



BİLGELİK

Kategori: Etik ve Felsefe



Yazar Hakkında Bilgi



Frédéric Lenoir, Fransız bir filozof, sosyolog, yazar ve dinler tarihi araştırmacısıdır. Fribourg Üniversitesi'nde felsefe eğitimi almıştır ve Sosyal Bilimler Yüksek Araştırmalar Okulu'nda (EHESS) "Budizm ve Batı" konulu doktora tezini vermiştir.

Lenoir, mutluluk, bilgelik, dinler tarihi ve spiritüalizm üzerine çalışmalarıyla tanınır. Özellikle Stoacılık ve Doğu felsefelerinden etkilenmiştir.

Yazar 40'tan fazla kitap yazmış ve eserleri 20'den fazla dile çevrilmiştir.

Bazı önemli kitapları: Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk, Arayanlar İçin Açıklamalı Bilgelik (elimizdeki kitap), *Neşenin Gücü*, *Spinoza Mucizesi*.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitabın Konusu:

Kitap, günümüz insanının anlam arayışı ve mutluluk peşinde koşuşunu temel alarak, daha iyi ve mutlu bir yaşam için önemli tespitlerde bulunuyor. Kitap, modern yaşamın getirdiği stres, kaygı ve tatminsizlik duygularıyla başa çıkmanın felsefi ve psikolojik tekniklerini gösterirken, okuyucuyu içsel bir dönüşüme davet ediyor.

Temelde, yaşamın zorlukları karşısında **daha bilinçli, özgür ve mutlu bir varoluş** inşa etme üzerine odaklanıyor.

Kitabın Ana Fikri:

Gerçek bilgelik, dış dünyayı değiştirme çabasından ziyade, kendi iç dünyamızı anlama, kabul etme ve dönüştürme sürecidir. Bu süreç, bizi daha otantik, şefkatli ve yaşamla uyumlu bir varoluşa taşır.



Hayatın karmaşasında kaybolmuş, anlam arayışı içinde olan herkes için Frederick Lenoir'ın **"Bilgelik" kitabı** bir fener görevi görüyor. Kendimizi ve dünyayı anlama yolculuğunda sıkça düştüğümüz varsayımların, yanılsamaların ve ego hapisanesinin ötesine geçerek, gerçek özgürlüğe ve huzura ulaşmanın kapılarını aralayan bu eser, modern insanın ruhsal arayışlarına derinlemesine bir yanıt sunuyor.

Bu özet, Fransız filozofun bilgelik anlayışını ve bu anlayışın bizi nasıl daha otantik, bilinçli ve mutlu bir yaşama taşıyabileceğini keşfetmeniz için bir fırsat olabilir.

Hayata Hakkını Vermek İstiyor musunuz?

Yazar, hayatımızın kısa varoluşunda, kalbimizle ve aklımızla yaşayarak mümkün olan en iyi hayatı sürdürmeyi hedeflememiz gerektiğini ifade ederek bunu bilgelik olarak kavramsallaştırıyor. Aynı şekilde hayata hakkını vermenin ancak bilgelikle mümkün olduğunu ileri sürerek, kitabını bu ana tema etrafında şekillendiriyor.

Bilgelik, soylu, bilinçli, sorumluluk yüklü, sevgi dolu ve adil bir yaşama yönelme idealidir. Bilgeliği, ulaşılması zor bir ideal olduğu için, mutlak bir hedef olarak değil, sürekli yöneldiğimiz bir rota olarak görmeliyiz.

Bilgeliğe yaklaşmayı istemek bile, hayatımızı kökten değiştiren temel bir seçimdir. Çünkü bilgelik, değerlerimizi yeniden önem sırasına koymayı gerektirir. Bizim için gerçekten önemli olan nedir? Para mı, aile mi, iş mi, yoksa dostlar mı? Bu soruyu sormak bile, yeni bir yolculuğun başlangıcı olabilir.

