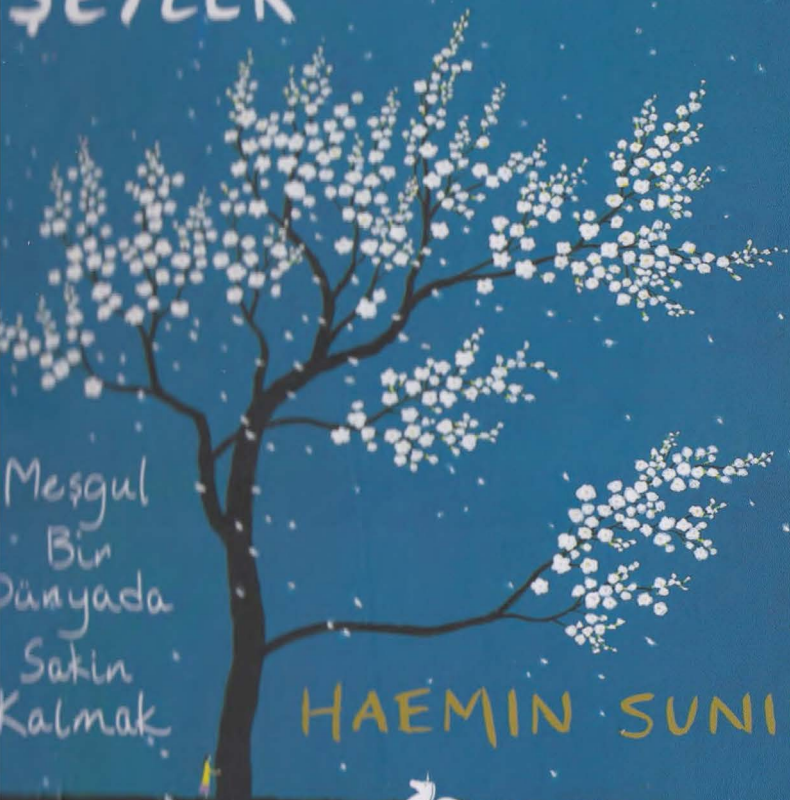
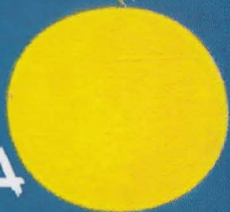


YALNIZCA YAVAŞLADIĞINDA GÖREBİLECEĞİN ŞEYLER



Meşgul
Bir
Dünyada
Sakin
Kalmak

HAEMIN SUNIM



PEGASUS



© Sebyen Jo

Yalnızca Yavaşladığında Görebileceğin Şeyler

HAEMIN SUNIM, Güney Kore'nin en itibarlı Zen Budist öğretmenlerinden ve yazarlarından biridir. Kitapları Güney Kore'de üç milyondan fazla satmıştır ve yalnızca meditasyon rehberi olarak değil, insanların günlük yaşamda karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerini sağlaması açısından da popülerdir. Güney Kore'de dünyaya gelen Sunim, filmcilik eğitimi almak için ABD'ye gelmiş ancak kendisini spiritüel yaşamla iç içe bulmuştur. UC Berkeley'de, Harvard'da ve Princeton'da öğrenim gördükten sonra Kore'de resmî keşişlik eğitimi almış ve Amherst, Massachusetts'teki Hampshire College'da Budizm dersleri vermeye başlamıştır. Twitter'da (@haeminsunim) ve Facebook'ta bir milyondan fazla takipçisi olan Sunim, öğretilerini paylaşmak için seyahat etmediği zamanlarda hayatını Seul'de sürdürmektedir.

YOUNG-CHEOL LEE, Koreli bir sanatçıdır. Resimleri 150'den fazla sergide yer almıştır ve pastoral temalarından dolayı beğenilmektedir. Çalışmalarına www.namusai33.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Yalnızca
Yavaşladığında
Görebileceğin Şeyler





Haemin Sunim

İllüstrasyon:

Young-Cheol Lee

İngilizceden çeviren:

Sevinç Seyla Tezcan



Yalnızca
Yavaşladığında
Görebileceğin
Şeyler.



Hızla Değişen Bir Dünyada Sakin ve
Farkındalık Sahibi Olmak

Pegasus Yayınları: 1825

Yalnızca Yavaşladığında Görebileceğin Şeyler

Haemin Sunim

Özgün Adı: The Things You Can See Only When Slow Down

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan

Editör: Tüvana Zararsız

Düzeltili: Halûk Kürşad Kopuzlu

Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin

Kapak Uygulama: Fatma Can

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık

Sertifika No: 11946

Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A

Bayrampaşa/İstanbul

Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Ocak 2018 - Ciltli

ISBN: 978-605-299-383-5

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2018

Copyright © Haemin Sunim, 2012

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla
Penguin Random House LLC'nin alt yayıncısı Penguin Publishing
Group'un bir markası olan Penguin Books'tan alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler
Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil,
optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz,
çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.

Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han

No: 11/9 Taksim / İSTANBUL

Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46

www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com



pegasusyayinlari



pegasusyayinevi



pegasusyayinlari

İçindekiler

GİRİŞ

1

BİRİNCİ BÖLÜM

Dinlen

Neden Bu Kadar Meşgulüm?

9

Hayat Hayal Kırıklığına Uğrattınca

Biraz Dinlen

26

İKİNCİ BÖLÜM
Farkındalık

Duygularınla Arkadaş Ol
41

Üzgün Hissettiğin Zaman
58

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Tutku

Hevesini Islah Et
75

Önemli Olan Haklı Olmak Değil,
Birlikte Mutlu Olmaktır
89

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

İlişkiler

İyi Bir İlişkiyi

Sürdürmek

103

Affetme Yolculuğu

124

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sevgi

İlk Aşk

141

Sıradanlıklarını Seviyorum

157

ALTINCI BÖLÜM

Hayat

Kung-Fu Bilir misin?

171

Üç Özgürleştirici İçgörü

185

YEDİNCİ BÖLÜM

Gelecek

Cesaret Verici Tek Bir Sözcük,

Geleceği Değiştirebilir

201

Dünyaya Geliş Amacını

Ararken

218

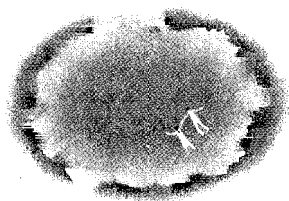
SEKİZİNCİ BÖLÜM
Spiritüellik

Birbirini Uzun Zaman Önce
Kaybetmiş Kuzenler
235

Bir Ailede İki Farklı
Spiritüel Yol
251

SONSÖZ
Gerçek Yüzün
263

Yalnızca
Yavaşladığında
Görebileceğin Şeyler



G İ R İ Ő

Bir Zen meditasyon   retmeni ve Massachusetts'te k  k, liberal bir sanat okulunun eski hocası olarak bana hayatın zorluklarıyla baş etme konusunda sık sık akıl danıŐılır. Tavsiyelerimi Őahsen ve e-posta aracılığıyla paylaŐmaya ek olarak, insanlarla bağ kurma duygusunu sevdiğim için birkaç yıl önce sosyal ağlar üzerinden de soruları cevaplamaya başladım. Mesajlarım genelde basit, dolambaçsız ve kısıydı. Bazen doğrudan gerçek hayattan bir soruya cevap olarak, bazen de meditasyonda ya da insanlarla alıŐveriŐimde ilginç düşünce kalıpları keŐfettiđimde kendime kısa bir not olarak yazıyordum. Ayrıca yoğun modern hayatlarımızda hız kesmenin değerinin

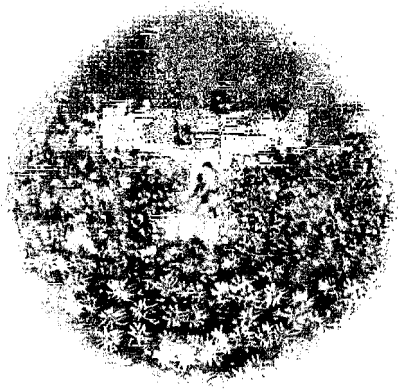
yanı sıra iyi ilişkiler sürdürme ve kendimize yönelik şefkat duyguları besleme sanatını da tartışıyordum.

Tweet'lerime ya da Facebook paylaşımlarıma cevaplar yağmasını hiç beklemiyordum. Pek çok insan bana sadece akıl danışmak için değil, takdir ve minnetlerini ifade etmek için de mesajlar göndermeye başladı. Eşini bir araba kazasında kaybeden genç bir anneyi hiç unutmadım; bana onu intihar etmekten kurtardığım için içtenlikle teşekkür ediyor, sevgiyi hep başkasına verilecek bir şey olarak gördüğü için kendini sevmeyi hiç akıl edemediğini söylüyordu. Kırklı yaşlarda, çok çalışan bir üst düzey yönetici bana günlerine benim mesajlarımla başlamanın ne kadar iyi geldiğini, mesajlarımın ona sakince durup düşünme ve yoğun programı arasında dinlenme imkânı sağladığını yazdı. İş bulamadığı için cesareti kırılan bir yeni mezun, destekleyici sözlerimi okumuş ve kendine bir şans daha verip bu kez bir iş bulabilmişti. Haberini alınca birkaç gün boyunca kendim ilk işime girmişim gibi yoğun bir mutluluk yaşadım.

Basit mesajlarımın insanlara ilham olması ve zor zamanlarında onlara yardım edebilmesi beni derinden mutlu ediyordu. Mesajlarım daha fazla insan tarafından

paylaşıldıkça Twitter ve Facebook takipçilerimin sayısı arttı ve insanlar benden “şifa veren akıl hocası” olarak bahsetmeye başladılar. Bu yakıştırma, Kore’de takma adım haline geldi. Ardından yayınevleri benimle iletişime geçerek yazdıklarımı kitaba dönüştürmeyi teklif etmeye başladı. *Sadece Yavaşladığında Görebileceğin Şeyler*, 2012 yılında Güney Kore’de çıktı, 41 hafta boyunca çoksatınlar listesinin bir numarasında kaldı ve üç yılda üç milyon kopyadan fazla sattı. Bunu Çince, Japonca, Tayca, Fransızca ve İngilizce çeviriler izledi. Kitabın gördüğü ilgi karşısında şaşkın ve gururluyum. Asya ve Fransa’da olduğu gibi, sizlere de faydalı olmasını umuyorum.

Kitap, aşk ve dostluktan iş hayatına ve hayallere kadar hayatın farklı yönlerine hitap eden ve bu alanların her birinde duyarlılığın bize nasıl yardımcı olabileceğini anlatan sekiz bölümden oluşuyor. Örneğin hayattaki hayal kırıklıklarının yanı sıra öfke ve kıskançlık gibi olumsuz duygularla da nasıl dikkatle baş edileceğini, henüz yeni bir üniversite hocasıyken yaşadığım başarısızlık tecrübesinin derinlerine dalarak ele alıyorum. Gereğinden fazla sıkılırsanız 6. Bölüm’deki “üç özgürleştirici içgörü” çok faydalı olabilir. Geleceğiniz konusunda kaygılanıyorsanız



ya da dünyaya geliş amacınızdan emin değilseniz size öz farkındalığınızın nasıl artıracacağınız ve nasıl keşfedeceğiniz konusunda tavsiyelerde bulunabilirim.

Her bölüm bir metinle başlıyor ve bir dizi kısa mesajla, doğrudan size hitap eden ve tek tek üzerinde durulmaları, kaygı ve çaresizlik anlarınızda size eşlik edebilmeleri, yalnız olmadığınızı hatırlatmaları için tekrar ele alıp hatırlanması gereken tavsiye ve bilgelik sözcükleriyle devam ediyor. Ardından daha kısa birer deneme ve meditasyon için bir dizi kısa ileti geliyor. Kitap boyunca Young-Cheol Lee'nin eseri renkli çizimler bulacaksınız; bu çizimler tıpkı meditasyon iletileri

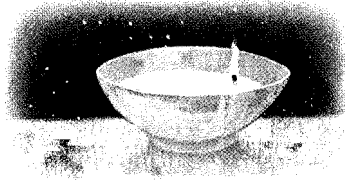
gibi üstünde bir süre durulması gereken sakinleştirici molalar olarak tasarlandı.

Bazı insanlar kitabı roman okur gibi hızlı bir şekilde okuyor. Ancak ben acele etmemenizi ve bir sonraki bölüme geçmeden önce okuduklarınızı biraz düşünmenizi öneriyorum. Bölümler arasında yavaş ilerlerseniz daha fazla keyif alır ve daha derin anlamlar bulabilirsiniz. Sayfaların kenar boşluklarına notlar almaktan ya da sizde yankı uyandıran kısımların altını çizmekten çekinmeyin.

Bu kitaba ayıracağınız zamanın yoğun hayatınızda durup derinlemesine düşünme fırsatına dönüşeceğini umuyorum. Daha nazik ve daha bilge tarafınızla bağ kurmanıza ilham olmasını diliyorum. Mutluluk, sağlık, huzur dilerim. Kötülük sizden uzak olsun.

BİRİNCİ BÖLÜM

Dinlen





Neden Bu Kadar Meşgulüm?

Etrafımdaki her şey çok hızlı hareket ettiğinde durup şunu sorarım: “Meşgul olan dünya mı, yoksa benim zihnim mi?”

“Zihin” ile “dünyayı” genelde birbirinden bağımsız olarak düşünürüz. Biri zihnimizin nerede olduğunu sorduğu zaman çoğumuz bir ağacı ya da gökyüzünü değil, kafamızı veya kalbimizi işaret ederiz. Zihinlerimizin içinde olan ile dış dünyada yaşananlar arasında bariz bir sınır algılarız. Dışarıdaki uçsuz bucaksız dünyayla karşılaştırıldığında bedenin içine sığdırılan bir zihin küçük, kırılgan ve bazen güçsüz hissedebilir. Oysa Buda öğretisine göre zihin ve dünya arasındaki sınır aslında ince, geçirgen ve nihayetinde asılsızdır. Bu, dünyanın nesnel olarak neşeli ya da hüznünlü olduğu ve içimizde buna denk bir duygu ürettiği anlamına gelmez. Aksine,

duygular zihnın öznel deneyimini dünyaya yansıtmassından doğar. Yaradılış gereğı neşeli ya da hüznü olan dünya değil, biziz.

