

'BEN' = FARKINDALIK

Yazan: Arthur J. Deikman*

Çeviren: Mehmet Atalay**

ÖZET

İçebakış yöntemi, öznelğin özünün –yani 'ben'in– farkındalıkla özdeş olduğu gerçeğini açığa çıkarır. Bu 'ben', bireyin değişik fiziksel özellikleri ile bireyin 'kendisi'ni teşkil eden zihinsel içerikten ayırt edilmelidir. Çoğu bilinç tartışması 'ben' ile 'kendisi'ni birbirine karıştırır. Aslında tecrübemiz –zihin ve beden dualizmi değil de, 'ben' tecrübemizle gözlemlenen 'ben' duygumuz arasındaki dualizm anlamında– esas itibarıyla dualistiktir. Farkındalık ile 'ben' özdeşliği; farkındalığı 'ben' olma tecrübemizle bildiğimiz ve böylece de sonsuz gözlemci teselsülü problemini çözdüğümüz anlamına gelmektedir. Bunun sonucu olarak da, farkındalık ontolojimiz ne olursa olsun, 'ben' için de aynı olmalıdır.

SUMMARY

'I' = AWARENESS

Introspection reveals that the core of subjectivity –the 'I'– is identical to awareness. This 'I' should be differentiated from the various aspects of the physical person and its mental contents which form the 'self'. Most discussions of consciousness confuse the 'I' and the 'self'. In fact, our experience is fundamentally dualistic –not the dualism of mind and matter– but that of the 'I' and that which is observed. The identity of awareness and the 'I' means that we know awareness by being it, thus solving the problem of the infinite regress of observers. It follows that whatever our ontology of awareness may be, it must also be the same for 'I'.

* Prof. Dr. Arthur J. Deikman California Üniversitesi Psikiyatri Bölümünde öğretim üyesidir. Yazar, bu makalenin hazırlanış sürecinde faydalı yorumlarda bulunmaları dolayısıyla David Galin ve Eleanor Rosch'a minnettar kaldığını belirtmektedir. Yazarın izniyle yayımlanan bu makalenin asıl künyesi şöyledir: Arthur J. Deikman, " 'I'=Awareness", Journal of Consciousness Studies, 3, No. 4 (1996), pp. 350-6. Ayrıca, bu makaleye internet erişimi de mevcuttur: <http://www.deikman.com/awareness.html>

** Dr. Mehmet Atalay, İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde okutman.

'Ben'

Birçok 'ben'e sahip görünüyoruz: 'Ben istiyorum'daki ben, 'Ben bir mektup yazdım'daki ben, 'Ben bir psikiyatristim'deki ben. Gelgelelim; arzuların, faaliyetlerin ve fiziksel karakterlerin ardında bir başka 'ben' daha vardır. Bu ben, var oluşumuzun öznel anlamıdır. Bu ben; ben-imgesinden (self-image), bedenden, tutkuların, korkuların ve toplumsal konumdan farklıdır. Bu unsurlar, 'kendi'mizden söz ettiğimizde genellikle gönderme yaptığımız şahsımızın özellikleridir; fakat bu özellikler bilinçli varlığımızın özüne delalet etmediği gibi şahsi varlığımızın anlamının kaynağı da değildir.

Deney 1: Bir anlığın durun ve iç dünyanıza yoğunlaşın. En temel, en şahsi 'ben'inizin, öznel tecrübenizin özünün kaynağını hissetmeye çalışın. 'Ben' duygusunun kökü nedir? Bulmaya çalışın.

İçebakış yöntemini kullandığımızda, zihninizin içeriği ne olursa olsun en temel 'ben'in farklı bir şey olduğunu göreceksinizdir. 'Ben', kendisini gözlemlemeye çalıştığınız her defasında sizden kaçacak ve görüş menzilinizin dışına çıkacaktır. İlk etapta, 'önerdiğiniz gibi iç dünyama baktığımda, şu ya da bu türden bir içerikle karşılaşacağım' diyebilirsiniz. Cevabım şu olacaktır: 'Kim bakıyor? Bakan siz değil misiniz? Şayet o "ben" bir içerik olarak tezahür ediyorsa tanımlayabilir misiniz? Bu "ben"i gözlemleyebilir misiniz?' Öznelliğin çekirdek 'ben'i herhangi bir içerikten farklıdır, çünkü bu 'ben' –gözlemlenen 'ben' değil de– tanıklık eden 'ben' olarak tezahür eder. 'Ben' tecrübe edilebilir fakat 'görülemez.' 'Ben' bütün bilinçli içeriklerin karşısında gözlemleyici ve tecrübe edicidir.

