

İlzyon Benlik

“BEN” kelimesi, nasıl kullanıldığına bağlı olarak, hem en büyük hatayı hem de en derin gerçeği içinde barındırır. Geleneksel kullanımıyla, dilde en sık kullanılan kelimelerden biri olmakla kalmaz (“benim”, “benimki”, “kendim” gibi ilgili kelimelerle birlikte), aynı zamanda da en büyük hatalardan biridir. Normal günlük kullanımında “ben”, önemli bir hatayı, kim olduğunuzla ilgili bir yanlış kanıyı, sahte bir kimlik duygusunu da beraberinde getirir. Bu egodur.

“Ben” dediğinizde genellikle sözünü ettiğiniz şey gerçek kimliğiniz değildir. İnanılmaz bir basitleştirmeye, “ben” dediğiniz her seferinde gerçek kimliğinizin derinliğini, zihninizdeki “ben” düşüncesiyle ve “ben”i tanımladığınız her şeyle karıştırırsınız. Peki “ben” kelimesini ve “benim”, “benimki”, “kendim” gibi ilgili kelimeleri kullandığınızda genel olarak sözünü ettiğiniz şey nedir?

Bir çocuk anne-babasının ağzından ismini duyduğunda, zaman içinde bu kelimeyle bir özdeşlik kazanır ve zihninde kimliğiyle ilgili bir düşünce biçimlenir. O aşamada, bazı çocuklar kendilerinden üçüncü şahısmış gibi söz ederler. “Johnny acıktı.” Çok geçmeden, büyülü “ben” kelimesini öğrenirler ve kendi kimlikleriyle özdeşleştirdikleri isimlerinin yerine bu kelimeyi geçirirler. Sonra başka düşünceler gelerek ilk “ben” düşüncelerini, bir şekilde “ben”in parçaları olan düşüncelerle birleştirmelidir. Bu, kendini nesnelere tanımlamadır ama zaman içinde, nesnelere benlik duygusu katan bu kelimeler, gerçek kimliği ortadan kaldırır. “Benim” oyuncağım kırıldığında ya da kaybolduğunda, korkunç bir acı hissedilir. Bunun nedeni oyuncağın çok özel bir değere sahip olması değil -çocuk çok geçmeden

oyuncağa olan ilgisini kaybedecek ve yerine başka oyuncakları geçirecektir-
“benim” düşüncesidir. Oyuncak, çocuğun gelişmekte olan “ben”
düşüncesiyle ya da diğer bir deyişle benlik duygusuyla özdeşleşmiştir.

Dolayısıyla, çocuk büyürken ilk “ben” düşüncesi, başka düşünceleri kendine
çekmeye başlar: Kendini cinsiyetle, mülkiyetle, vücuduyla, milliyetiyle,
ırkıyla, diniyle, mesleğiyle tanımlar. “Ben”in kendini tanımladığı diğer
şeyler, bilgi ya da görüşler, sevilen ve sevilmeyenler üreten rollerlidir;
baba, anne, karı-koca vb gibi. Geçmişte başıma gelenler “bana” olanlardır ve
bu anıların düşünceleri “ben” düşüncesiyle birleşerek “ben ve geçmişim”
duygusunu yaratırlar. Bunlar, insanların kimlik duygularını aldıkları
şeylerden sadece bazılarıdır. Sonuçta benlik duygusunun eklendiği ve
rasgele bir arada tutulan düşüncelerden daha fazlası değildirler. Bu zihinsel
yapı, normalde “ben” derken kastettiğiniz şeydir. Daha açık söylemek
gerekirse: “Ben” dediğinizde çođu zaman konuşan siz deđilsinizdir; o
zihinsel yapının, ego-benliğin bazı yönleridir. Uyanışı gerçekleştirdiğinizde,
yine zaman zaman “ben” kelimesini kullanacaksınız ama bunu benliğinizin
çok daha derinlerinden hissederek yapacaksınız.

Eckhart Tolle

Alıntıdır