Belki de bunu sorumluluk sahibi ve özenli bir Budist rahibesi olan çok sevgili bir dostumla yaptığım bir konuşmayla daha iyi anlayabiliriz. Yakın zamanda tapınağındaki Dharma Salonu'nun inşaatına nezaret etti. Çeşitli izinler almak, doğru müteahhidi bulmak gibi sıkıntılı işleri anlatırken inşaat sürecini şu sözlerle aktardı:

“Çatının kiremitlerini döşeme zamanı geldiğinde gittiğim her yerde kiremit görüyordum. Yapıldıkları malzemeye, kalınlıklarına, tasarımlarına dikkat ediyordum. Sonra sıra zemine gelince bu kez görebildiğim tek şey zemin kaplamaları oldu. Doğal olarak renge, kökene, desene, ahşabın dayanıklılığına odaklanıyordum. Sonra bir anda kafama dank etti: Dış dünyaya bakarken onun sadece ilgimizi çeken küçük bir kısmına bakıyoruz. Gördüğümüz dünya evrenin tamamı değil, sadece zihnın önemsedığı sınırlı bir parçası. Ancak *zihinlerimiz için o küçük dünya, evrenin tamamı demek*. Gerçekliğimiz sonsuz bir şekilde uzayıp giden kozmos değil, bizim odaklanmayı seçtiğimiz küçük bir parça. Gerçeklik bizim zihinleri-

miz var olduğu için var. Zihinlerimiz olmasaydı evren de olmazdı.”

Düşündükçe arkadaşımın içgörüsü daha makul gelmeye başladı. Dünya biz farkında olduğumuz için varlık kazanır. Farkında olmadığımız bir gerçekliğin içinde yaşayamayız. Dünyanın var olması bizim zihinlerimize bağlıdır; tıpkı zihinlerimizin, farkındalığımızın öznesi olarak dünyaya bağlı olması gibi. Başka bir deyişle dünyaya varlığını zihnimizin farkındalığının kazandırdığı söylenebilir. Zihnimiz neye odaklanırsa dünyamız o olur. Bu açıdan bakıldığında zihin dışarıdaki dünya karşısında o kadar önemsiz görünmüyor, değil mi?

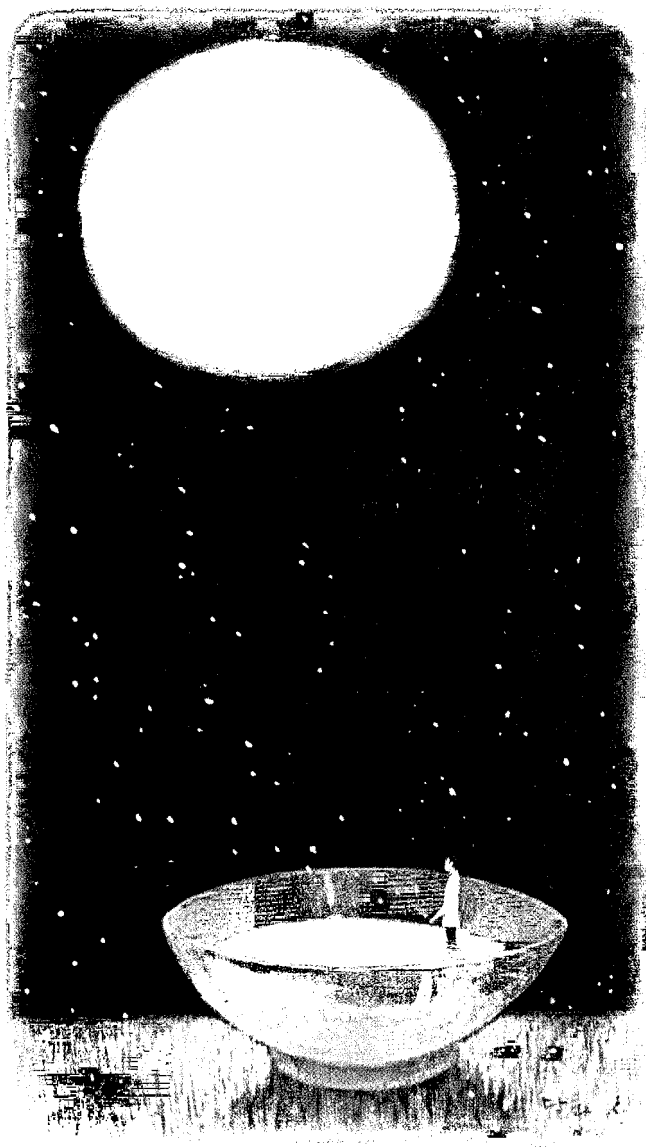
Dünyada olan her şeyi bilemeyiz, bilmek de istemeyiz. Bilseydik aşırı bilgi yüklemesinden delirirdik. Dünyaya arkadaşımın yaptığı gibi zihinlerimizin objektifinden baktığımız zaman aradığımız şeyi kolayca fark ederiz çünkü zihnimiz ona odaklanır. Zihin gözümüzden gördüğümüz dünyanın sınırlı olmasından yola çıkarak zihnimizi eğitebilir ve nereye odaklanacağımızı akıllıca seçersek ruh halimize karşılık gelen dünyayı deneyimleyebiliriz.

Bir rahip ve üniversite hocası olarak çok farklı yönlere çekiliyorum. Hafta boyunca ders veriyor ve araştırma yapıyor, hafta sonlarıysa öğretmenimin tapınağında görevlerimi yerine getirmek için birkaç saatlik bir yol katediyorum. Tatillerde programım daha da yoğunlaşıyor. Kıdemli rahipleri ziyaret etmem, İngilizce bilmeyen rahiplere tercümanlık yapmam, Dharma konuşmaları yapmak için farklı tapınaklara gitmem ve kendi meditasyon pratiğime zaman yaratmam gerekiyor. Bir de araştırmaya ve akademik makaleler yazmaya devam ediyorum.

Dürüst olmak gerekirse bazen, spiritüel bir öğretmenin bu kadar dolu bir programı olmalı mı, diye düşünmüyorum değilim. Ama sonra kasırganın dış dünyada değil, sadece kendi zihnimde olduğunu fark ediyorum. Dünya ne kadar meşgul olduğundan hiçbir zaman yakınmamıştır. Neden bu kadar yoğun bir hayat sürdüğümü anlamak için kendi içime baktığım zaman aslında yoğun olmaktan bir yere kadar keyif aldığımı görüyorum. Gerçekten dinlenmek isteseydim öğretmenlik davetlerini geri çevirebilirdim. Ancak bu davetleri memnuniyetle kabul ediyorum çünkü tavsiyemi isteyen insanlarla tanışmaktan ve sahip olduğum az miktardaki bilgelikle onlara yardım etmekten

keyif alıyorum. Başka insanları mutlu etmek hayatımda derin bir sevinç kaynağı.

Ünlü bir Budist deyişi vardır: Buda'nın gözünden herkes Buda gibi, bir domuzun gözünden herkes domuz gibi görünür. Bu deyiş, dünyanın insanın ruh haline göre tecrübe edildiğini ima eder. Zihniniz neşeli ve sevecen olduğunda dünya da öyledir. Zihniniz olumsuz duygularla dolu olduğunda dünya da olumsuz görünür. Kendinizi allak bullak olmuş ve yoğun hissettiğinizde çaresiz olmadığınızı hatırlayın. *Zihniniz durulunca dünya da durulur.*



Dünyayı sadece kendi zihnimizin penceresinden
tanırız.

Zihnimiz gürültücü olduğunda dünya da öyledir.
Zihnimiz huzurlu olduğunda dünya da huzurludur.

Zihinlerimizi tanımak,
dünyayı değiştirmeye çalışmak kadar önemlidir.

*

Sıkış tepiş bir metro vagonuna zar zor biniyorum.

Her yanımda insanlar.

Buna canım sıkılabilir

ama bu sayede bir yere tutunmaya ihtiyacım
olmamasını eğlenceli de bulabilirim.

İnsanlar aynı duruma farklı tepkiler verir.

Daha yakından bakarsak

canımızı sıkanın durum değil,

kendi bakış açımız olduğunu görürüz.

Tsunamiler sadece su yüzünden değil,
suyun üstümüze savurduğu nesneler yüzünden de
korkutucudur.

Hortumlar sadece rüzgâr yüzünden değil,
yerinden sökülen ve rüzgârla savrulan nesneler
yüzünden de korkutucudur.

Sadece kötü bir şey olduğu için değil,
olanlar hakkında kafamızda dört dönen düşünceler
yüzünden de mutsuz hissederiz.



Nahoş bir hisse kapıldığında
onu sımsıkı tutup elinde defalarca evirip çevirme.

Onu rahat bırak ki akabilsin.

Sen üstünde durarak onu beslemediğin sürece
duygu dalgası kendiliğinden geri çekilecektir.

Kızartma tavaına yapışan yiyeceği çıkarabilmek için
tavaya biraz su dk ve bekle.
Bir süre sonra yiyecek kendiliğinden çözülür.

Yaralarını iyileştirmek için debelenme.
Kalbine zaman akıt ve bekle.
Yaraların hazır oldukları zaman kendiliğinden
iyileşir.



Hoşnut olmayı bilirsek
sonsuz abalamamızı hafifletip huzuru buyur
edebiliriz.
Hoşnut olmayı bilirsek
yanımızdaki insanla geçirdiğimiz zamanın tadını
ıkarabiliriz.
Hoşnut olmayı bilirsek
duygusal yükler taşımaya son veririz.

Birçok kez denemene rağmen
kötü bir durumu değiştirmek elinden gelmiyorsa
duruma bakış açım değiştirmelisin.
Hiçbir şey özünde iyi ya da kötü değildir.
İyi ya da kötü daima görecelidir.
Kendini durumu seninkinden daha kötü olan biriyle
karşılaştır.
Artık durumun sana o kadar da kötü
görünmeyecektir.



Strese kapıldığın zaman stresinin farkında ol.
Bir şeye sinir olduğunda, sinir olduğunun farkında ol.
Öfkelendiğinde öfkenin farkında ol.
Bu duyguların farkına vardığın anda
artık içlerinde kaybolmazsın.
Farkındalığın onları dışarıdan görmene olanak sağlar.
Farkındalık doğası gereği saftır, tıpkı açık gökyüzü gibi.
Stres, sinir ve öfke gökyüzünü geçici olarak
bulutlandırabilir ama asla kirletemezler.
Olumsuz duygular bulutlar gibi gelir ve gider
ama uçsuz bucaksız açık gökyüzü her zaman orada kalır.

Vücudumuzu usul usul kaplayan toksinler gibi
öfke, çaresizlik ve hüznün kalplerimizde birikirse
bu konuda bir şey yapmamız gerekir.
Egzersiz yap, akıl hocanla ya da danışmanınla konuş,
sevgi dolu incelik üstüne meditasyon yap.
Çaba harcamaya başladığımız zaman toksinler
bize eskisi kadar sıkı tutunamaz, gevşemeye başlarlar.



Anılar sana acı mı veriyor?
Şu anın içinde olma pratiği yap.
Dikkatini buraya ve şu ana çevir.
Şu ana odaklandığın zaman düşüncelerinin yatıştığını
fark et.
Düşüncelerin sessizleşince anıların da sessizleşir.
Çünkü anılar özünde düşüncelerdir.

Gün sonunda işten çıktığında kendini,
“Bütün hayatımı böyle geçirmek zorunda mıyım?”
diye sorarken buluyorsan
ertesi sabah biraz daha erken uyanmayı dene
ve meditasyon yapar gibi sessizce otur.
Derin derin, ağır ağır nefes al
ve kendine işinin başkalarına nasıl yardımcı
olduğunu sor,
ne kadar az ve dolaylı olduğuna bakmadan.
Başkalarına daha fazla odaklandığın zaman
işinin anlamı ve amacı ile yeniden bağ kurabilirsin.



Çok modern bir ikilem:
Sayısız televizyon kanalı var
ama izleyecek ilginç bir şey yok.
Çok fazla seçenek insanları mutsuz eder.

Kafan mı karıştı ya da çelişkili mi hissediyorsun?

Kendine güzel bir gece uykusu çekme izni ver.

Ertesi sabah uyandığında sorun gözüne daha hafif
görünecektir.

Bu gerçekten işe yarar.



Daha huzurlu uyumak istiyorsan

kafanı yastığa koyarken

minnettar olduğun insanları düşün

ya da başkalarına yardım ettiğin ve kendinle gurur
duyduğun zamanları.

Bu, kalbini ısıtacak ve sana daha huzurlu bir uyku
sağlayacaktır.



Kalbimizde sevgi oldukça

en dünyevi şeyler bile kutsal ve güzel gelir.

Kalbimizde sevgi oldukça

hiç tanımadığımız insanlara karşı bile daha sevecen
ve nazik oluruz.

Kalbimizde sevgi yoksa
dünyayı anlamsız ve rastgele buluruz.

Kalbimizde sevgi yoksa
ailemize ve arkadaşlarımıza bile yabancılaşırız.



Başkalarına açık olduğumuz zaman
savunmasız ve cesur olmaya cüret ederiz.
Başkalarına karşı iyi niyetli olduğumuz zaman,
huzurlu ve mutlu olmaya cüret ederiz.

Gözlerini kapat, derin bir nefes al ve
“Dostlarım ve tanıdıklarım sevilsin ve korunsun!” de.
Bu sözcüklerle sen de sevildiğini
ve korunduğunu hissedeceksin.