Çağdaş psikoloji ve felsefede 'ben', fizik olarak genellikle bireyden ve bireyin zihinsel içeriklerinden ayırt edilmez. 'Kendi', bir yapı olarak görülür ve hayati öneme sahip bir dualite gözden kaçır. Susan Blackmore'un dediği gibi:

Kendilik duygumuz; davranışı, yani duygularımız ve becerilerimize ilişkin bilgimizce sağlanan üstünlük yönümüzü kontrol etmek amacıyla kurduğumuz beden imgesiyle ortaya çıkar. Bu kendilik duygusu beden, beyin ve zihnin toplam yeteneklerine karşılık gelir. Sonra da dil gelir. Dil 'kendi'yi bir nesneye dönüştürür, ona güç ve nitelik kazandırır (Blackmore, 1994).

Dennett de benzeri bir yorum yapar ve 'Anlatıcı Ağırlık Merkezi (Center of Narrative Gravity)' tabir ettiği şey bize, tekil 'kendi'ye dair keskin bir tanım sağlar:

İleri sürdüğüm kurama göre 'kendi', bildik herhangi bir matematiksel iddia değildir; aksine, bireyin kendi kendine isnat ettiği nitelikler ve kendi yorumlamaları dahil olmak üzere birçok nitelik ve yorumlarca tanımlanan bir soyutlamadır. Bu nitelik ve yorumlar Anlatıcı Ağırlık Merkezini 'kendi'nin teşkil ettiği yaşayan bedeninin biyografisine tekabül etmektedir (Dennett, 1991).

Bununla beraber, öznelliğimizin kaynağını aramak amacıyla içebakış yöntemini kullandığımızda 'ben' araştırmamız, şahsiyetin geleneksel niteliklerini geride bırakarak bizi tamı tamına farkındalık olgusuna giderek daha fazla yaklaştırır. Bu içebakış yöntemine dayanan gözlem süreci sonuna dek götürüldüğünde öznel çekirdek 'kendi'ye dair arka plan duygusu bile farkındalık lehine ortadan kaybolur. Dolayısıyla, fenomenolojik olarak ilerlersek, 'ben'in farkındalığa özdeş olduğunu buluruz; yani, 'ben' = farkındalık olduğunu görürüz.

Farkındalık

Farkındalık –düşünceler, heyecanlar, imgeler, duygular, arzular ve hafıza olarak– farkında ve aşına olduğumuz her şeyden ayrı ve farklı bir şeydir. Farkındalık zihinsel içeriğin tezahür ettiği zemindir: sözkonusu içerik bu zemin üzerinde tezahür eder ve yine bu zemin üzerinde kaybolur.

'Farkındalık' kelimesini, bütün bu tecrübe zeminine delalet edici anlamda kullanıyorum. Farkındalık olgusunu tanımlamaya yönelik her çaba, farkında olduğumuz şeylerin tanımına ulaşır. Bu gerçeğe bağlı olarak da bazıları farkındalık olgusunun bizatihi varlık sürmediğini iddia eder. Fakat dikkatle icra edilen içebakış yöntemi, farkındalık nesnelere –yani duygu, düşünce, hatıra, imge ve heyecanların– sürekli değişmekte ve birbirinin yerine geçmekte olduğu gerçeğini ortaya çıkarır. Gelgelelim farkındalık kendi nesnelere aksine, özgül herhangi bir zihni içerikten bağımsız olarak varlık sürmeye devam etmektedir.

Deney 2: Dümdüz bir şekilde ileriye doğru bakınız. Sonra da gözlerinizi kapayınız. Zengin görsel dünya kaybolmuş ve yerine muhtemelen kırmızı ve sarı noktacılarla dolu şekilsiz bir siyahlık geçmiştir. Ama farkındalık değişmeyecektir. Düşünceden düşünceye atarken, hatıralarınız hatırlama eşiğinin üstüne çıkar ve birbiriyle yer değiştirirken, arzularınız hayatiyet kazanırken, fantezileriniz de gelişir, değişir ve yok olurken farkındalık olgusunun kendi halinde varlık sürmeye devam ettiğini göreceksiniz. Şimdi de farkındalığı gözlemlemeye çalışın. Başaramayacaksınız. Çünkü, kendisiyle gözlem yapabileceğiniz bir araç olmasından ötürü farkındalık bir gözlem nesnesi haline getirilemez.

