

Psikiyatrist, Yahudi ve Budist Joseph Goldstein'in benlik gerçekten var mıdır diye soruşturduğu bir podcast bölümünü dinledim. Budistlerin *benlik* konusundaki takıntılarının *başka bir benlik* ürettiğini düşünmeye başladım artık.

*Başka bir benlik* ne demek?

Devrim ve karşı devrim gibi *benlik* ve *karşı benlik*. Karşı devrim de bir devrim olduğuna göre, karşı benlik de bir benliktir, değil mi?

Konuyu daha da anlaşılmaz yapmak için uğraşıyor gibisin.

Benlikle mücadele eden de bir benlik olmalı değil mi? Oturup kendi benliğinden kurtulmaya çalışıyorsun ama kurtulmaya çalışan kim? Küçük benliğinden kurtulmak için daha müphem ama daha sızıcı, belli etmeden her yere bulaşan *başka bir benlik* inşa etmek gerekir.

Böyle söyleyince biraz daha anladım. *Kendi benliğinden kurtulmak isteyen benlik* diyorsun. Kurtulmak isteyen de bir *benlik* neticede, bu *büyük benlik* oluyor, kurtulunmaya çalışılan da *küçük benlik*.

Evet. Bir benliği bırakıp, başka bir benliğe geçmek mi aydınlanmak oluyor? Burada bir pazarlama hilesi var gibi geliyor bana. Neticede hepimiz, Boddhisatva da dahil, yiyip içen, uyuyan ve konuşan insanlarız. Zamanın içinde varız. Zamanın içinde varolduğumuzun idrakine *ben* diyoruz zaten. Zamanı aşmak mümkün olmadığına göre *benliği* aşmak da mümkün değil. Belki unutabilir insan, belki kendi *benlik* hissiyatını, şuurun ağırlığını bir kenara bırakmayı öğrenebilir. Kendi şuur dışısıyla daha iyi geçinmeye ve onun sinyallerini dinlemeye alışabilir. Ancak bunların hiçbiri *benlikten* tamamen kurtuluş anlamına gelmez.

Podcast'te bu dediğin kabul ediliyordu zaten. *Benlik gerçek mi? Evet, gerçek ama gerçekten gerçek değil* derken söylediği, insanın *benlik* hissiyatının inkarı değil, bu hissiyatın bir *his* olduğunu kabul etmesi. *Ben benim, benden başka yoktur bir ben* kafasıyla değil, *bütün bu hislerin olduğu gibi benlik hissi de geçicidir* diyebilmesi.

Peki burada *kurtulmak* ne oluyor?

Aslında takip ettiğim kadarıyla hayattayken kimsenin bir şeyden kurtulduğunu iddia ettiği yok. Adam *aydınlanmış* ama bir yandan da manastırı idare ediyor mesela, pratik manada bir *benlik* olmazsa kimseyle oturup konuşamazsın. Dediğin *zamana bağlı* benlik bu olmalı. Ancak bir yandan da bütün bu yaşanan hayatın aslında bir perde olduğunu kabul edebilirsin, benlik hissinin bir gölge oyunu olduğunu. Bunu kabul edince bir miktar daha kolaylaşıyor olabilir hayat.

Bunun için emek vermeye gerek yok gibi duruyor. İnsanın kendine bunu telkin etmesi zaten mümkün, çok zor olmasa gerek.

Anladığım şu oldu hep: Bütün bu pratiklerin temelinde insanın duygularına karşı otomatikleşmiş reflekslerinden kurtulması için araçlar sunma hedefi var. Tasavvuf da bu araçları sunuyor, diğer gelenekler de. Bu reflekslerin en zor kurtulunanı *benlik* refleksi çünkü bir canlı olarak ona bağımlıyız. Benim

şuurumun *yaşaması* için kalbimin atmaya devam etmesi lazım, ruhumu cesedimden ayrı bir yerde *var etmek* elimizde değil. O halde benlik hissi de bu biyolojik varlığın yan etkisi ama bu yan etkinin yan etki olduğunu kabul eder ve benlik duygusunun, *duygulardan bir duygu* olduğuna alışsak *ben* dediğimiz varlık için de daha iyisini yapmış oluruz.