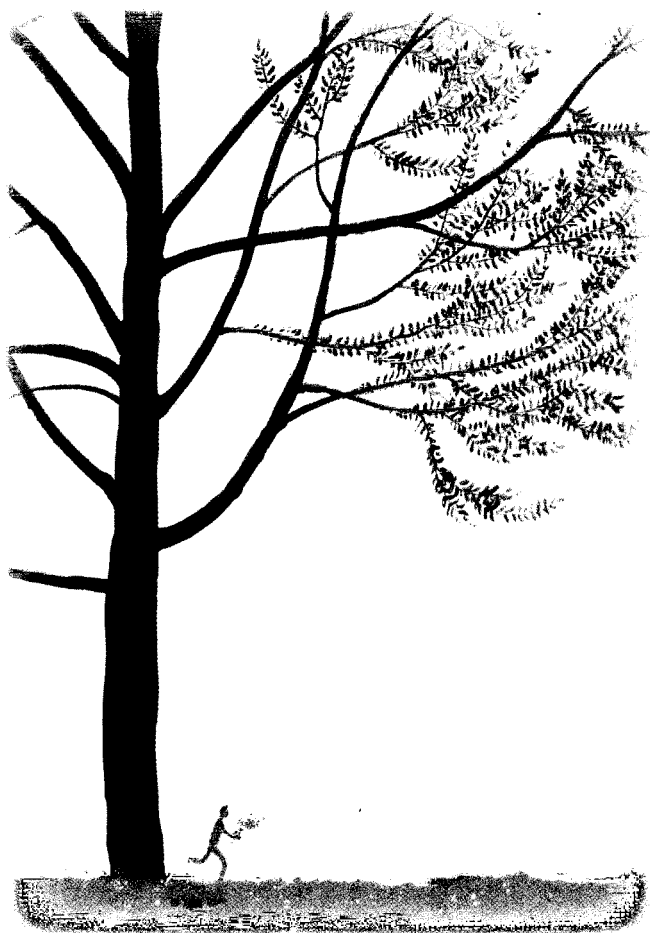
Kendimizden hoşnut olduğumuzda
ve kendimizi bütün olarak kabul ettiğimizde
başka insanlar bizi yaklaşılabılır bulur
ve bizi olduğumuz gibi severler.

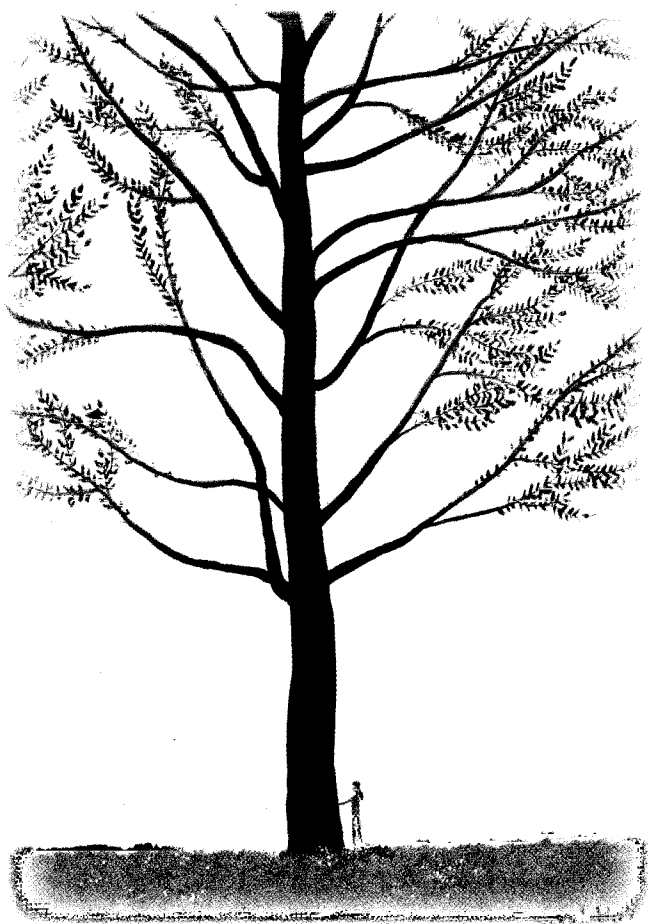


Keşke gerçek doğamı görebilseydin.
Vücudumun ve adlarımın ötesinde
bir şefkat ve savunmasızlık nehri var.
Klişelerin ve etiketlerin ötesinde
bir kutsallık ve asillik ormanı var.
Hafıza ve varsayımın ötesinde,
bir açıklık ve merhamet okyanusu var.



Bilge insan dünyayla savaşmaz.
En rahat ve şakacı tavırla,
onunla bütün olduğu gerçeğini cisimleştirmekle
yetinir.





Hayat Hayal Kırıklığına Uğrattınca Biraz Dinlen

Güven paramparça olduğunda, umut kırıldığında, sevdiğin biri seni terk ettiğinde herhangi bir şey yapmadan önce hayatını bekletmeye al ve bir an için dinlen.

Yapabilirsen etrafını yakın arkadaşlarıyla çevrele, içinde sıkışan ihanet, hayal kırıklığı ve incinme hikâyelerini yavaş yavaş özgür bırakırken onlarla yiyeceklerini ve içeceklerini paylaş.

Tek başına ya da en yakın arkadaşınla birlikte sinemaya git. Normalde komedi filmleri izlemesen bile en komik filmi seç ve kimse sana bakmıyormuş ve sen gamsız bir ergenmişsin gibi yüzün acıyana kadar yüksek sesle gül ve birkaç damla gözyaşı dök.

Yüreğine dokunan bir şarkı seç. Şarkıyı tekrar tekrar çal ve bunu bütün yaralı ruhlar için yapıyormuşçasına o şarkıya defalarca eşlik et.

Bunların hiçbiri işe yaramazsa hastalık izinlerini kullanıp bir yolculuğa çık. Gitmeyi hep istediğini söylediğin bir yere git: Büyük Kanyon'a, Camino de Santiago'ya, Machu Picchu'ya.

Tek başına. Sadece sen ve yol.

Tek başına zaman geçirdikten sonra kendi kutsal mekânına git. Gözlerini kapat, zihnini boşalt.

O kadar spiritüel biri değilsen bile merhametli bir yürek için yakar ve kabul edilmenin seni kucakladığını hisset.

Mahzunsun ve kalbin kırık; bir zamanlar senin ben olduğunu, benim sen olduğumu biliyorum.

Bu yüzden bugün senin için dua ediyorum.

Kendini kusurlarına rağmen sev.

Hayat mücadelesi verirken kendine karşı merhamet
duymuyor musun?

Arkadaşlarına yardım etmek için can atarken
kendine çok kötü davranıyorsun.

Arada bir kalbini okşa ve kendine,
“Seni seviyorum,” de.



Bir kâğıda seni strese sokan ne varsa yaz.

Yapman gereken her şeyi, bitkileri sulamak,
e-postaları cevaplamak gibi

küçük, önemsiz şeyleri de atlamadan yaz.

Şimdi bütün stresin bir kâğıt parçasında, zihninden
çok uzakta.

Bu yüzden bu gece gevşe.

Kendine yarın listeyi en kolayından başlayıp
madde madde halledeceğini söyle.

Yarın gözlerini açtığında
zihninin ve bedeninin hazır olacak.
Bu konuda sana garanti verebilirim.



Eleştiri karşısında pes etme.
Seni tanımayan insanların söylediklerini bir kenara
itmeyi öğren.
Eleştiri alman, yaptıklarının insanların ilgisini çektiği
anlamına gelir.
Cesaretini topla ve yolunda yürümeye devam et.



Hayat bize hatalarımızın üzerinden dersler verir.
Bir hata yaptığın zaman
kendine sadece o hatadan ne öğrenmen gerektiğini
sor.
Bu tür dersleri alçak gönüllülük ve minnetle kabul
ettiğimiz zaman
çok daha fazla büyürüz.

Mutlu olmak için, bir yere ulaşmak için
büyük çaba harcamak gerekmez.
Aksine hayatında mizahi bir yön bulurken
şimdiki anın içinde gevşemeye bak.
Mizah, hayatı hafifletir ve keyiflendirir.
Ve gülmek insanları her zaman şu ana getirir.



Mizah kapalı kalpleri açar.
Mizah bizi düşüncelerimizin sımsıkı kavrayışından
kurtarır.
Gülümsediğimiz zaman, daha önce kabul
edemediğimiz
şeyleri kabul edebildiğimizi hissederiz.
Bizi yanıltan insanları affedebildiğimizi hissederiz.
Mizah, hayatın çok önemli bir parçasıdır.



Sevinçli olduğumuz zaman
kalbimiz yeni şeylere açılır.
Ruh halimiz kötüyken ne kadar harika olurlarsa
olsunlar,
kendimizi yeni şeylere açamayız.
Kalbimizde sevinç olmadığı zaman
hayattaki ilerlememiz yavaşlar ve ilginç olmaktan
çıkar.



Neşeli ve rahat bir şekilde çalışanlar
daha etkili ve yaratıcı bir çalışma eğilimi sergilerler.
Durmadan çalışanlar, sadece stresle güdülenenlerse
sevinç duymadan çalışırlar.

İşini uzun süre yapmaya devam edebilmek için
ona sadece iş muamelesi yapma.

Onu bir keyif kaynağı olarak düşün.

Mutluluğa giden yol sadece doğru işi bulmaktan
geçmez,

yaptığın şeyden keyif almayı öğrenmekten de geçer.



Kendini huzursuz ve depresif mi hissediyorsun?
O zaman bir dakika durup uyuyan bir çocuğun
yüzüne bak.

Huzur kıpırtıları hissetmen çok sürmeyecektir.



Bir aile dökülmüş sonbahar yaprakları arasında
yürüyüş yapıyor.

Baba beş yaşındaki oğlunu havaya kaldırıyor,
oğlan onu öpücük yağmuruna tutuyor.

Anne yüzünde bir gülümsemeyele onları izliyor.

Etrafımıza bakmaya zaman ayırırsak
çevremizin hoş anlarla sarılı olduğunu görürüz.

Çocuğunu mutlu etmek mi istiyorsun?

O zaman bugün işten biraz erken çık.

Çocuğunu okulun önünde bekle.

Oyun parkında birlikte zaman geçirin.

Akşam yemeğine nereye gideceğinize
çocuğun karar versin.

Ve çocuğunu sevgiye, ilgiye boğ.

Eve dönerken aileniz için dondurma alın.

Çocuğun bugünü sonsuza dek hatırlayacaktır.



Bütün çocuklarınız büyümeden önce

ailece olabildiğince sık seyahat edin.

Ailemizi her gün görsek de

onlarla gerçekten bir arada olma fırsatını
bulamıyoruz.

Ortam değişikliği harikalar yaratabilir

ve aileleri yakınlaştıracaktır.

İyi bir aile yolculuğu, boşanmayı önleyebilir.

Müziği güzel kılan
bir nota ile diğeri arasındaki mesafedir.
Konuşmayı belagatli kılan,
sözcükler arasındaki uygun duraksamadır.
Zaman zaman durup
dikkatimizi sesler arasındaki sessizliğe vermeliyiz.



Önemli bir karar vermen gerektiğinde
o kararın uykularını kaçırmasına izin verme.

“Zaman” denen özel ilacı iç ve bekle.

Bilinçaltın cevabı arayacaktır.

İki ya da üç gün sonra,
uyanırken, duş alırken ya da bir arkadaşınla
konuşurken
cevap bir anda aklına düşüverecektir.

Bilinçaltına inan ve kendine zaman tanı.

Bir sorun olduşunda
genelde ie döner ve kendimizi sularız.
Ama gerçekten hata bizde midir?
Örneğin Ben James Taylor olsaydım
ve biri Pavarotti'yi arıyor olsaydı,
o zaman doğal olarak ben seilmezdim.
Ama bu benim müzik yeteneğimin eksik olduğu
anlamına gelmez,
sadece arananla rtşmediğim anlamına gelir.
Bu yüzden daha özgüvenli ol ve kendini hırpalamaya
son ver.



Akşam yemeğinde sadece bir kse tahıl gevreği
yiyecek bile olsan
onu sevgi dolu bir kendini besleme tavrıyla ye.
Sürekli vücuduna iyi bakmak
zorunda olmak yorucu, değil mi?
stlendiğin zor iş için kendi sırtını sıvazla.
Sonra vücuduna bir armağan olarak
yatağa bir saat erken gir.

Aklında bir şey mi var?
Güneşin altında bir yürüyüşe çık.
Güneşin sıcaklığının altında
beynin zihnini sakinleştirecek serotoninini
salgılayacaktır.
Sorunun, çözümü bulmak için
kendini çok fazla zorlamadan
zihninde zaman geçirmesine izin verirsen
cevap kendiliğinden gelecektir.



Başkaları tarafından teselli edilmeyi ummaya devam
edersen
o ihtiyacın ağırlığının üstüne çöktüğünü
hissedebilirsin.
Sürekli duyulma ihtiyacı hissediyorsan
kimsenin seni tam anlamıyla tatmin edemeyeceğini bil.
Teselliyi başkalarında aramak yerine
sen başkalarına teselli ol ve onları dinle.
Yardım sürecinde
sen de şifa bulacaksın.

Piyango bileti yerine
kendine ve ailene çiçek al.
Çiçek alıp onu oturma odana koyarsan
oturma odandan her geçişinde
kendini bir şey kazanmış gibi hissedecek
ve karşında bol miktarda güzellik bulacaksın.



Bir şey seni hayal kırıklığına mı uğrattı?
Bir şey seni üzdü mü?
Bu durumda hayat okulu sana önemli bir ders
vermeye çalışıyor demektir.
Hazır olduğunda
o dersi anlamaya zaman ayır.



Dünya sensiz de dönmeye devam edecek.
Kendi yolunun tek yol olduğu
ve bunu sadece senin oldurabileceğin fikrinden
vazgeç.

Ne kadar şükredersek o kadar mutlu oluruz.

Çünkü şükür hepimizin birbirimize
bağlı olduğunu anlamamızı sağlar.

İnsan şükrederken kendini asla bir ada gibi tek başına
hissetmez.

Şükür bizi bağımsız doğamızın
gerçeğine uyandırır.



Başkalarını samimiyetle önemser
ve başarılı olmalarına yardım etmenin yollarını
ararsan

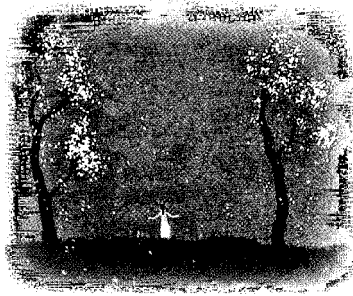
kendi moralini yükseltmenin yollarını aramana gerek
kalmaz.

Özgeci ve nazik bir eylem, ruhunu okşar
ve kendine verdiği değeri artırır.