Genel durumumuz değiştiğinde farkındalık da değişebilir, fakat genellikle de sabittir. Farkındalık bizatihi gözlemlenemez; obje ya da nesne değildir. Gerçekten de farkındalık niteliksizdir ve şekli, yapısı, rengi ve mekansal boyutu olmayan bir şeydir. Bu durum farkındalığın zihinsel içerikten farklı bir tabiata sahip olduğunu gösterir: farkındalık duygu, heyecan, tasavvur ve hafızadan çok daha farklı bir şeydir. Farkındalık farklı düzeyde yer alan ve zihinsel içerikten önce gelen daha temel bir şeydir: hiçbir içgüdümsel içerik, şekil ve dış karakteristiği haiz değildir. Dahası farkındalık –nesne, duygu, heyecan, düşünce ve hatıra gibi– tecrübe ettiğimiz başkaca her şeyden farklı bir şeydir.

Şu halde farkındalık tecrübesi zihin ve madde dualizmi anlamında değil de, farkındalık ve farkındalık içeriği anlamında dualistiktir. Bir başka ifadeyle söylersek; tecrübe, gözlemciden ve gözlemlenen şeyden oluşmaktadır. Duygularımız, imgelerimiz ve düşüncelerimiz –yani fiziksel dünyayı

tanımlamada ve bu dünyaya 'iştirak' etmede istihdam ettiğimiz zihinsel faaliyetler– tamamıyla gözlemlenen şeyin birer parçasıdır. Öte yandan, gözlemci –yani 'ben'– ise başkaca her şeye nispetle öncelik taşıyan bir şeydir; öyle ki, varlık tecrübesi onsuз sözkonusu olmamaktadır. Farkındalık olgusu kendi başına varlık sürmeseydi hiçbir 'ben'in varlığı da sözkonusu olmazdı. Diğer bir deyişle, farkındalık var olmasaydı kişilik, yani toplumsal ve duygusal kimlik anlamında bir benlik var olurdu ama aşkın bir varlık merkezi anlamında bir 'ben' sözkonusu olmazdı.

Farkındalık ve İçerik Karmaşası

Sonlu dünyanın tam merkezinde 'ben' vardır. Bu 'ben' sözkonusu dünyaya ait olmayıp tamamen farklıdır. Bunu söylerken solipsist bir ontoloji önermiyorum. Fiziksel dünya ben uyurken bile başkaları için var olmaya devam eder. Ancak farkındalığı ikincil ya da –hattâ– 'zahir' bir konuma indirgeyen herhangi bir ontoloji, farkındalık tecrübesinin temel dualitesini göz ardı eder. Hali hazırda, farkındalık ve içeriğinin dualist ontolojisini inkar etmeye yönelik birçok itiraz dile getirilmektedir. Örneğin Searle, maddi gerçekliğin zahir bir niteliği olarak bilinç (farkındalık) hakkında ileri sürülen zihin–beden dualizmine hücum eder. Searle bilinci, –bizzat akışkanlık taşımayan atomlar olarak– hidrojen ve oksijenden oluşmuş su moleküllerinin hareketiyle tezahür eden bir özellik olarak akışkanlık özelliğine benzetir. Bilinç bir 'eşya' değildir. Bilinç, akışkanlığın suyun niteliği olması gibi beynin bir niteliği ya da özelliğidir (Searle, 1992).¹ Ancak, moleküler çekime ilişkin değerlendirmelerden anlaşılabilceği kadarıyla akışkanlık, gözlemlenen dünyanın parçasıdır ve yukarıda zikri geçen ontolojik bakış açısı itibarıyla da bu dünyaya (gözlemlenen nesnelere) benzemektedir. 'Öznel, nesnelden doğar' şeklindeki önerme, hakkında fen bilimlerinin söyleyecek sözü olmadığı çok farklı bir önermedir.

Colin McGinn de zihin ve madde gibi bir dualitenin olmadığına ısrar eder. Ancak, her şeyin nihai tahlilde fiziksel terimlerle izah edilebileceğini

¹ Akışkanlık en iyi tezahür örneği olmayabilir; hem hidrojen hem de oksijen çok düşük sıcaklıklarda akışkanlık özelliği gösterir.

