir Hayat], suivi de *Lettres de Westerbork. Journal 1941-1943*, çev. Philippe Noble, Paris, Éditions du Seuil, « Points », 1995.

Ibn Meymun [Maimonides], *Şaşkınlar İçin Rehber*, çev. Özcan Akdağ, Osman Bayder, İstanbul, Kimlik Yayınları, 2019.

Laozi, *Tao Te Ching*, çev. Sonya Özbey, İstanbul, İş Bankası Yayınları, 2016.

Lenoir, Frédéric, *Du bonheur, un voyage philosophique* [Mutluluk. Felsefî Bir Yolculuk], Paris, Le Livre de poche, 2015.

Montaigne, *Denemeler*, çev. Sabahattin Eyüboğlu, İstanbul, İş Bankası Yayınları, 2006.

Nietzsche, *Ecce Homo*, çev. Mustafa Tüzel, İstanbul, İş BankasıYayınları, 2017.

Sénèque, *Ahlâk Mektupları*, çev. Türkân Uzel, İstanbul, Jaguar Kitap, 2018.

Spinoza, *Teolojik Politik İnceleme*, çev. Cemal Bali Akal, Reyda Ergün, Ankara, Dost Yayınevi, 2008.

Spinoza, *Etika*, çev. Çigdem Dürüşken, İstanbul, Alfa Yayıncılık 2014.

"Ezelden beri insanlar kendilerine varoluşun anlamını sormuşlardır. Sadece yemek yemek, uyumak, üremek, çalışmak ve eğlenmek için mi dünyadayız? Yoksa insan hayatının başka bir anlamı olabilir mi? Erkekler, kadınlar farklı dönemler boyunca farklı farklı yerlerde hep bu soruya cevap aramışlardır. Bilgilerinin ve deneyimlerinin bir sonucu olarak da birbirine yaklaşan cevaplar ortaya koymuşlardır. Derler ki, kısa varoluşumuz içinde en önemli şey, mümkün olan en iyi hayatı sürdürebilmek için kalbimizle ve aklımızla yaşamayı öğrenmektir. İnsanlığa erişebilmek, ruhumuzu gölgeleyen ve başkasıyla ilişkilerimizi zehirleyen kötülükleri yenebilmek için... İşte 'bilgelik' dediğimiz budur. Soylu, bilinçli, aydınlık, sorumluluk yüklenmiş, sevgi dolu, uyumlu, adil, huzurlu, neşeli ve özgür bir hayat idealine yönelmek."

Frédéric Lenoir (1962), Hayvanlar İçin Birlikte Derneği'nin kurucusu, SEVE Vakfı'nın (Birlikte Var Olmayı ve Yaşamayı Bilmek) kurucularından biridir. Yirmi civarında dile çevrilmiş elliyi aşkın kitabın yazarıdır. Yayınevimizden yayımlanmış olan *Spinoza Mucizesi*'nin yanı sıra ilgi gören denemelerinden bazıları: *La puissance de la joie* [Sevincin Gücü]; *Philosopher et méditer avec les enfants* [Çocuklarla Felsefe Yapmak ve Düşünmek]; *Lettre ouverte aux animaux* (*et à ceux qui les aiment*) [Hayvanlara (ve onları sevenlere) Açık Mektup].

THG
D788832
SFZ
0788832 SFZ

9 786254 051418

14 TL