Kötü bir gün geçiriyorsan
bir başkasına yardım etmenin yolunu bulmaya bak.
Küçük bir yardım jesti bile kendini daha iyi
hissetmeni sağlayacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

Farkındalık



Duygularınla Arkadaş Ol

Twitter’da ve Facebook’ta aktif olduğumdan beri insanlar bana akıl danışmak için mesajlar gönderiyorlar. En sık sorulan soru; öfke, nefret ve kıskançlık gibi güçlü olumsuz duygularla nasıl baş edileceği sorusudur.

Güzel haber şu: Bu soruları düşünmek bile yolun yarısını katetmek demektir. İnsanların bu soruları sormaları, olumsuz ruh hallerinin, onları diğerlerinden ayırt edecek kadar farkında olduklarına işaret ediyor ve bu hiç de kolay bir iş değildir. Çoğu insan kendini duygularına tamamen kaptırdığı için sınırlı bir öz farkındalığa sahiptir. Bana bu soruyu soran insanlar olumsuz bir duygu kasırgasının içine savrulurken zihinlerinde olanları fark edip hız kestiler ve bir mesaj gönderdiler. Olumsuz bir duygunun geldiğini fark ettiklerinde insanların ilk tep-

kileri altüst olmamak ya da bir tehdit hissetmemek için o duyguyu kontrol altına almak olur. Ellerinden gelirse o duygudan derhâl kurtulmak ya da kaçmak isterler, o duygunun daha derin bir anlayışı hak ettiğini nadiren düşünürler. İnsanların “duygularla arkadaş olmak” yerine “öfkeyi yönetmek” ya da “nefreti yenmek” gibi ifadeler kullanması muhtemelen bu yüzdendir.

Güçlü bir olumsuz duyguyu hızlıca kontrol altına almak zordur; duygu siz onu kontrol etmeye çalıştıkça güçlenip tekrar yüzeye çıkar. Onu kontrol altına alsak bile kendimizi o olumsuz duyguyu sadece daha sonra yeniden yüzeye çıkacağı şekilde bastırmış bir halde bulabiliriz. Güçlü bir olumsuz duyguyu bir akvaryumun içinde dönen çamur gibi düşünün. Balıkları rahatça görebilmek için çamurun dibe çökmesini sağlamak adına yapmayı isteyeceğiniz son şey, ellerinizi çamurlu suya daldırıp çamuru dibe bastırmaya çalışmak olacaktır. Çamuru ne kadar bastırmaya çalışırsanız o kadar hareketlendirirsiniz. Benzer bir şekilde olumsuz bir duyguyu kontrol etmek için de bastırmaya çalışabilirsiniz. Ne yazık ki ne kadar çabalarsanız duygu o kadar çok yüzeye çıkar.

O zaman ne yapmalıyız? Olumsuz duygularımızı nasıl daha iyi anlayıp bastırmadan çözüm bulabiliriz? Cevap hayli basit: Tek yapmamız gereken olumsuz duyguların ham enerjisini “öfke” ve “nefret” gibi dil etiketlerinden ayırmak ve ona enerji başka bir şeye dönüşene kadar tanıklık etmektir. Burada önemli olan, öfke, nefret ve kıskançlık gibi kelimelere bağlanmak yerine etiketlerin arkasındaki ham enerjiye tanık olmaktır. İncelikli olmakla birlikte, etiket durağan kalırken enerji sürekli değişir. Etiket soyar ve ham enerjiyle irtibat kurarsanız olumsuz duygunun sadece geçici ve siz çaba harcamadan değişen bir duygu olduğunu fark edersiniz. Bu yüzden karşınızdaki şeyi, görüntüyü, onu yargılamadan ya da ona bir ad koymadan yansıtan bir ayna gibi sadece olumsuz duyguyu –diyelim ki öfkeyi– yansıtın ve tarafsızca izleyin. Öfkenin ya derin bir duygu katmanını ortaya çıkararak ya da kendi başına kaybolarak yavaşça şekil değiştirdiğini göreceksiniz. Yeni bir duygu katmanı ortaya çıkarsa ona da öfkenize davrandığınız gibi davranın.

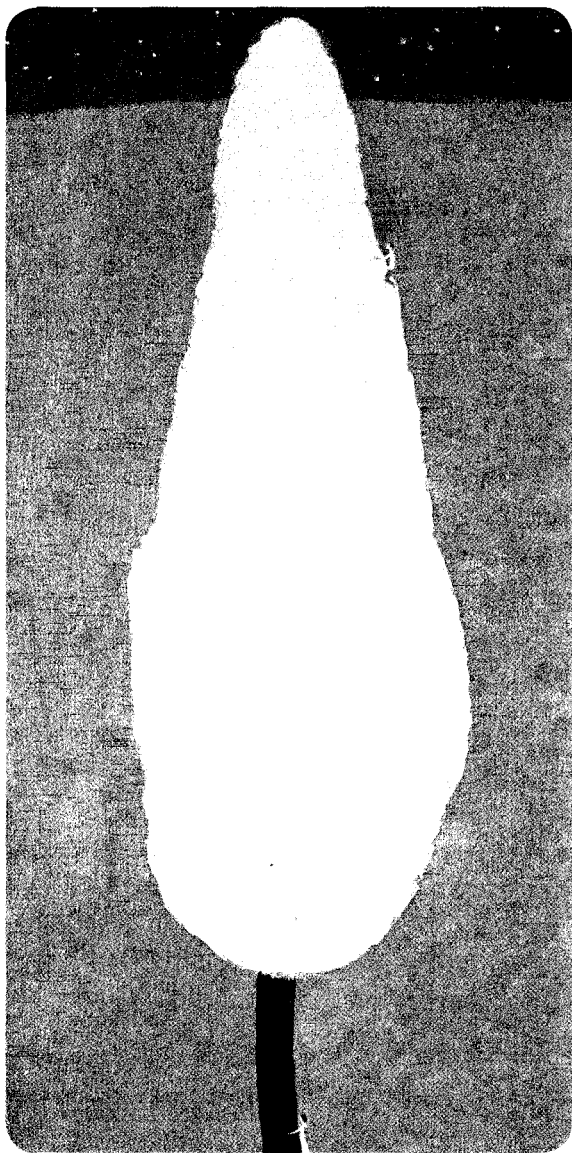
Bir şeyi anlamaya çalıştığınız zaman en etkili yöntem, onu önyargılarınızı bir kenara bırakıp sessizce incelemek-



tir; böylece incelediğiniz her neyse anlaşılması gereken şeyleri ortaya serer. Olumsuz duygunuzu yenmenin bir yolu olarak çamurlu suya dalmak yerine onu dışarıdan gözlemlemeli ve durulup kendiliğinden dönüşmesine izin vermelisiniz. Spiritüel öğretmen Jiddu Krishnamurti'nin dediği gibi, yargısız saf dikkat, sadece insan zekâsının en üst biçimi değil, aynı zamanda bir sevgi ifadesidir. Zihninizin boşluğunda kat kat açılırken değişen enerjiyi hem dikkatle hem de sevgiyle gözlemleyin.

Aranızda, “Sadece gözlemlemenin nesi bu kadar harika? Bu, gerçeklikten kaçınmak değil mi?” diye soranlar olduğunu tahmin edebiliyorum. Cevap bunun

tam aksi: Ondan kaçınmıyorsunuz, onun gözlerinin içine bakıyorsunuz. Duyguya öz farkındalık olmadan kapılıp gitmek yerine orada olanı sorguluyor ve sonra onu hissediyorsunuz. İyileştikçe olumsuz duygunun sabit bir gerçeklik olmadığını fark edeceksiniz. Farkındalık alanınızda, iradenizden bağımsız bir şekilde doğal olarak ortaya çıkıyor ve geri çekiliyor. Bu gerçeğe uyandığınız anda olumsuz duygular sizi sarsamayacak, onları benliğinizin tanımlayıcı bir parçası olarak benimsemek yerine geçici bir bulut olarak görebileceksiniz. Olumsuz duygularınızla savaşmayın; onları gözlemleyin ve onlarla arkadaşlık kurun.



Duyguların incindiği için intikam istiyorsan
tek görebildiğin kendi acındır.
Ama kendini sakinleştirip daha derine bakarsan
seni inciten insanın da acı çektiğini görürsün.

*

Kalbimizin odacıklarında
yan yana yaşayan iki kiracımız var:
Adolf Hitler ve Rahibe Teresa.
Korkuya ve güvensizliğe yenik düştüğümüzde
Hitler'in içinden geçenleri hissederiz.
Sevgi ve sadakatle temas halinde olduğumuzdaysa
Rahibe Teresa'mn nazik sesini duyarız.

*

İyi karakterlerin hep iyi, kötü karakterlerin
hep kötü olduğu filmlere ve dizilere
ilgimizi kaybederiz.
Bu durum bize gerçekçi gelmez.
Kimse daima iyi ya da kötü değildir.

Sadece eleştirilmiş, eleştirilen ya da eleştirilecek
veya sadece övülmüş, övülen ve övülecek
tek bir insan bile yoktur.

—*The Dhammapada* *



Diğer insanları yargılamaya meraklı bir ahlak bekçisi
genellikle kendi içindeki kusurları göremez.



Biri diğerini eleştirdiği zaman
eleştirilenin bunu hak ettiğini düşünebilirsin.
Ama daha yakından bakarsan
eleştirinin aslında eleştirenin istediğini
yaptıramadığı için
bir yakınma olduğunu görürsün.
Bu yüzden kolay etki altına girme.

* Çev.: Gil Fronsda, *The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations* (Boulder: Shambhala, 2011).

Birine saldırıya geçmenin nedeni korkmandır.



Bir arkadaşın sevmediğin biri hakkında kötü konuşmaya
başladığı zaman onu bütün kalbinle onaylarsın.

Ama sonra ister istemez,

“Ben yokken benim hakkımda da kötü konuşuyor mu?”
diye merak edersin.

Dedikodu o anda rahatlatıcı bir etki gösterebilir ama
çok hızlı hareket eder ve dönüp dolaşıp seni de ısırabilir.



Beni saf ve merhametli görmenin nedeni
senin saf ve merhametli olmandır.



Seni yakından tanımayan insanlar
sana hayranlık duyduklarında
gerçek seni değil, kendi yansımalarını görürler.
Oysa seni iyi tanıyan insanlar
sana saygı duyduklarında
bu muhtemelen sen bunu hak ettiğin içindir.

İnsanın gururunu yutması
yenilgiyi kabul etmesi midir, diye soranlar oluyor.
Sanmıyorum. Mütevazılık içten gelen bir güç ve
bilgelik işaretidir.

İnsan gururunu yuttuğu zaman
gerçek anlamda iletişim kurulabilir.
Nihayet birbirimizi duyabilir
ve zamanla sorunlarımızı çözebiliriz.

Biri sana, “Hayır,” dediğinde
duygusal davranıp kontrolünü kaybetme.

“Hayır” sana yepyeni ve şaşırtıcı
bir dünyanın kapılarını açabilir.

“Hayır” seni beklenmedik bir şekilde
iyi insanlara yönlendirebilir.

Değiştirilemez bir “hayır”ı zorlamaya başlarsan
bu süreçte acı çeker ve diğer fırsatları kaçıırırsın.

Patronun senden seninle çok alakası olmayan bir işi
halletmeni istiyor.

Ona sinir olmak yerine o işi yap gitsin,
akışına bırak.

Önemsiz bir şeyi, sürekli onu düşünüp
zaman ve enerji kaybederek
önemli bir can sıkıntısı kaynağına dönüştürme.

Pek çok insanın hayatının
neden ibaret olduğunu özetleyecek olsaydım,
olana sonsuz bir direniş, derdim.

Biz olana direndikçe,
hayatlarımız olanı değiştirmek için
daimî bir hareket halinde kalır.

Aydınlanmış bir insanın hayatının
neden ibaret olduğunu özetleyecek olsaydım,
olanı bütünüyle kabullenme, derdim.

Biz olanı kabullendikçe
dünya yavaşlar
ve gerçek yüzünü gösterir.

Etrafindakileri kontrol etmeye çalışma.

Kendi zihnini bile kontrol edemezken
başkalarını kontrol edebileceğini de nereden çıkardın?



Çocukken sevdiğim ama şimdi umurumda
bile olmayan şeyler:

*uçak yolculukları, açık büfeler,
korku filmleri, sabaha kadar oturmak.*

Yaşım ilerledikçe keyif aldıklarım şunlar:

*Mozart, esmer pirinç, meditasyon,
tek başıma zaman geçirmek, düzenli egzersiz.*

Farkında olmadan değişiriz.

Şu anda bile bir değişimin ortasındayız.



Dünya değişti diye yas tutma.

İnsanlar değişti diye yas tutma.

Şimdiki zamanı geçmişin anıları üzerinden
değerlendirmek hüzne neden olabilir.

Sen istesen de istemesen de değişim kaçınılmazdır.

Bunu benimse ve kabullen.

İster bir nesne olsun, ister bir düşünce ya da duygu,
boşluktan çıkageldiyse
yakında biçim değiştirecek ve
zaman içinde boşluğa geri çekilecek demektir.
Ebedî Gerçeklik arayışında olanlar
onun geçici doğasının ötesine bakıp
geçiciliği *bilen* “şeyin” farkına varmalıdır.



Diğer keşişlerden en çok saygı gören keşiş,
en kutsal görünen,
en iyi vaaz veren,
en büyük tapınağı yöneten,
geleceği en doğru şekilde öngören,
hastalıkları iyileştirme becerisi olan değildir.

Kendi hareketleriyle öğretendir.
Yapısında kendini önemli görmek yoktur
ve kendini toplum için herkesten önce feda eder.

Sadece yalnızken değil,
 insanların arasındayken de spiritüel olunmalıdır.
 Etrafındaki insanlara kendini aç ve onlarla bağın
 olduğunu hisset.
 Spiritüel uygulamanın gerçek zorluğu budur.



Aydınlanmayı bulmaya gerçekten açık olduğunda
 bir çocuktan
 ya da sokakta sana hakaret eden
 insandan bile bir şeyler öğrenebilirsin.
 Bütün dünya öğretmenin olur.