söyleyen McGinn şunu da ileri sürer: bir nesneden diğer nesneye geçiş sağlayan kritik süreç akıl kapasitemizin sınırlılığından ötürü asla anlaşılacaktır (McGinn, 1991). McGinn, gözlemci-gözlemlenen dualitesinin gerçek olmaktan ziyade salt zahiri bir şey olduğuna inanmaktadır. Ona göre gözlemlenenden gözlemciye yönelik olarak fiziksel bir geçiş sözkonusudur; fakat bir düşünce ile bir nöron arasındaki ontolojik mesafe, gözleme olgusu ile gözlemlenen şey arasındaki mesafeden daha azdır: düşünceler ve nöronlar gözlem nesnesi, yani zaman ve mekan gibi bazı arazlar taşıyan 'ben'in içeriği olmaları dolayısıyla birbiriyle bağlantılıdır; ancak 'ben' ile mukayese edilecek hiçbir şey sözkonusu değildir.² Kafamda meydana gelebilecek bir patlamanın 'ben' duygusunu sürgit kovabileceğini kabul edersek, 'ben'in gözlemlenen şeylerle ilişkisi bu noktada değerlendirmeye alabileceğimiz başkaca herhangi bir şeyden temel olarak farklıdır. Materyalist yorum adına söylenebilecek en iyi söz beynin 'ben' için gerekli bir koşul olduğudur.

'Ben' Karmaşası

Çoğu psikoloji kitabı farkındalık denen şeyi bilincin içeriğinden farklı ve bağımsız bir olgu olarak değerlendirmez. Bu kitapların yazarları 'ben' ile farkındalık olgusunun özdeşliğini kabul etmemektedirler. Aksine farkındalık olgusu genellikle şu ya da bu türden bir içerikle karıştırılır. Nitekim William James, klasikleşmiş kitabı *Principles of Psychology*'de (*Psikolojinin İlkeleri*) böylesi bir hataya düşmüştür. James bütün diğer 'kendi'ler arasındaki çekirdek 'kendi'ye içebakış yöntemiyle yoğunlaştığında, bu çekirdek 'kendi'den 'bedensel faaliyetler hissi...' olarak söz eder ve 'öznel kendi' olarak 'ben' tecrübemizin tamı tamına beden tecrübemiz olduğu yargısına varır:

Kafadaki düşünme faaliyetine mihmandarlık eden beden ve merkezi uyarlamalar (...) Şahsi kimliğimizin gerçek çekirdeği bunlardır. Yanısıra, bu unsurların bize 'Varlığım kadar eminim' dedirten somut ve göz

² Bu konuyla ilgili ilginç bir tartışma için William James'in "Does consciousness exist?" (Bilinç varlık sürüyor mu?) başlıklı makalesine bakınız (James, 1922).

önünde bir gerçek olarak fark edilmiş gerçek varlığını yine şahsi kimliğimiz teşkil etmektedir (James, 1950).

James'in aksine ben şöyle söyledim: Varlığımdan eminim çünkü çekirdek 'ben'im, bizzat farkındalık yani varlığımın dayandığı zemindir. Diğer bütün 'kendi'ler arasındaki 'kendi' bu farkındalıktan ibarettir. Bedensel duygular gözlemlenebilir. Oysa 'ben' gözlemlenen değil, gözlemcidir.

Davranışsal psikolojiyle başlayıp yapay zeka, paralel dağılımlı işleme (paralel distributed processing) ve sinirsel ağ konularıyla meşguliyetimiz vesilesiyle incelenmeye devam eden farkındalık konusu nispeten az dikkat çekmiştir. Konu gündeme geldiğinde saf farkındalık anlamında bilinç şu ya da bu türden içerikle mütemadiyen karıştırılmaktadır.

Gordon Globus (1980) gibi birkaç çağdaş psikiyatrist, farkındalık gerçekleştiren 'kendi'nin, yani gözlemleyen 'kendi'nin gözlemleyici karakterini kabul etmeye diğer psikiyatlara nispetle daha yatkındır. Gelgelelim, bu psikiyatristlerin neredeyse tamamı farkındalık olgusunu içerik ile karıştırır. Örneğin Heinz Kohut, *Kendilik Psikolojisini (Self Psychology)* 'kendi'yi yalnızca egonun bir işlevi olarak değil de afâki bir tümel kavram olarak değerlendirme fikrine dayandırarak geliştirmiştir. Ancak Kohut, farkındalığın 'kendilik' tecrübesinin başlıca kaynağı olduğunu fark etmeyerek şöyle bir sonuca varır: "Şu halde, nesnelerin temsillerine çok benzeyen 'kendi', zihni unsurların bir muhtevasıdır" (Kohut, 1971).