İbn Meymun'un dediği gibi, insan adil ya da ahmak olma kabiliyetine sahiptir ve seçimini kendisi yapar.

Bilgeliğin peşinden koşan kişi, yalnızca kendi akıl, yaratıcılık ve iyilik potansiyelini ortaya çıkarmayı değil, aynı zamanda içinde yaşadığı dünyanın kaderini iyileştirmeyi de hedefler.

Bilge, yaşadığı hayatı düşünür ve düşündüğünü yaşar; yani düşüncelerini eyleme geçirmeye çabalar. Bunu başarmak her zaman mümkün olmasa da, sürekli bir çabayı gerektirir.

İyi ve mutlu bir hayata ulaşmak bilgelikle mümkündür. Esas olan, bilgeliği arzulamak, olgunlaşmayı ve kendini daha iyiye taşımayı istemektir.

Hayatta ilerlemek istiyorsak, öncelikle bir amaç belirlemeli ve ona ulaşmak için çaba göstermeliyiz. Seneca'nın dediği gibi, gideceği limanı bilmeyene hiçbir rüzgar fayda etmez.

Bilgelik, Maneviyat, Din ve Felsefe Arasındaki Farklar Nelerdir?

Bilgelik, manevi ve dinsel yaşamdan daha fazlasını ifade eder; deneyim, iç görü ve pratik eylemle harmanlanmış devrimci bir varoluş becerisidir.

İnsanlık, varoluşun gizemini bin yıllardır sorguluyor. Mezopotamya'daki Gilgamiş Destanı'ndan Antik Yunan felsefesine kadar, hayatın anlamı, mutluluk ve ölüm gibi temel sorular hep gündemdeydi. Çin'de Konfüçyüsçülük ve Taoculuk, Hindistan'da Budizm, İran'da Zerdüştlük ve Yunanistan'da felsefe gibi büyük maneviyat akımları, bu bilgelik arayışının doğuşuydu.

Bilgelik, bireyi toplumsal koşullanmalardan ve egemen otoritelerin dayatmalarından özgürleştiren devrimci bir karakter taşır. Kişiyi kendini ve dünyayı tanımaya, bilgisini ve aklını geliştirmeye teşvik eder.

Bu yönüyle din ve siyasi otoriteler için çoğu zaman "baltalayıcı" olarak görülmüştür. Çünkü kendi esenliği ve mutluluğu üzerine kafa yoran, aklını ve bilgisini geliştiren birey, toplumun normlarına ayak uydurmama "tehlikesi" gösterir.

Din ve maneviyat arasında önemli bir fark vardır. Din, bireyleri kolektif bir inanç etrafında birleştirirken, maneviyat, hakikati, sevgiyi ve gerçek mutluluğu arayan bireyin kişisel çabasıdır. Din inançlara, dogmalara ve kurallara boyun eğmeyi talep ederken, maneviyat kültürel koşullanmalardan sıyrılmayı hedefler. Her ikisi de mutluluk, adalet ve sevgi gibi hedefleri paylaşırsa da, araçları farklıdır.

İnsanlık tarihi bize, metafizik sorularla başlayan yolculuğunda önce dinleri inşa ettiğini, ardından bu dinlerden özgürleşerek din dışı maneviyat akımları, yani bilgeliği geliştirdiğini gösterir.

Antik çağın büyük felsefe okulları, dinsel inançlar yerine akla dayalı maneviyatı savundukları için birer bilgelik okulu niteliğindeydi. Zaten "felsefe" kelimesi de "bilgelik sevgisi" anlamına gelir. Epiküros'un dediği gibi, "felsefe sözle ve akıl yürütmeyle bize mutlu bir hayat sunan etkinliktir." Filozof, doğru ve mutlu bir hayatı arayan, aklın ışığıyla aydınlanan bir maceracıdır. Andre Comte-Sponville'in de belirttiği gibi, "bilgelik azami zihin açıklığı içinde azami mutluluktur."