Seni spiritüel uyanışa yönlendiren insan,
 seni öven ya da sana nazik davranan insan değildir.
 Spiritüelliğin sana hakaret eden ya da zorluk
 çıkaranlar
 sayesinde derinleşir.
 Onlar başka bir kılığa bürünmüş spiritüel
 öğretmenlerdir.

Bir insanın gerçekten aydınlandığını nasıl
anlayabilirsin?

Onu övgü ve eleştiri yağmuruna tut.
İkisinden birinden kolayca etkilenme belirtileri
gösterirse
aydınlanmış doğasını unutmuş demektir.



Duygularımız Londra'nın hava durumu gibi
değişkendir.

Biri bizi eleştirirken
bir an gücenir ve öfkeleniriz.
Bir sonraki an, biri bizi övdüğünde
gururlanır ve kibirleniriz.
Değişen duygularımızın yüzeyinin altındaki
durağan noktayı fark edene kadar
kendimizi duygularımızın
anlık değişimlerinin elinde rehin hissederiz.

←

Spiritüel uygulamada ilerlemiş bir insan
şu tavrı sergiler:

Büyük bir topluluğun içinde yalnızmış gibi yaşar.

Başkalarının işine burnunu sokmadan
sadece kendi işine bakar.

Yalnızken de büyük bir topluluğun içindeymiş gibi
davranır.

Tembelliğe sapmadan düzenini korur.

*

Büyük bir spiritüel öğretmen,
öğrencilerinin olgunlaşması için sabırsızlanır.

Kendi aydınlanmasıyla övünmeye
ya da onu kanıtlamaya ihtiyaç duymaz.

Öğretilerini dayatmaz ya da öğrencilerinden
sadece ve sadece ona uymalarını istemez.

Öğrencilerini kendi başlarına büyümeleri için kendi
hallerine bırakır.



Derin ve dürüst bir sohbet
bir insanla aramızda bir bağ olduğunu
hissettirdiğinde
çok mutlu oluruz.

Kim olduğumuzu kabul ederek
ve kendi aydınlanmış doğamızı fark ederek
aynı bağı kendimizle kurmamız da mümkündür.
Bu da hiçbir şeyle karşılaştırılamayacak
bir mutluluk ve özgürlük kaynağıdır.

Üzgün Hissettiğin Zaman

“Haemin Sunim, üzgün hissediyorum. Ne yapmalıyım?”

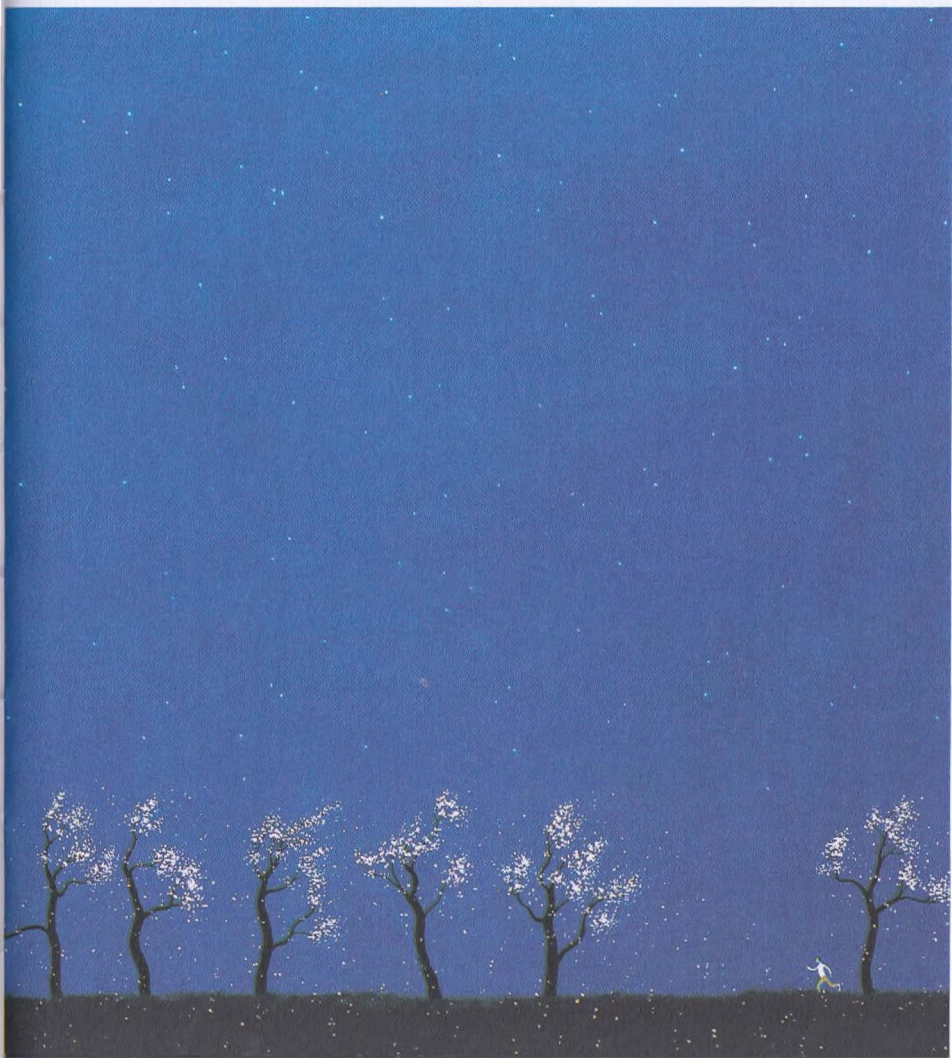
Duyguyu değiştirmeye çalışmadan onu sessizce gözlemleyin. Kendiliğinden değişecektir.

Arka bahçedeki bir ağaca bakar gibi, nehir kıyısında oturup akışını izler gibi, duygularınızı, dışınızdaki bir şeymiş gibi sessizce gözlemleyin. Duygularınızı sadece üç dakika boyunca bu şekilde gözlemlerseniz enerjilerinin ve dokularının yavaş yavaş değiştiğini fark edersiniz.

Duygular genelde kontrolünüzün dışındaki şartların matriksinden doğar. Nasıl ki hava durumunu ya da patronunuzun ruh halini kontrol edemiyorsanız vücudunuzdaki duyguları da kontrol edemezsiniz. Gökyüzündeki bulutlar gibi geçip giderler. Onlar da kendiliğinden dağılırlar.

Ancak duygularınızı fazla ciddiye alır ve kimliğinizin bir parçası olarak içselleştirmeye başlarsanız, o zaman geçmişinizi her düşündüğünüzde onları da diriltirsiniz. Unutmayın ki siz ne duygularınızsınız ne de zihninizin onları anlaşılır kılmak için anlattığı hikâye. Siz onların ortaya çıkışını ve ortadan kaybolmasını bilen engin sessizliksiniz.





Zihin dışarı baktığı zaman
dünyanın sert rüzgârlarından etkilenir.
Ancak zihin yüzünü içe döndüğü zaman
merkezimizi bulur ve durağanlıkta dinleniriz.

İnsanlar soruyor: “Meditasyon yaparken zihnimi
nasıl boşaltabilirim?

Çabaladıkça düşüncelerim daha fazla ayaklanıyor
sanki.”

Bu son derece doğal
çünkü zihnini boşaltmaya çalışmak da bir düşünce.

Düşüncelerinden kurtulmaya çalışma, işe yaramaz.

Onun yerine bir düşüncenin doğuşuna şahit ol.

Bir düşüncenin kayboluşuna.

Bunun farkına vardığın anda
zihnin sakinleşir ve temizlenir.

Dışımızda kalan şeylerden bahsetmeyi severiz

çünkü zihinlerimiz dışarıya,

dünyaya akmaya alıştıdır.

Ancak spiritüel uygulayıcılar

akışı tersine çevirip içe bakarlar.

Dış meselelerden bahsetmeye son verirler

ve kendilerini zihinleriyle yakınlaşmak için eğitirler.

Her gün ağzımızdan dökülen onca kelimeden

kaçı gerçekten bizim,

kaçı başkalarından ödünç alınma?

Hangi sıklıkla orijinal bir şeyler söylüyoruz?

Hem zaten

kendi kelimelerimiz diye bir şey var mı ki?

Hepimizin içinde, içimizde ve dışımızda neler
olduğunu

sessizce gözlemleyen bir iç şahit var.

Sessizlik ve bilgelikten doğan bu şahit,
dünya bir duygu fırtınasıyla çalkalandığında bile
fırtınanın tam kalbinde sakince,
zarar görmeden, ıslıl ıslıl
ve her şeyi bilen tavrıyla oturuyor.



Düşüncelerinin bulutlarını dağıtmak istiyorsan
zihnini şu anda tut, yeter.

Düşüncelerin bulutları
ancak geçmişte ya da gelecekte asılı kalır.
Zihnini şu ana getirirsen
düşüncelerin dinlenir.

“Bu berbat bir şey! Bu berbat bir şey!”
diye tekrarlamak yerine
o berbat duygunun gözlerinin içine bak.

Sessizce.

Duyguyu incele.
Geçici doğasını görebiliyor musun?
Duygu gitmek istediğini söylediği zaman bırak onu
gitsin.

✱

Bu evrende her şey fani.
Fani olduğu için de çok kıymetli.
Bu kıymetli anı bilgelikle ve güzellikle geçir.

✱

Zihin iki düşünceyi aynı anda barındıramaz.
İki düşünceyi aynı anda düşünebilecek misin,
bak bakalım?
Eee? Mümkün mü?

Öfkelendiğimiz farkına bile varmadan
kendimizi uzun süre öfkeye kaptırabiliriz.
Benzer bir şekilde, düşündüğümüzü bile bilmeden
düşüncelerin arasında kolayca kayboluveririz.

Uyanıkken bile
bir uyurgezerden farkımız olmaz.
Bir şeyleri farkında olmadan yaparız.
Gözlerimizin açık olması
uyanık olduğumuz anlamına gelmez.



Uyanık olmak,
farkındalık alanında neler olduğunu
bildiğin anlamına gelir.
Düşünce ve duygularını
körü körüne takip etmek yerine
uyanık kal
ve ruh halini çok geç olmadan tanı.

Yemeklerde ne kadar çok yediğimizi
ayağa kalkmadan anlamayız.

Spiritüel uygulama
her an dikkatli olmak demektir.
Midenin dolduğunu anında fark ediyorsan
spiritüel olarak ileridesin demektir.



Bilincimiz genelde bilinçaltımızın ne istediğini
bilmez.

Bir şeyi istediğimizi sanırız
ama onu elde ettiğimiz zaman
başka bir şey istediğimizi fark ederiz.
Bilinçaltının sesini duymak istediğinde
meditasyonu dene.
Meditasyon, bilinçaltına gizli bir yol açar.



Bilincimiz para, güç ve prestij arzulayabilir
ama bilinçaltımız özgeci sevgiyi, uyumu, mizahı,
güzelliği, kutsallığı, huzuru ve kabulü
arzular.

Sessizliği dinlediğimiz zaman ince titreşimleri
duyabiliriz.

Titreşimleri dinlerken kendine basit bir soru sor:

Dinleyen ne?

Dinleyici yok.

Sadece dinlemek var.



Suya bakarken su olurum.

Çiçeğe bakarken çiçek olurum.

Hele suyun üstünde süzülen çiçek, yaşasın!

–ZEN USTASI SEO-ONG (1912–2003)

Bedenlerimiz fit ve sağlıklı olduğunda
kendimizi neredeyse hava kadar hafif hissederiz.

Ancak hafif hissetmemiz
bedenlerimizin orada olmadığı anlamına gelmez.

Formumuzun doğal ve zorlanmamış
görünmesi çok çaba gerektirir.

Ancak zorlanmamış görünmesi,
çaba harcanmadığı anlamına gelmez.

“Ruhumuz” ya da “aydınlanmış doğamız”
olarak adlandırdığımız şey hava gibi,
çok hafif ve doğal olduğu için onun farkına
varmayız;
ta ki kendimizi ona dikkat etmek üzere eğitene
kadar.

Uzun zaman önce
sadece tek bir zihin vardı
ve çok uzun süre yalnız kalmaktan sıkıldı.
Bu yüzden ikiye bölünmeye karar verdi.
Ancak ikisi en başından tek olduklarını bildikleri için
birlikte oynamak o kadar eğlenceli gelmedi;
bir satranç oyununu kendi kendine oynamak gibi.
Bu nedenle zihinler geldikleri yeri unutmaya karar
verdi.
Birbirlerini tanımıyormuş gibi davrandılar.
Zaman geçtikçe
anlaşmalarını unuttular.
Aslında tek ve aynı olduklarını da.

Varlığımızın durumu budur.
Kökeninde tek bir zihinden geldiğimizi unuturuz.



Aydınlanmış bir insan
sen ve ben ikiliğini aştığı zaman hayatı
uzun bir oyun olarak görür.
Nüktedan ve gamsız kalabilmesi bu yüzdendir.
Rolünü oynar ama bunun bir gösteri olduğunu hiçbir
zaman unutmaz.