Aynı problemin felsefede de gündeme geldiğini görüyoruz. Husserl'dan sonra olmak üzere akla ve aklın bedenle ilişkisine yönelik hemen hemen bütün modern Batılı felsefi yaklaşımlar içebakış yönteminin ortaya çıkardığı 'ben'in farkındalıkla özdeş olduğu gerçeğini tanımada başarısız kalır.³ Dahası, filozofların çoğunluğu farkındalık olgusunun içerikten farklı olarak bir başına varlık sürdüğünü kabul etmez. Örneğin, geniş ölçüde bilinç konusu üzerinde

³ Burada kaydetmek gerekir ki Robert Forman bir istisnadır. Bkz.: Forman (1993).

yazılar yazan filozof Owen Flanagan, William James'in yaklaşımıyla örtüşerek aklın 'ben'inden illüzyon diye söz eder (Flanagan, 1992). Öte yandan, C. O. Evans gözlemleyen ile gözlemlenen (sübjektif kendi) arasındaki ayrımın önemini önce kabul eder, ama çok geçmez, farkındalığın 'yansıtılmamış bilinç' (unprojected consciousness), yani, arka plan içeriğine ilişkin niteliği belirsiz bir tecrübe olduğu yaklaşımına iltica eder (Evans, 1970). Ne ki, arka plan, dikkat yöneltebileceğimiz unsurlardan oluşmaktadır diyebileceğimiz kadar da somut bir nesnedir. Arka plan Freud'un önbilinç (preconscious) dediği şeydir. 'Ben'/farkındalık hiçbir unsur ve hiçbir nitelik bulundurmaz: diğer mekanlar karanlık kaldığı halde yalnızca belli bir unsuru aydınlatan bir deniz feneri değildir. 'Ben' ya da farkındalık denen şey, bizzat ışığın doğasıyla ilgilidir.

Modern Batı felsefelerinin zıddına, içebakışçı meditasyona dayalı belli başlı Doğu felsefeleri farkındalık ile içerik arasındaki ayrımı özellikle vurgular.⁴ Örneğin Hindu Samkhya felsefesi purusa'yı yani 'tanık kendi'yi; başkaca her şeyden, düşünce, imge, duyum, heyecan ya da rüya olarak 'dünya'ya katkıda bulunan bütün tecrübelerden farklı telakki eder. Bu görtüşe ilişkin klasik bir ifade Pantanjali'ye aittir:

Sattva (görüntüm dünyasının en hassas niteliği) ile purusa (saf görücü) arasındaki farka dair saf idrak taşıyan kimsede, her şeye hükümranlık ve her şeyin bilgisi vardır (Chapple, 1990).

Farkındalık içerikten bağımsız olarak varlık sürer ve bu 'saf bilinç' – potansiyel anlamda– herkesin erişimine açıktır. Bu yaklaşıma ilişkin daha çağcıl bir beyan, bir yirminci yüzyıl Yogi'si olarak Sri Krishna Menon tarafından dile getirilmektedir:

⁴ Bu yaklaşımın değerlendirilmesi ve felsefi problemlerle ilişkisi için bkz.: Forman (1990b) ve Shear (1990).

Bilincin, nesnesi olmaksızın hiç tecrübe edilmediğini söyleyenler yüzeysel konuşmaktadırlar. Bu kimseler 'Bilinçli bir varlık mısınız?' sorusunu 'Evet' diyerek karşılayacaklardır. Bu cevap insanın iç dünyasının derinlerinden gelir. Sözkonusu kimseler bu noktada o bilincin nesnesi olarak herhangi bir şeye gizliden gizliye bile olsa işaret etmemektedirler (Menon, 1952).

Klasik Budist literatürde şunları görüyoruz:

Bütün küçük şeyler ve fikirler aşkınışıp unutulduğunda ve Tathagata ile Tathata'nın mükemmel birlik teşkil ettiği salt mükemmel bir imgesizlik durumu sözkonusu olduğunda...(Goddard, 1966).⁵

Batılı mistikler bilinci nesnesiz olarak da tecrübe etmekten söz ederler. Meister Eckhart ilan eder:

Bir sessiz 'orta' vardır ve orada hiçbir yaratık ve hiçbir imgenin varlığı sözkonusu değildir. Orada ruhun bir faaliyeti ya da anlayışı da sözkonusu değildir. Dolayısıyla, ruh orada -kendisinin ya da başkaca herhangi bir yaratığın- imgesinin farkında değildir (Forman, 1990).

Benzer bir şekilde, Saint John of the Cross da şunları söylemektedir:

Bu içsel hikmet öylesine basit, genel ve ruhsaldır ki, duyuma elverişli herhangi bir şekil ya da imgeyle sarılı ya da örtülü bir anlayışa konu olmamıştır (1953).

Batılı psikolojinin farkındalığı içerikten ayırma başarısızlığı ve bunun sonucu olarak da 'ben'in zihni içerikle karıştırılması; kültürel bir sınırlanmadan,

⁵ Ayrıntılı bir değerlendirme için bkz.: Daniel Goldman, "The Buddha on meditation and states of consciousness", şurada: Shapiro and Walsh (1984).