Antik felsefe okulları (Platonculuk, Aristotelesçilik, Epikürosçuluk, Stoacılık vb.) farklı disiplinleri öğretse de nihai amaçları mutluluğun kazanılmasıydı. Roma'nın Hristiyanlığı benimsemesiyle bu bilgelik okulları ortadan kalksa da, Müslümanların Yunan felsefesini tercüme etmesiyle, bu eserler Rönesans'ta yeniden keşfedildi.

Tek tanrılı dinler, imanı aklın ve bilgelik arayışının önüne koydu. Ancak 17. yüzyılda Baruch Spinoza ve ardından Montaigne, bilgeliğin yeniden canlanmasına öncülük etti.

İnsanların; günümüzde, din, siyasi ve tüketim odaklı ideolojilerin başarısızlığı karşısında, Stoacı bilgelerin, Montaigne ve Spinoza'nın eserlerine ve Doğu bilgeliğine yeniden ilgi gösterdiğine şahit oluyoruz. Çünkü eskilerin ortaya attığı varoluşsal sorular ve uyguladıkları ruhani alıştırmalar, modern insanın mutluluk ve anlam arayışında hala geçerliliğini koruyor.

Bilgelik, geçmişten gelen içgörülerini, güncel deneyimleri ve pratik eylemleri harmanlayarak, bireyin kendi özgürlüğünü ve mutluluğunu inşa etmesini sağlayan devrimci bir varoluş becerisidir.

Mutluluk Senin İçinde

Bilgelik ile mutluluk içiçedir. Mutluluk dış etkenlerden ziyade bireyin iç dünyasında bulunur. Antik bilgelik akımlarının temel sorunsalı olan mutluluk, hazdan farklı olarak, kalıcı ve dış koşullara bağımlı olmayan bir tatmin durumudur. Haz, anlık bir arzunun tatminiyken, bilgelik sürekli bir dinginlik ve içsel uyum arayışıdır. Epiküros'un **ataraxia (sıkıntıdan uzaklık)** ve **phronesis (pratik akıl)** kavramları, bu içsel dengeye ulaşmada anahtar rol oynar. Pratik akıl, hazları doğru bir şekilde ayırt etmeyi ve ölçülü yaşamayı öğütler.

Bilge dünyayı kendi arzularına uydurmak yerine, arzularını gerçekliğe uyacak şekilde yeniden şekillendirir. Bu, hayatı her türlü koşulda sevmeyi öğrenmek anlamına gelir. Günümüzün materyalist ve tüketim odaklı "hep daha fazlası" anlayışının aksine, bilgelik "daha iyi olma" arayışını öne çıkarır. Mutluluk sahip olma düzeyinde değil, var olma düzeyinde aranır.

Mutluluğun evrensel bir reçetesi olmamasının nedeni, bireyin ruhsal yapısı ve eğilimlerinin farklılığıdır. Ancak genel olarak, hayatın tüm yönlerinden (duygusal, profesyonel, sosyal, ruhsal) duyulan genel ve sürekli bir tatmin hali mutluluk olarak tanımlanabilir.

Bu, sadece sürdürdüğümüz hayatı değil, inişleri ve çıkışlarıyla, olumlu ve olumsuz anlarıyla hayatın bütününe sevmektir. Bilgeliliğin amacı, mutluluğun kırılmasını kabul ederek, onu dışsal olayların ötesine taşıyarak daha derin ve kalıcı hale getirmektir. Kısacası, olanı sevmek ve huzuru kendi iç dünyasının ahenginde bulmaktır.

Hayata Evet Demek

Mutluluk için ilk koşul, hayata her yönüyle evet demektir.

Bilgelik, adeta bir pusula gibi, daha iyi ve daha mutlu bir yaşama giden yolu gösterir. Bizi, hayatı veya başkalarını suçlamayı bırakıp, kendimize ve dünyaya dair algımızı değiştirerek kederlerden kaçınabileceğimizi anlamaya çağırır. Hayatın dümenini elimize almamızı teşvik eder. Bilgelik, acı çekmemek değil, acıyı dinginliğe dönüştürebilme sanatıdır. Peki, bunu nasıl başaracağız?