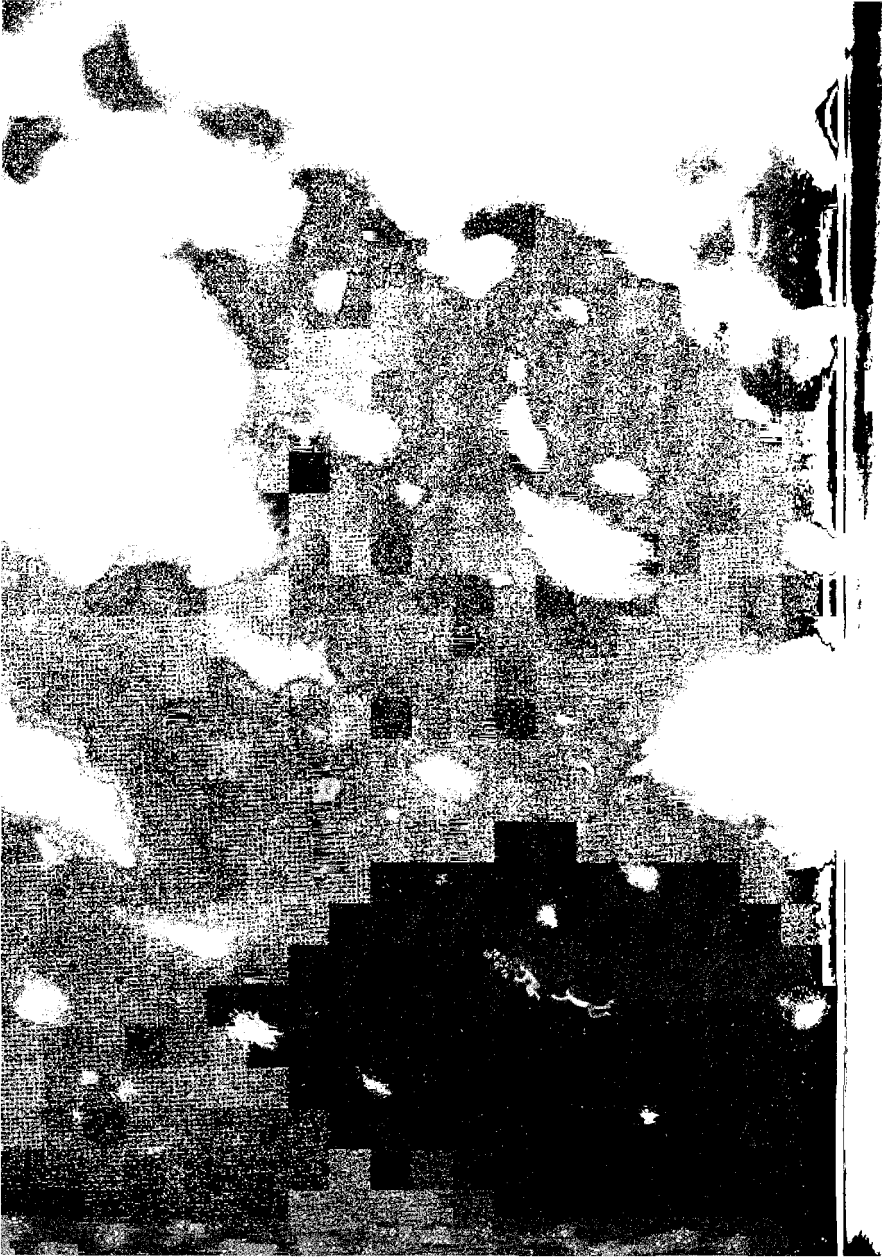


Hayat bir tiyatro gibidir. Sana bir rol verilir.
Rolü beğenmezsen,
istediğin rolü yeniden yaratma gücünün
sende olduğunu aklından çıkarma.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Tutku





Hevesini Islah Et

Hâlâ bir öğrenci gibi hissetmeme rağmen, ben daha ne olduğunu bile anlamadan adımın önüne bir “Doktor” unvanı eklendi ve Massachusetts’teki küçük bir kasabada üniversite hocası oldum. Öğrencilerimle ilk kez bir araya gelecek olma düşüncesiyle kalbimin nasıl küt küt attığını hâlâ dün gibi hatırlarım. Tanımadığı bir kızla buluşmaya giden bir delikanlı gibi heves ve heyecanla doluydum. Bana ders veren sayısız harika hocayı hatırlamaya çalışıyor, becerilerini ve otantik varlıklarını bir miktar da olsa hayata geçirebilmeyi umuyordum.

Birinci dönem verdiğim iki dersten birinin konusu, öğrenciyken bana en çok ilham veren konuydu: Budist Meditasyonuna Giriş. Bu sınıfın sadece kuramla sınırlı kalmamasını, öğrencilerime meditasyonu bizzat tecrübe

etme şansını sunabilmeyi istiyordum. İleride, üniversiteden mezun olduktan sonra bile hayatlarında zorluklarla karşılaştıklarında meditasyona sığmabilmelerini umuyordum. Öğrencilerime verebileceğim en iyi dersin zihinlerini objektif olarak gözlemleme ve durmadan değişen duygularına kapılmama becerisi olacağını düşünüyordum.

İlk dersimi dün gibi hatırlarım. O derse girmeden önce ne söyleyeceğim ve nasıl söyleyeceğim konusunda çok endişelenmiş ancak kendimi büyük bir hevesle, Budizmde “karmik bağ” denen şeyin inanılmaz güzelliğinden bahsederken bulmuştum. Öğrencilere, Budist öğretilerine göre o gün orada toplanmamızın sadece tesadüf eseri olmadığını, sayısız yaşamda defalarca karşılaşmış olmamızın bir sonucu olduğunu anlattım. Onlara birlikte geçireceğimiz zamanın çok nadide ve kıymetli bir fırsat olmasından dolayı üretken bir yarıyıl hedeflememiz gerektiğini söyledim. Öğrencilerin çoğu birinci sınıf olduğu için çok samimiydiler ve üniversite konusunda büyük beklentiler taşır gibi görünüyordlardı. Sınıf yirmi beş öğrenciyle kısıtlandığı için hepsinin adını öğrenmek benim için zor olmadı ve her biriyle kısa kısa sohbetler etme fırsatı buldum. Dersi neden aldıklarını

ve ne öğrenmeyi umduklarını öğrendim. Hepsinden hoşlanmıştım ve kendime zamanımı ve enerjimi eğitimlerine adayacağıma söz verdim.

Hevesim ders başlayınca daha da belirgin bir hal aldı. Öğrencilerime diğer hocalardan biraz daha fazla ödev veriyor ve onlara elimden geldiğince çok şey öğretmeye zorunlu hissediyordum. Ödevlerini aldığım zaman onları dikkatle ve olabildiğince hızlı bir şekilde değerlendiriyordum. Ek olarak öğrencilerimden her gün meditasyon yapmalarını ve tecrübelerini bir günlüğe not etmelerini istiyordum. Diğer hocalar tipik bir şekilde öğrencilerini tek bir akşam yemeğinde ağırlarken ben dönemin sonuna doğru bir Budist manastırında, piknik de buna dâhil olmak üzere birçok toplantı düzenledim. Bir keresinde öğrencilerimi önde gelen Amerikalı Vipassana meditasyon öğretmenlerinden birinin yerel tapınakta yapacağı bir konuşmaya katılmaya davet ettim.

Dönem ilerledikçe hevesimin birtakım sorunlara neden olduğunu fark etmeye başladım. Ben öğretmek için elimden gelenin en iyisini yaparsam öğrencilerin de bana ellerinden gelenin en iyisiyle ayak uyduracaklarını sanmıştım. Öğrencilerin çoğu onlara çeşitli tecrübe-

ler sunmamdan dolayı minnettar görünüyordu ancak birkaçı yorgun ve ilgisini kaybetmiş gibiydi. Derslere ödevlerini yapmadan, kimi de okumalarını tamamlamadan gelmeye başladı. Pişkin bir tavırla manastır ve yerel tapınak ziyaretleri dersin bir parçası olmadığı için o ziyaretlere katılmaya mecbur olmamaları gerektiğini söyleyenler oldu. Bozulmaya, hatta incinmeye başladım. Ben onlar için elimden geleni yapıyordum ama onlar sunduklarımı reddediyordu.

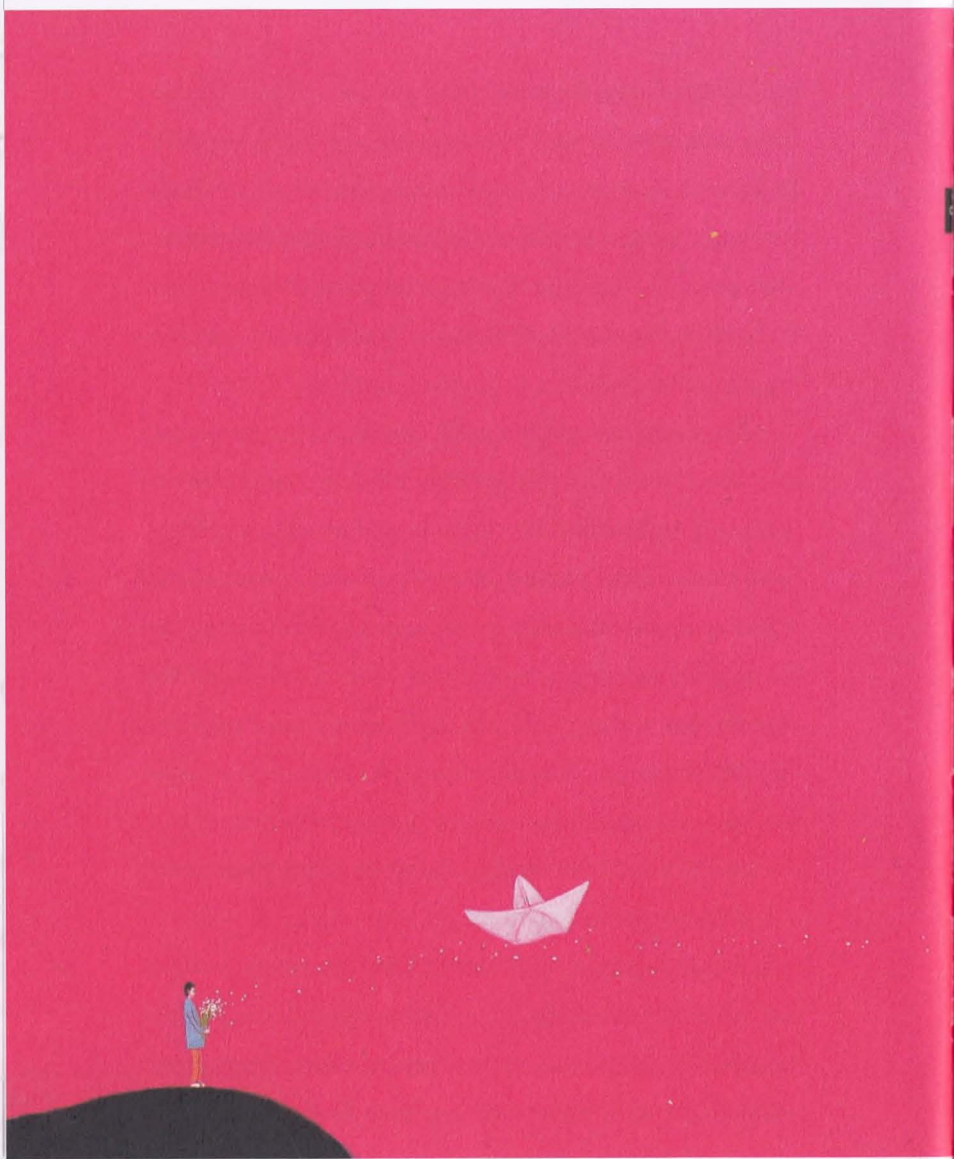
Bu hayal kırıklığı duygusunu inceledim. Durumu daha net görünce kendimi ne kadar beceriksizce idare ettiğimi fark ettim. Bu ders, öğrencilerin aldığı dört dersten sadece biriydi. Konu benim için önemli olsa da o öğrenciler için diğer dersler de bir o kadar önemliydi. Bütün zamanlarını benim dersime ayıramamaları çok doğaldı ama ben bunu net bir şekilde görememiş ve kendimi öğretme arzuma kaptırmıştım.

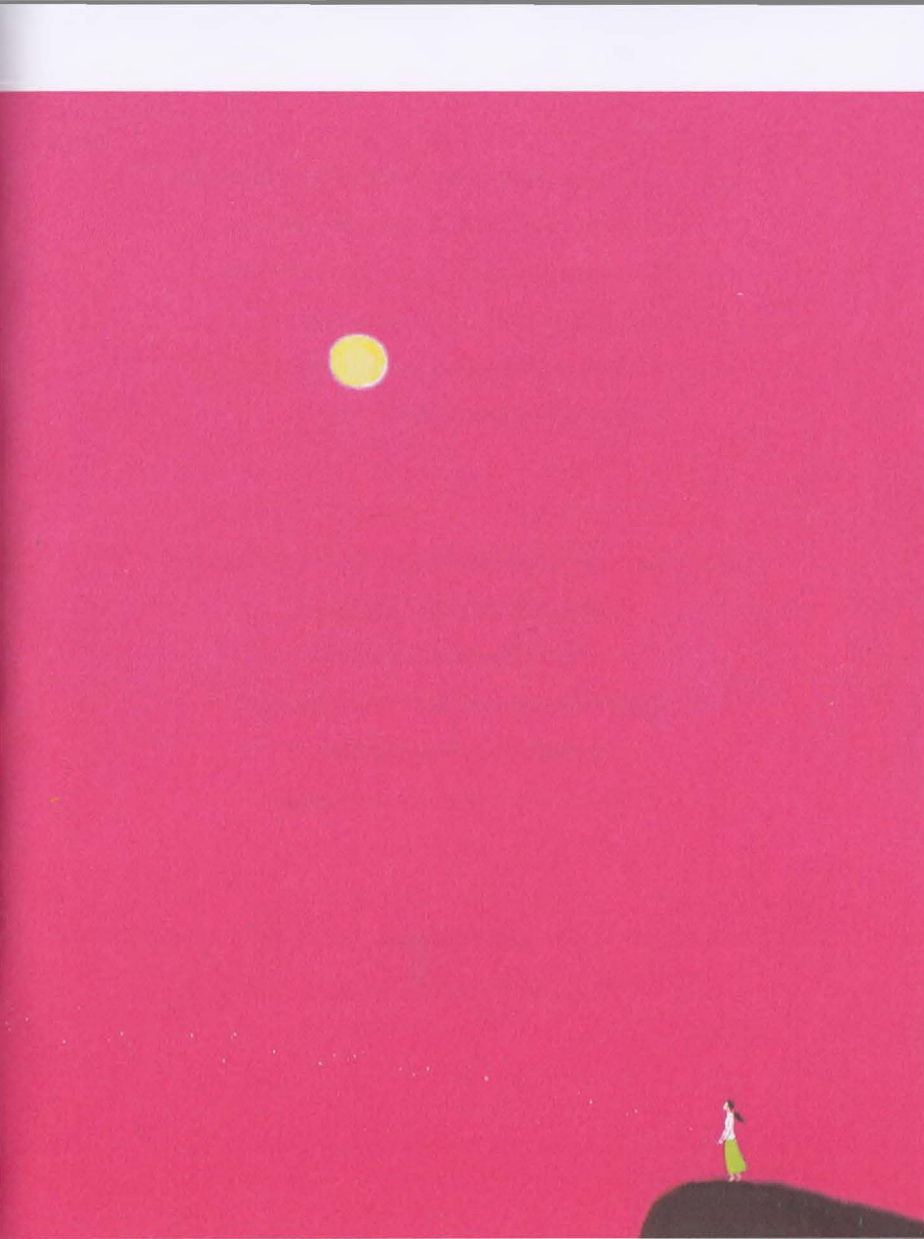
İlaç ne kadar etkili olsa da birini onu almaya zorlarsanız tadı zehir gibi gelebilir. Öğretme şeklim bazı öğrencilere zehirli gelmeye başlıyordu. Bunu fark ettikten sonra dönem ortasında dersi, öğretme tutkum ile öğrencilerimin öğrenme kapasitesi arasında uygun

bir denge kuracak şekilde değiştirdim. Öğrencilerim farkı neredeyse anında hissedip olumlu tepki vermeye başlayarak beni şaşırttılar. Onlara aşırı çaba harcamalarını gerektirecek yükler yüklemedim, onlar da derse olan ilgilerini kendi şartlarına göre yavaş yavaş yeniden keşfettiler. Bu olurken başından beri bilmem gereken bir şeyi fark ettim.