çoğu Batılı bilim adamının Doğulu meditasyon disiplinlerine yönelik tecrübesizlik kusurundan kaynaklanabilir.⁶

Doğulu mistik gelenekler meditasyonu, zihinsel faaliyetlerle 'gözlemleyen kendi' arasındaki farkı tecrübe etmek amacıyla kullanır. Örneğin meşhur Yogi Ramana Maharshi 'ben kimim?' sorusuna dayalı psikolojik temrini, gözlemleyen kendi'nin bir nesne olmadığına delalet edecek şekilde tanımlamıştır: gözlemleyen 'kendi'; düşünme, hissetme ya da eyleme alanlarına ait değildir (Osborne, 1954). 'Kolumu kaybetsem de var olmaya devam ederim. O halde varlığım kolumdan ibaret değildir. İşitme yetimi yitirsem de var olmaya devam ederim. O halde varlığım işitme yetimden ibaret değildir.' Bu akıl yürütme tarzı diğer bütün şahsiyet özelliklerini tüketene kadar devam eder ve nihayet 'ben'e ilişkin radikal anlamda farklı bir tecrübeye imkan tanıyabilecek 'Ben bu düşünce değilim' noktasına gelinir. Benzer şekilde, Budist vipassana meditasyonunda da meditasyon yapan bireye; yaşayacağı duruma, -bu durumun an be an kaybolup belirmesini de gözlemleyerek- özellikle dikkat etmesi hatırlatılır. Bütün bu tecrübe; düşünce ve duygu akışı ile gözlemleyen şey arasındaki ayrımı belirginleştirir.⁷

Doğu ve Batı psikolojilerini bütünleştirme çabaları 'ben' ile içerik bazında yaşanan aynı karmaşaya kurban gidebilir. Hatta bu iki unsuru, Doğulu meditasyon disiplinlerini uygulayanlar bile birbirine karıştırabilmektedir. Zihin boşaltma (mindfulness) meditasyonu tecrübesine dayalı ve Batılı psikoloji bilimiyle Budist psikolojiyi bağdaştırmaya çalışan bir metin olarak *The Embodied Mind (Temsili Zihin)* başlıklı kitaptan alıntıladığımız şu pasaja yoğunlaşalım:

⁶ Modern Batılı psikoterapinin anahtar faaliyeti; zihnin içeriğinden farklı olarak telakki ettiği 'kendi'nin tecrübesini artırmaktır. Gerçekten de, Freud'un serbest çağrışıma ilişkin temel söylemleri vipassana meditasyonuna ilişkin söylemlere çarpıcı bir benzerlik arz eder (Deikman, 1982).

⁷ Budizmde meditasyon tecrübesi birbirinden farklı yorumlarla ele alınır. Walpole Rahula ısrarla şunu iddia eder: Buda, bilincin maddeden ayrı olarak varlık sürdüğünü inkar eder ve bundan ötürü de daimi ya da kalıcı 'kendi' (self) ya da Atman fikrini fikrini reddeder (Rahula, 1959). Öte yandan, D. T. Suzuki 'Kendi'yi mutlak öznellikle özdeş telakki eder (Suzuki et al., 1060). Ancak hem Vedantik hem de Budist yorumcular 'bir şey olarak kendi'nin yanılmalı bir doğası olduğu üzerinde ittifak ederler.

...bir kendi arayışı sürecinde...-görme, duyma, işitme, koklama, tatma, dokunma ve hatta kendi düşünce süreçlerimizin farkındalığı sayesinde- farkındalık temin edebileceğimiz değişik formlar buluruz. Dolayısıyla, tek bulmadığımız şey, gerçekten varlık süren bir kendi ya da egodur. Ancak bir tecrübe elde ettiğimizi gözden kaçırmayın. Gerçekten de, tam bir tecrübe fırtınası yaşamışız ve doğrudan doğruya bu tecrübemizle hiçbir kendi ve hiçbir 'ben' algılayamamışızdır (Varela et al., 1991).