Bu dönüşüm, gerçeği olduğu gibi kabul etmekle, yani hayata tüm yönleriyle evet demekle mümkündür. Bilgelik, değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabul etmeyi önerir.

Nietzsche'nin "amor fati" yani yazgıyı sevme çağırısı da bu düşünceyle paraleldir. Ona göre mutluluk da mutsuzluk da hayatın bir parçasıdır. Hayatın güzelliği, neşeli ve acılı, parlak ve zor anlar arasındaki karşılıklardan beslenir.

Nietzsche'ye göre insan yüceliliğinin formülü "amor fati"dir: olandan başkasını istememek. Ne geçmiş ne geleceği, yalnızca olacak olanı istemek. Kaçınılmaz olana sadece katlanmakla yetinmek değil, onu görmezden gelmek hiç değil, onu sevmek.

Mutluluk, acının tam karşısında yer almaz. Büyük bir acının içinden geçerken bile dingin, hatta sevinçli olmak mümkündür. Bu, tamamen bir bakış açısı meselesidir. Doğum sancıları çeken bir kadın, aynı zamanda bir çocuğa hayat vermenin tarifsiz sevincini yaşayabilir.

Hayatı bölünmez bir bütün olarak ele alarak, acıyı aşmak ve onu yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmek, içsel huzura ulaşmanın anahtarıdır. Bu anlayış, gerçek mutluluğun peşinde koşan herkes için temel bir başlangıç noktasıdır.

Kendi Olmak Dünyaya Uymak

Sokrates'in vurguladığı gibi, bilgeliğin temelinde "**kendini bilmek**" yatar. Bu, biyolojik veya kültürel kimliğin ötesinde, kişinin derinlerindeki benliğini, hakiki doğasını ve gerçek beklentilerini sorgulamasıyla başlar. Peki, bu kendini tanıma süreci nasıl öğrenilir? Spinoza'nın felsefesi bize önemli bir yol haritası sunar.

Kendini tanıma, kişinin duygu, düşünce, söz, eylem, tepki, arzu ve nefretlerini titizlikle gözlemlediği bir içe bakış çalışmasıyla mümkündür.

Bu bağlamda Spinoza'nın conatus kavramı kilit rol oynar; her varlığın kendi varlığını sürdürme eğilimi olan conatus, yaşamımızdaki "iyi ve kötü karşılaşmaları" anlamamızı sağlar.

Spinoza'ya göre, bizi kedere boğan karşılaşmalar kötüyken, sevince boğan karşılaşmalar iyidir. Bu karşılaşmalar fikirler, inançlar, kişiler, hatta besinlerle bile olabilir.

Kendimizi tanımayı öğrendikçe, bize neyin iyi, neyin kötü geldiğini, bedenimizin ve ruhumuzun sağlığı için neyin faydalı, neyin zararlı olduğunu keşfederiz.

Bu içsel farkındalık, Spinoza'nın vurguladığı gibi, sevinç ve keder duygularımız aracılığıyla kendini gösterir. Keder, varlığımızın gücünü azaltan bir karşılaşmanın sonucu iken, sevinç varlığımızı sürdürme eğilimimizi, yani conatus'umuzu artıran bir karşılaşmadan doğar.

İşte bu yüzden, kendi özümüzü anlamak, dünya ile daha iyi bir uyum yakalamamızı ve gerçek mutluluğa erişmemizi sağlar.

İnsanın Mükemmeliyeti: Sevgi ve Erdemler

Sevgi bilgeliğin zirvesi, erdemlerin itici gücüdür.

Sevgi, bilgeliğin en yüksek noktasıdır; çünkü sevgiyle hareket ettiğimizde, hiçbir dış zorlama olmadan iyiyi ister ve yaparız. Sevgi, arzu kaynaklı veya dostluktan doğan formlar gibi çeşitli biçimlerde deneyimlenebilir. Ancak bu formlar içinde en değerlisi, "evrensel sevgi" olarak adlandırılan, çıkardan arınmış ve en derin olanı "agape"dir.