Bir işi ilk kez aldığımızda, özellikle de o işi almak için uzun zamandır çabalıyorsak kendimizi ispatlamak için can attığımızdan heves kısmını abartmak çok kolay. Ancak o heyecanla, hevesimizi etkili olmaya denk görme hatasına düşüyoruz. Bir işi iyi yapmak, bir insanın iyi bir iş çıkarma duygusundan çok daha önemlidir. Bu ikisinin her zaman birbiriyle ilgili olmadığını görmek bilgelik gerektirir. Bazı örneklerde kişinin yoğun çabaları istenen sonuca ulaşmanın önüne geçebilir, özellikle de kişi o amaç için birlikte çalıştığı diğer insanların ihtiyaçlarını göremediğinde.

Ancak bu taşkın tutkuyu kontrol etmeyi öğrendiğimiz zaman başkalarıyla uyum içinde ve etkili bir şekilde çalışabiliriz. Ancak o zaman heyecanımızı etrafımızdakilerle verimli bir şekilde paylaşabiliriz.





Bir çanın sesi sadece çana çok sert vurulduğu
zaman çok uzaklardan duyulur.

Çok çalışma fedakârlığını göstermezsen
etkin çok uzaklara yayılamaz.

Dünya, çabanı aklının almayacağı
kadar hızlı fark eder.



Çok çalışman önemlidir
ama çok çalışma duygusu
aklını başından almasın.

Bu duyguyla sarhoş olursan çok çalışmayı,
diğer insanlara çok çalışıyor
görünmekten daha az önemzersin.



En tehlikeli insanlar,
tutkusu olan ama bilgelikten yoksun insanlardır.

Bir politikacının bir seçimi kazandıktan sonra
nasıl davranacağını tahmin etmek istiyorsan
onun şu anda nasıl yaşadığına
ve eskiden nasıl davrandığına bak.
Bir insan yaşayacağını söylediği şekilde değil,
zaten yaşadığı şekilde yaşar.

*

Tarihsel olarak toplumda değişim yaratan insanlar
genellikle orta yaşlılar değil,
tutkulu gençlerdir.
Kalpleri baskıya maruz kalanların
haline duyarlıdırlar.
Ruhları haksızlığa karşı durur
ve sesi olmayanlar için savaşırlar.
Kaç yaşında olursan ol,
o genç kalbe
ve ruha sınıksız tutun.

Herkes tanıştığı birine
ilk başta nazik davranır.

Asıl sorun o nezaketin ne kadar sürdüğüdür.
Bir insanın sana ilk başta nazik davranmasına
kanma.



Birini işe alırken işinden keyif alıp almadığını
anlamak için
becerilerinin ve tecrübesinin ötesine de bak.
İşinden keyif alan insanlar
genelde almayanlardan daha başarılı olurlar.

Ne yaparsak yapalım
işimizin ilk düğmesi layıkıyla iliklenmelidir.

Şimdilik böyle olsun,
sonra düzeltirim,
diye düşünürsek genelde düzelmez
çünkü daha sonra onu düzeltecek
motivasyonumuz olmayabilir
ya da o haline alışırız.

Bu bir eve taşınmak
ve onu zamanla tamir etmeye karar vermek gibidir.

Aradan seneler geçer
ve biz bir türlü tamirâtı yapamayız.

Kendimizi çok uzun süre
o halde yaşarken buluruz.

Biri, prestijli bir üniversiteye girebilmek
için çok çalışacağım, diye düşünür.

Bir diğeri,
ailemin gücü yetmediği için
okula gidemeyen kız kardeşime
bir şeyler öğretmek için çok çalışacağım, diye.

İkisi de çok çalışmak konusunda
aynı kararlılıkta olsa da
motivasyonları çok farklıdır.
Başkalarına yardım etme yemini
kendi içinden çok büyük bir enerji toplayabilir.
İnsanların bir spiritüel aydınlanma
yolculuğuna çıkmadan önce
bütün duyarlı varlıkları koruyacağına dair
Bodhisattva yeminleri etmeleri bu yüzendir.

Bir karar alırken kaç kişinin o karardan
faydalanacağını anlamaya çalış.
Sadece senin egonu tatmin ediyor
ve gereksiz yere pek çok insanı incitiyorsa
o zaman yanlış karardır.



Kendini başkalarının yerine koyabilen
ve bir şeyi sadece
kendisinin değil,
başkalarının bakış açısından da
anlayabilen bir insan ol.



Birine yaklaşmaya mı çalışıyorsun?
Ondan bir şey istediğin için mi?
Ona gerçekten yakın olmak istiyorsan
gizli gerekçelerinden kurtul.
Samimi bir şekilde, hesapsızca nazik olursan
insanlar sana içlerini açmaya daha istekli olurlar.

Bazı insanlar kendi çemberlerinin dışında kalanlara
nazik ve cömert davranırken
çemberin içindekileri ihmal eder.
Aileyi ve yakın çalışma arkadaşlarını
olağan kabul etmek hatadır.
En yakınındakiler mutsuz olduğunda,
inşa ettiğin her şey bir anda yıkılabilir.



Büyük bir kaya bizim için
övgü ya da eleştiri dalgalarıyla yıkanırken bile
aslında sadık kalmanın ve bocalamamanın örneğidir.



Reddedilme korkusuyla, olduğun halinden utanma.
Benzersizliğin en gerçek ve en güzel şey.
Sen olduğun için asla özür dileme.

Önemli Olan Haklı Olmak Değil, Birlikte Mutlu Olmaktır

Hepimizin bizim için esas olan ve feragat etmeyi hayal bile edemeyeceğimiz inançları, değerleri ve düşünceleri var. Bu inanç, değer ve düşüncelerin çürütülemez bir şekilde doğru olduğuna ve herkesin, akıllarını başlarına toplasalar bize katılacağına inanırız. Ancak ara sıra kanaatlerimizi paylaşmayan insanlarla birlikte zaman geçirmek zorunda kalırız.

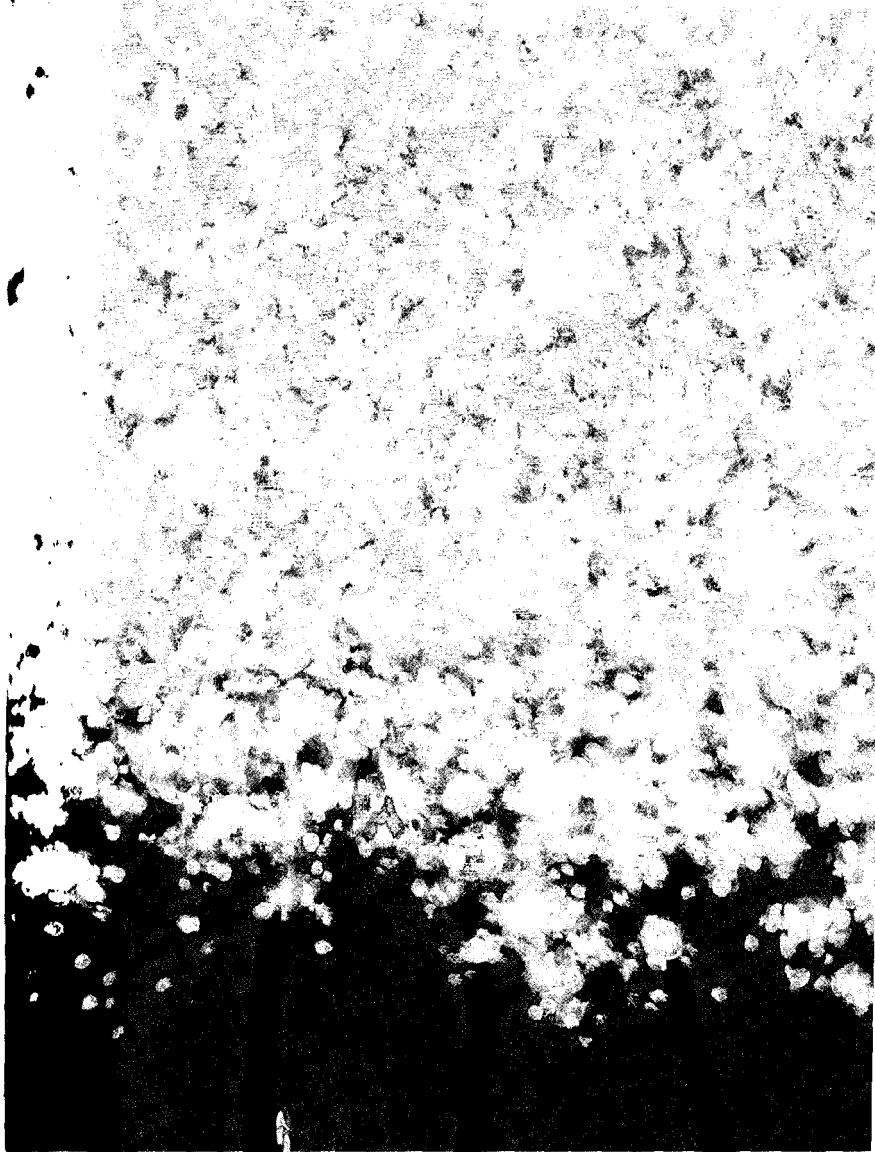
Politik görüşlerde, dinî inançlarda ya da hayat görüşlerinde fikir ayrılığına düşebiliriz. Söz bu konulardan birine geldiğinde sohbet hızla tartışmaya dönüşür. Hiç kimse duyulduğunu ya da saygı gördüğünü hissetmez ve geriye genellikle öfke, kafa karışıklığı ve kırgınlık kalır.

İnançlarımızı savunmak adına birbirimizi üzmeye ya da incitmeye değer miydi, diye sormalıyız. Değerlerimizin kutsallığını korumak yerine karşımızda oturan insanı daha fazla önemsememiz gerekmez mi? Hep birlikte mutlu olmak tek başımıza olmaktan daha iyi değil midir?

Birini görüşlerimizi benimsemeye ikna etmeye çalışmak büyük ölçüde egomuzun işidir. Haklı çıksak bile egomuz tatmin olmak bilmez ve kendine girecek yeni bir tartışma arar.

Olgunluk tecrübeyle gelir. Olgunluk yolunda en önemli derslerden biri düşüncelerimizi fazla ciddiye almamak, egomuzu frenlemeyi ve daha büyük resmi görmeyi öğrenmektir.

Haklı olmak, birlikte mutlu olmanın yanında o kadar önemsizdir ki...



Odadaki en akıllı ve diğerlerini en hızlı
eleştiren insan olmak yerine
insanları bir araya getiren
ve bir şeyler paylaşan iyi kalpli dost ol.
Başkalarının sıkıntılarını hissetmeyi başaran
duyarlı komşu ol.



Birini ikna etmek istediğim zaman
önce onu dikkatle dinler ve anlamaya çalışırım.
Ben haklı olsam bile, duyulduğunu
ve saygı gördüğünü hissetmediği sürece ikna
olmayacaktır.



Kendimizi karşı tarafın yerine koyabilirsek,
olayları onun bakış açısından görmeyi denersek
hayatımızdaki pek çok çatışma çözülebilir.
Sadece kendi tarafını hesaba katarsan
bir çocuktan hiçbir farkın olmaz.

Doğru ile yanlış tartışırken öfkelenirsen
öfkeli sesin yenilgiyi kabullenmiş demektir.



Eleştirmen olmak kolaydır.
Ancak eleştirmen operasyonu yönetmeye kalkarsa
çok geçmeden hiçbir şeyin
eleştirileri kadar kolay olmadığını anlar.
Çözümsüz eleştiri, eleştirenin egosunun
şişkinliğinden başka bir şey değildir.



Kanını kaynatan bir şey duyduğun zaman
hemen bir mesaj ya da e-posta yazma.
Akıllı bir insan bir şey duyduktan sonra bir gece uyur.
Duygusal tepkiler genelde sonradan pişmanlık
duyulacak sonuçlara yol açar.

İnsanlara kendilerini özel hissettirmek kolaydır.

İnsanlar genelde konuşmayı, dinlemeye yeğler.

Açık uçlu bir sürü soru sor
ve cevabını samimiyetle dinle.

Dikkatin karşındakinin gururunu okşayacak,
hatta senden hoşlanmasını sağlayacaktır.



Güçlü insanların çevresi genelde sadece her şeye evet
diyen,

patronlarının kendini önemli ve sıra dışı hissetmesine
yardım eden insanlarla çevrilidir.

Etrafındaki insanlar seninle sürekli aynı fikirdeyseler
muhtemelen kendilerini o yola adanmış insanlar değil,
fırsatçılardır.



Bir sorunun hem uzun, karmaşık
ama kulağa mantıklı gelen bir cevabı
hem de bir çocuk tarafından bile anlaşılabilen
basit bir cevabı varsa
doğru cevap genellikle basit olandır.

Bir soru sorduğunda
cevap alamıyorsan
cevap budur.



Sadece kendi eksikliklerini bilenler
ve bilmeyenler vardır.
Kimse mükemmel değildir.
Herkesin eksiklikleri vardır.