Ancak, "...ve doğrudan doğruya bu tecrübemizle hiçbir kendi ve hiçbir 'ben' algılayamamışızdır" dediğinde çoğul zamiri (biz) neye delalet etmektedir? Kim bakıp da algılayamamaktadır? Acaba bu 'biz', yazarların 'ben'leri değil midir? Vedantik gelenekten uyarılama klasik bir hikâye bu noktada aydınlatıcı bir işlev görebilir:

Bir grup seyyah, bir nehrin sığ tarafından karşı yakaya geçer. Hemen sonra katile lideri herkesin sağ salim karaya çıktığından emin olmak için seyyahları sayar ama kendini saymayı unuttur. Her bir seyyah sayım işlemini kendini unutarak yapar ve böylece herkes içlerinden birinin kaybolduğu sonucuna varır. İzdırıp içindeki katile nehirde uzun süre bu kayıp seyyahı arar. Nihayet çevreden geçmekte olan biri kafilenin sayım işlemini yanlış yaptığını, her bir seyyahın kendi kendini de sayması gerektiğini hatırlatır. Dolayısıyla seyyahlar, içlerinden hiç kimsenin kaybolmamış olduğunu saptar ve böylece herkes yoluna devam eder.

İşte bu seyyahlar gibi Batı psikolojisi de sayım işlemini yapan bireyi hesaba katmamaktadır. Bu hatasını fark edinceye kadar da gelişmesi sekteye uğramış kalacaktır. Benzer şekilde, bir 'yaklaşım' (Nagel, 1986) ya da 'bakış açısı' olarak bilinç (farkındalık) tartışmaları, birinci tekil şahsın bakış açısının tam olarak ne olduğunu tespit bağlamında fazla derinlere inmez. Kendi açımdan bakarsam, 'birinci tekil şahsın bakış açısı' ben kendim değilim, yani, kahverengi saçlı ve 180 cm boyundaki psikiyatrist Arthur Deikman değildir. Bu şahsın,

normal (nominal) kimliğinin parçaları demek olan özgül görüşleri, inançları ve becerileri vardır. Fakat bütün bu nitelikler –bu niteliklerden bağımsız bir varlık süren– kendi ‘ben’i tarafından gözlemlenir. Yakın zamanlarda Herbert (1994), Goswami (1993) ve Chalmers (1995) tarafından ileri sürüldüğü gibi farkındalık evrenin temel bir olgusuysa bütün ontolojik yansımalarıyla birlikte ‘ben’ de temel bir olgudur. Arthur Deikman belli bir yerde yaşar ve ölümlüdür. Peki, ya dünyasını aydınlatan ışık ve var oluşunun özü olan ‘ben’i için ne demeli? Bilinç konusunu araştıran ve bilince fiziksel konumdan farklı bir ontolojik konum uyarılma ihtiyacını hissedebilen araştırmacılar, sonuç yargılarını ‘ben’i kapsayacak şekilde dile getirmemeye özen gösterirler. Yine de, bilinç konulu araştırmaları böylesine zor kılan, ‘ben’ = farkındalık özdeşliğidir. Güven Güzeldere (1995) şu soruları soruyor:

Böylesine dikkat çekici ziddiyetlerin anlamı nedir ki? Neden bilinç daha ileri düzeyde yapılacak çalışmalara ziyadesiyle teşne bir olgu olarak karakterize edilir? Dahası, neden bilinç –geniş ölçüde aynı paradigma kapsamında çalışan araştırmacılarca yürütülen– sistematik araştırmalara karşı genel anlamda nâmüsaıt yapı arz eden bir olgu olarak karakterize edilir? (Güzeldere, 1995).

Güzeldere’nin işaret ettiği zorluğu, problemin kendisi ele vermektedir: gözlemciyi kim gözleyecektir? Gözleme işini yapan kimdir ya da nedir diye gözlemlenmek amacıyla kendi ‘kendi’imizden sıyrılmaya çalıştığımızda ‘ben’ tarafından terk edilmediğimizi görürüz: biz nereye gidersek ‘ben’ de bizimle gelir. Bu durum gözlemcinin maruz kaldığı bir fasit daireyi gösterir. Yanı sıra bu durum, Gilbert Ryle tarafından fark edilmiş ve gözlemleyen kendinin gerçek ve var olduğu tezini çürütmeye yönelik bir argüman olarak kullanılmıştır. Ancak, ‘ben’i farkındalıkla özdeşlemek fasit daire problemini bertaraf eder: dahili gözlemciyi, onu gözlemleyerek değil, bizzat o olarak biliyoruz. Öz olarak bizler, farkındalık olgusundan ibaretiz; dolayısıyla da onu tasavvur etmek, gözlemlemek ya da algılamak zorunda değiliz.