Agape ile sadece yakınlarımızı değil, tüm insanları ve hatta tüm duyarlı varlıkları karşılık beklemeden severiz. Burada önemli olan, şeyleri kendi içlerinde arzu edilmeye ve sevmeye değer oldukları için sevmiş olmuyoruz; onları sevmekle, biz onları sevmeye ve arzu edilmeye değer hale getiriyoruz. Sevdığımız şeye değer katıyoruz. Bu koşulsuz sevgi, bilgeliğin baş tacıdır.

Sahici bir bilge, elinden geldiğince tüm varlıkları sever ve onlara saygı duyar. Ancak bu evrensel sevgiye ulaşmak zor görüldüğünden, değerlere ve ahlaki erdemlere ihtiyaç duyarız. Antik çağ filozofları, insanı tam anlamıyla insan yapan dört temel ahlaki erdem belirlemişlerdir: adalet, ölçülülük, cesaret ve basiret.

Adalet, hem evrensel hem de ahlaki ve kişisel bir erdemdir. Adil olmanın yanı sıra, başkasının duygularını anlayıp kendini onun yerine koyma becerisini de gerektirir.

Ölçülülük, arzularımızın doymak bilmeyen yapısını dengeleyen bir erdemdir; bizi "mutlu kanaatkarlığa" ve "itidalin gücüne" davet eder.

Cesaret, korkularımızı ve sınırlarımızı aşma fırsatı sunarken, **basiret** aklın adalete uygun kararlar vermesini sağlar.

Erdemler bizi hazzın tuzaklarından koruyarak arzularımızı doğru yönlendirmemize yardımcı olur. Aynı zamanda, insanı bilgeliğe ve gerçek sevgiye ulaştıran yolda vazgeçilmez kılavuzlardır.

Manevi Alıştırmalar

Bilgelik uzun ve meşakkatli manevi alıştırmalar yapmakla gelişir. Bilgelik yolunda en başta gelen manevi alıştırma, niyeti ve uyanıklık halini korumaktır. Her gün kendi içimizde olup bitene, olaylara verdiğimiz tepkilere ve başkasıyla ilişkilerimize yönelmiş kalıcı bir niyet ve dikkati tetikte tutmaktır. İnsanlıkta tekamül her gün üzerine eğilmemiz gereken bir iştir. Bu yolla adım adım erdemler kazanıp zihnimizi geliştirebilir, ayırt edici ve esnek bir tavır sergileyip bakış açımızı genişletebiliriz.

Peki somut olarak nasıl uyanık olacağız? İhtiyat ya da ruhun uyanıklılığı en başta düşüncelerimize ve sözlerimize yansımalıdır. Korku, öfke gibi olumsuz bir duygu ortaya çıktığında onun gelişmesinden ihtiyatlılıkla kaçınabiliriz. Bunun yanında sözlerimizde ihtiyatlı olmakta aynı ölçüde güçlü bir erdemdir. Bir söz hem öldürebilir, hem kurtarabilir. Tibet Buddhacı geleneği sözün dört erdemini, “yalan söylememek, kırıncı söz söylememek, laf yetiştirmemek ve boş konuşmamak” olarak sıralar.

Bunun yanında diğer bir alıştırma meditasyondur. Sabahları meditasyona zaman ayrılabilir. O güne ait niyetler ortaya konup, onların özüne dair açık bir zihne ulaşılabilir. Ayrıca gün içinde defalarca tekrarlanabilecek küçük meditasyon araları da son derece faydalı uygulamalardır. Akşam meditasyonu da günün muhasebesini yapmak için kullanılabilir.

Diğer bir uygulama ise “minnettarlık”tır. Sabah kalktığımız andan itibaren, hayatta ve sağlıklı olduğumuz için teşekkür etmek; iyi bir haber aldığında, içini bir sevinç kapladığında, kendini huzur içinde hissettiğinde hep teşekkür etmek... Bilgelik yolunda ilerledikçe karşılaşılan güçlükler ve sıkıntılar için de teşekkür etmeyi öğrenmek kalbimizdeki sevgi ve sevinçi büyütecektir.

Bilgelik her şeyden önce yaşama sanatıdır. Soluk almanın, yemenin, duyumsamanın, hissetmenin, bakmanın, dinlemenin, tad almanın, dokunmanın ve sevmenin sanatı. İyi ve mutlu bir hayat sürmeye gayret eden kişi, önce nasıl nefes aldığına ve nasıl yediğine özen göstermekle işe başlar.

Benliğin Hapishanesinden Kendiliğin Özgürlüğüne

Bizi bilgelik yolundan saptırabilecek, irademizi zayıflatabilecek en zorlu engel “ego merkezli benlik” algısıdır. Temel olarak, bizi kısıtlayan ve acı çekmemize neden olan ego merkezli "benlik" algısından kurtularak, daha derin ve otantik bir "**kendiliğe**" ulaşmanın yollarını bulabiliriz.

Günlük yaşantımızda bizi etkileyen iç benliğimizi daha yakından tanımaya çalışmalıyız. Sürekli dış etkenlere tepki veren, yargılayan, korkan veya arzulara kapılan bu "benlik," aslında bir tür hapishane görevi görür. Bu hapishaneden çıkış yolu ise, kendimizi gerçekten anlamak ve kendi olabilmek için neler yapmamız gerektiğini öğrenmekten geçer.

Çocukların Bilgeliği

Bilgelik sadece entelektüel bir birikim değildir; aynı zamanda ruhumuzu gölgeleyen kötülükleri yenme ve ilişkilerimizi zehirleyen olumsuzluklardan arınma sürecidir.

Bilgelik, insanlığa erişmek, yani soylu, bilinçli, aydınlık, sorumluluk sahibi, sevgi dolu, uyumlu, adil, huzurlu, neşeli ve özgür bir hayat idealine yönelmek anlamına gelir.

Bu yolculukta, sınırlarımızı, hasar görebilir taraflarımızı ve kırılganlıklarımızı kabul etmek, olgunlaşmanın önemli bir parçasıdır. Amaç, başkalarından daha erdemli veya bilge olmak değil, kendi içimizde bir denge ve huzur bulmaktır.

Ego tarafından yaratılan sınırlamalardan sıyrılarak, özgün ve özgür bir varoluşa ulaşma potansiyelimizi kullanabiliriz.

Bilgelik- Temel Çıkarımlar



1. Bilgelik bir yaşam sanatıdır. İyi ve mutlu bir hayata erişebilmek bilgelikle mümkündür.
2. Bilgelik; deneyim, iç görüş ve pratik eylemle harmanlanmış devrimci bir varoluş becerisidir.
3. Mutluluk bilgelikle iç içedir. Mutluluğun kaynağı, dış unsurlarda değil, insanın içindedir.
4. Mutluluk için ilk koşul hayata her yönüyle evet demektir. Bu da acıyı hayatın doğal parçası olarak kabul etmeyi gerektirir.
5. Kendini bilmek bilgeliğin temelidir. Kendimizi yaşama akort etmeliyiz.
6. Sevgi bilgeliğin zirvesidir, erdemlerin itici gücüdür.
7. Erdemler bilgelik yolunun pusulasıdır. Adalet, ölçülülük, cesaret, basiret, arzuları yönlendirmede ve bilgelik yolunda ilerlemede kılavuzdur.
8. Bilgelik uzun ve meşakkatli manevi alıştırmalar yapmakla gelişir. Bilgelik yolunda en başta gelen manevi alıştırma, niyeti ve uyanıklık halini korumaktır.
9. Bizi bilgelik yolundan saptırabilecek, irademizi zayıflatabilecek en zorlu engel "ego merkezli benlik" algısıdır.