Bilinen şey olmak suretiyle bilmek, algısal bilgiden ontolojik olarak farklıdır. İçebakış yöntemini kullandığı halde bir kimsenin farkındalığı ya da

'ben'i görmemesinin ve bundan ötürü de –tıpkı seyyahlar gibi– farkındalık ya da 'ben'in var olmadığı sonucuna ulaşmasının sebebi budur. Gelgelelim, düşünce deneyleri ve içebakışçı meditasyon teknikleri, gören kimseyi de görülen kümeye dahil edip yapılan sayım hatasını düzeltebilir ve böylece de büyük resimdeki kayıp parça bulunmuş olur.

'Ben' ile farkındalık özdeşliğini kabul ettiğimizde, farkındalık olgusu için uygun düşen ontolojik önermeleri tekil ve öznel 'kendi'ye uyarlamak durumunda kalırız. Farkındalık belli bir konuma sahip değilse bizzat 'kendi' de belli bir konuma sahip olmaz. Farkındalık maddi gerçekliğe aşkın bir olguysa 'ben' de öyledir. Farkındalığın var olmadığı sonucuna varılıyorsa, aynı sonuç 'ben' için de geçerli olmalıdır. Benimsenen ontolojik eğilim ne olursa olsun 'ben'=farkındalık kabûlü kuramsal ve şahsi bakış açımız için esaslı yansımalar doğurur.

Kaynaklar

- Blackmore, Susan (1994), "Demolishing the self", *Journal of Consciousness Studies*, 1 (2), pp. 280-2.
- Chalmers, David J. (1995), "The puzzle of conscious experience", *Scientific American*, December, pp. 80-6.
- Chapple, Christopher (1990), "The unseen seer and the field: consciousness in Samkhya and Yoga", in Forman (1990a).
- Deikman, Arthur (1982), *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy* (Boston, MA: Beacon Press).
- Dennett, Daniel (1991), *Consciousness Explained* (Boston, MA: Little, Brown & Co.).
- Evans, C.O. (1970), *The Subject of Consciousness* (London: George Allen & Unwin Ltd.).
- Flanagan, Owen (1992), *Consciousness Reconsidered* (Cambridge, MA and London: MIT Press).
- Forman, Robert K.C. (ed. 1990a), *The Problem of Pure Consciousness -- Mysticism and Philosophy* (New York: Oxford University Press).

- Forman, Robert (1990b), "Eckhart, Gezuken, and the ground of the soul", in Forman (1990a).
- Forman, Robert (1993), "Mystical knowledge: knowledge by identity", *Journal of the American Academy of Religion*, 61(4), pp. 705-38.
- Globus, Gordon (1980), "On 'I': the conceptual foundations of responsibility", *American Journal of Psychiatry*, 137, pp. 417-22.
- Goddard, Dwight (ed. 1966), *A Buddhist Bible* (Boston, MA: Beacon Press).
- Goswami, Amit (1993), *The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World* (New York: Putnam).
- Güzeldere, Güven (1995), "Problems of consciousness: a perspective on contemporary issues, current debates", *Journal of Consciousness Studies*, 2 (2), pp. 112-43.
- Herbert, Nick (1994), *Elemental Mind : Human Consciousness and the New Physics* (New York: Plume Penguin).
- James, William (1922), *Essays in Radical Empiricism* (New York: Longmans, Green and Co.).
- James, William (1950), *The Principles of Psychology: Volume One* (New York: Dover).
- John of the Cross, St. (1953), *The Complete Works of St. John of the Cross, Vol. I* (Westminster: Newman Press).
- Kohut, Heinz (1971), *The Analysis of the Self* (New York: International Universities Press).
- McGinn, Colin (1991), *The Problem of Consciousness: Essays Towards a Resolution* (Oxford: Blackwell).
- Menon, Sri Krishna (1952), *Atma-Nirvrid* (Trivandrum, S. India: Vedanta Publishers).
- Nagel, Thomas (1986), *The View from Nowhere* (Oxford: Oxford University Press).
- Osborne, Arthur (1954), *Ramana Maharshi and the Path of Self Knowledge* (London: Rider).
- Rahula, Walpola (1959), *What the Buddha Taught* (New York: Grove Press).
- Searle, John (1992), *The Rediscovery of the Mind* (Cambridge, MA: MIT Press).
- Shapiro, Deane H. and Walsh, Roger N. (ed. 1984), *Meditation: Classical and Contemporary Perspectives* (New York: Aldine).
- Shear, Jonathan (1990), *The Inner Dimension: Philosophy and the Experience of Consciousness* (New York: Peter Lang).

- Suzuki, D.T., Fromm, Erich and De Martino, Richard (1960), *Zen Buddhism and Psychoanalysis* (New York: Grove Press).
- Varela, Francisco J., Thompson, Evan and Rosch, Eleanor (1991), *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience* (Cambridge, MA: MIT Press).