Bir insan mükemmel görünüyorsa
nedeni
o insanı çok iyi tanımamandır.



“Kusursuz olsun diye çabalama.
İlginç olsun diye uğraş!”
—BİR İÇ MİMARIN TAVSİYESİ

Mutlu olmak mı istiyorsun,
yoksa mutlu görünmek mi?

Dünyanın mutlu olmak için yapmanı söylediklerine
boş ver.

Kendine karşı dürüst ol ve gerçekten ne istediğini
keşfet.



Hayat amacı olarak başarıyı değil, mutluluğu seç.

Başarılı olur ama mutsuz olamazsan neye yarar?

İşin kişisel hayatınla dengeli olmalı.

Arkadaşlarının ve ailenin, sonsuz mutluluk
kaynağının kıymetini bil.



Kimi onlara tepeden bakan insanlara
nanik yapmak için mutlu olmak ister.

Peki, başarıya eriştiğin zaman ne olacak?

Onları haksız çıkardıktan sonra ne yapacaksın?

Gerçekten başarmak istiyorsan başkasının ölçülerini
kullanma.

Seni ne mutlu ediyorsa onu yap.

Anlamlı övgü,
seninle aynı alanda olan birinden gelendir.
Alanının dışındaki on ya da daha fazla
insanın övgüsüne denktir.



Profesyonellerin yetenekleri ve uzmanlık alanları
vardır.

Bir müşteri bütün detayları kontrol etmek ve izlemek
isterse profesyonel kişi tam kapasitesiyle
çalışamaz ve kendini kısıtlanmış hisseder.

En iyi sonucu istiyorsan
ilgiyle izle ama ne zaman geri çekileceğini bil.



Emektar bir doktor, avukat ya da muhasebeci
sadece birkaç yıldır o alanda olan tutkulu,
genç bir profesyonelden daha iyi hizmet
verecek diye bir şey yoktur.

Göreceğin ilginin miktarı genelde
söz konusu profesyonelin
parlak kariyer geçmişinden daha önemlidir.

Kung-funun on sekiz seviyesinde ustalaştıktan sonra parmağının tek bir hareketiyle birinin canını yakabilirsin.

Ama otuz altı seviyeyi de tamamladığın zaman güçsüz biri aptallık edip seninle dövüşmeye geldiğinde geri çekilmesini bilirsin.



Yukarı doğru ilerliyor musun?

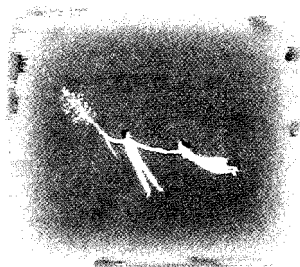
İyi mi gidiyorsun?

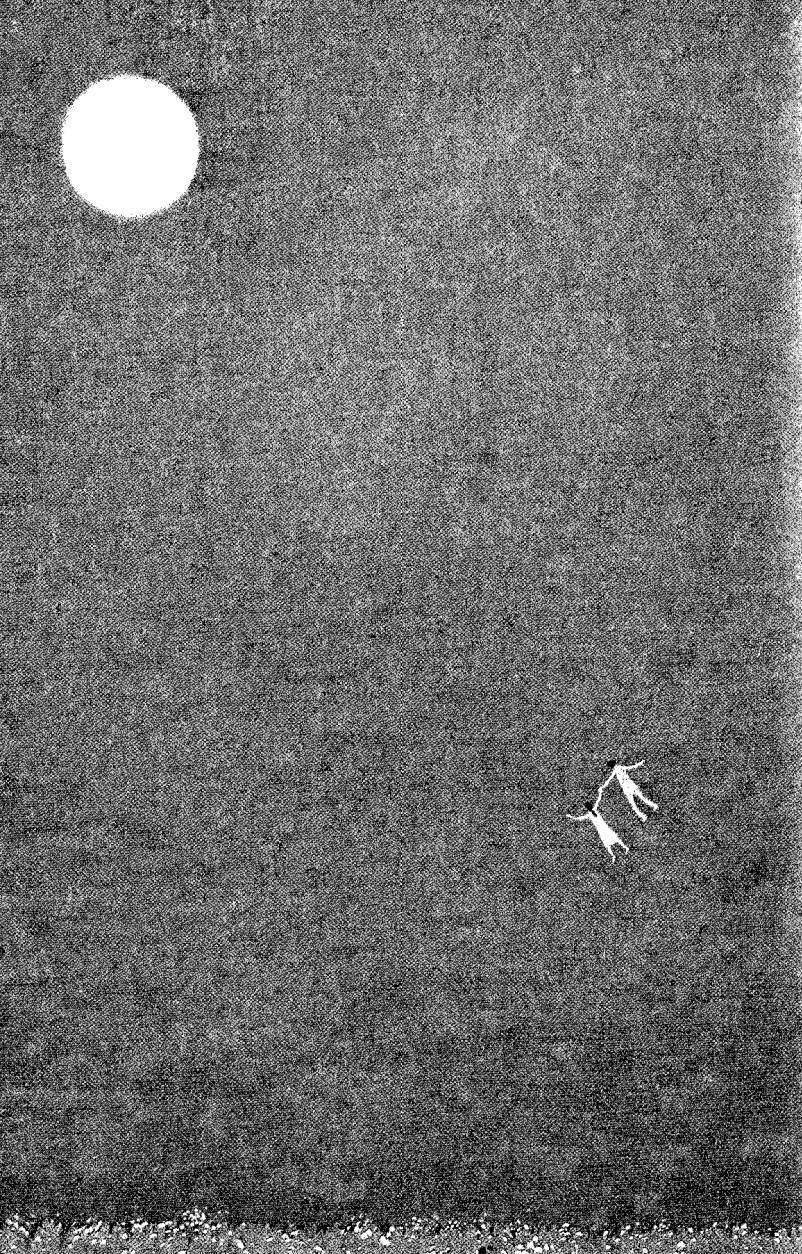
O zaman başkalarını harcamak pahasına mı,
yoksa onlarla birlikte mi başardığına bak.

Başarıya giden yolda başkalarını kenara itersen
akıntının yönü değişince
suyun dibini boylarsın.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

İlişkiler





İyi Bir İlişkiyi Sürdürmek

Çoğumuz hoş bir evde oturmaya, şık bir araba kullanmaya ve genç, güzel görünmeye bolca zaman ve para yatırırız. Ama iyi ilişkiler gibi soyut şeylere ne kadar yatırım yaparız? Bizi olduğumuz gibi seven, iyiliğimizi samimiyetle önemseyen bir aile ve dostlarla çevrili olacak kadar şanslıysak kendimizi güvende ve duygusal anlamda istikrarlı hissederiz. Öte yandan rüyalarımızdaki eve, lüks bir arabaya ve kusursuz bir vücuda sahip olsak bile ilişkilerimizde sorun olduğu sürece derin bir mutsuzluk yaşarız. Ufukta sorunlara herhangi bir çözüm olmadığında depresyona girer, hatta intiharı düşünürüz. Hayatta ulaşmayı umduğumuz şey mutluluksa

etrafımızdaki insanlarla iyi ilişkiler kurmak için çaba harcamamız gerekmez mi?

YİRMİLİ YAŞLARIMDAYKEN manastırımdan yakın bir arkadaşım ile iki haftalık, sırt çantalı bir Avrupa gezisine çıktım. Roma'daki havaalanına indiğimizde moralimiz çok yüksekti. Birbirimizi birkaç yıldır tanıyorduk ve çok iyi anlaşırdık. Arkadaşımın mizah anlayışını ve sıcak mizacını severdim; o da benim maceraperest ruhumu ve iyimserliğimi takdir ederdi. Çok fazla İngilizce bilmediği için kendimi yakınında kalmaya mecbur hissediyordum. Her anı birlikte geçirdiğimiz yedi günün sonunda konuşacak şeylerimiz tükendi ve ikimiz de hırçınlaşmaya başladık. Bunun nedeni arkadaşlığımızdaki somut bir sorun değildi, sadece çok uzun süre baş başa kalmıştık. Bu yüzden ertesi sabah farklı yönlere gitmeyi ve gece otelde buluşmayı teklif ettim. Arkadaşım önerimi hoş karşıladı.

Otelden ayrılırken kendimi özgür hissediyordum, o gün için canımın istediğini seçebileceğimi biliyordum; önce nereye gideceğimiz, sonra nereyi göreceğimiz konusunda

arkadaşımın pazarlık etmek zorunda değildim. Ancak gün öğleden sonraya dönerken bir arkadaşla seyahat etmenin avantajlarını hatırlamaya başlamıştım. Tuvalete giderken sırt çantama göz kulak olması için güveneceğim bir arkadaşım yoktu. Tek başına yemek yemek eğlenceli değildi, keyif alma ve gevşeme zamanından çok, angarya gibi geliyordu. O gün hiç fotoğraf çektiremedim çünkü yabancıları rahatsız etmek istemiyordum. Ünlü bir sanat eseri gibi güzel bir şeyle karşılaştığım zaman heyecanımı paylaşacak kimsem olmadığı için sevinç duymuyordum. Gün sonunda otelimize dönünce arkadaşımı gördüğüme çok memnun oldum. Akşam yemeğinde günümüzün nasıl geçtiğini birbirimize anlatırken konuşacak bir sürü yeni şey bulduk.

Bu tecrübe sayesinde iyi bir arkadaşlığı sürdürme sanatının şömüne yanında oturmakla karşılaştırılabileceğine karar verdim. Ateşe çok uzun süre yakın oturursak sıcaklayabilir, hatta yanabiliriz. Benzer bir şekilde biriyle ne kadar iyi anlaşırsak anlaşalım, kişisel alan inşa etmeden ona fazla yakın durursak çok geçmeden kendimizi esir alınmış ve tükenmiş gibi hissederiz; ilişkiyi cepte görmek ve yeterince mahremiyete ya da bağımsızlığa

sahip olmamaktan dolayı öfke duymak kolaydır. Öte yandan dostlar ve aileyle iletişimde kalmak için çok az çaba harcarsak sevgilerinin sıcaklığını hissedemeyiz. Denge yakalamak, kilit önem taşır.

KORE'DEN İLİŞKİLER hakkında bir başka güzel ders barındıran bir hikâye duydum. Maeng Sa-seong (1360-1438) adında, Joseon Hanedanı döneminde aydın sınıfa mensup bir adam hakkında. Maeng zekâsıyla ün yapmış bir adamdır; on dokuz yaşında devlet memurluğu sınavında en yüksek notları almış, yirmi yaşında vilayetinin yöneticisi olmuştur. Ancak hızlı başarısı onu kibirli ve kendini beğenmiş birine dönüştürmüştür. Bir gün Maeng kendi vilayetinin önde gelen Zen Budistlerinden birini ziyaret eder ve “Bu köyü yönetirken neyi aklımdan çıkarmamalıyım?” diye sorar.

Usta kibarca yanıtlar: “Kötülükten uzak dur ve çoğunluk için iyi olanı yap, yeter.”

Maeng çıkışır: “Bunu bir çocuk bile bilir! Bana tek söyleyeceğin bu mu?”

Maeng gitmek için ayaklanınca usta ona biraz daha kalması için ısrar eder. Demlediği çayı Maeng'in fincanına dökmeye başlar ama fincan dolunca durmaz. Şaşırان Maeng ona ne yaptığını sorar.

“Fazla çayın zemini mahvedeceğini bilir gibisin,” diye karşılık verir usta. “Peki, çok fazla bilginin de bir insanın karakterini mahvetmeyeceğini nasıl bilmezsin?”

Utanan Maeng ayağa fırlar ve çıkmak için hızla kapıya yönelir. Ancak o telaşla başını kapının çerçevesine vurur. Usta onu nazik bir dille azarlar: “Başını eğersen belaya çarpmazsın.”

Burada da görebildiğimiz gibi fazla gurur bir çatışma kaynağı olabilir. İnsanlara mütevazı bir şekilde ve saygıyla yaklaşırsak çatışmalardan kaçınabiliriz. Genelde sırtımızı dik tutan ve bizi irade savaşı vermeye teşvik eden gururumuzdur. Kimin haklı, kimin haksız olduğunu belirlemek için savaşıırken fiziksel ve duygusal acıya neden oluruz. Hatta bazı insanlar aile ve dostlarını da çatışmanın içine çekerek daha fazla gereksiz karmaşa ve gareze neden olabilir. Biri bana gelip, “Bakalım kimin dini doğruymuş,” dese onu önce saygıyla dinler, sonra da, “Beni dininin çok bilmediğim yönleriyle tanıştır-

dığın için teŖekkrler. Bunu takdir ediyorum,” derim. Kazanmak için bir tartıŖmaya girsem tek sonuç birinin incinmesi olur. Kazansam bile bundan ne gibi bir iyilik çıkabilir ki? Diğer insan sadece kendini yenik hisseder.

Hepimiz farklı ortamlarda büyürüz. Tecrübelerimiz gibi kiŖiliklerimiz, alıŖkanlıklarımız, değerlerimiz ve dŖncelerimiz de farklıdır. Farklı insanların bir arada yaŖayıp sağlam iliŖkiler kurmaya alıŖması kolay değildir. Budist kutsal metni *The Treatise on the King of Treasures Samadhi*’de Ŗyle yazar: “BaŖkalarının sizin yolunuzu takip etmesini beklemeyin. İŖler her zaman sizin istediğiniz Ŗekilde gidince küstah olmak kolaydır.” Hayatlarımızda olumsuzluklar yaŖadıka olgunlaŖır ve daha anlayıŖlı oluruz. Bugün hayatınızı zorlaŖtıran insanın yukarıdan gnderilmiŖ, sizin spiritüel geliŖiminizle grevlendirilmiŖ gizli bir ğretmen olabileceğini unutmayın.

İşte ya da okulda sık sık yalnız hissediyor musun?

Belki de kalbin etrafındakilere kapalıdır.

“Onu anlamıyorum.”

“Ben ondan daha iyiyim.”

“Farklı frekanslardayız.”

Böyle düşünürken kendini nasıl yalnız hissetmeyesin?

Kalbini aç ve onunla bir kahve iç.

Çok geçmeden senden o kadar da

farklı olmadığını göreceksin.



Kırgınlığın ve hüznün konusunda içini dökerken
destek aramak için bana gelmene minnet duyarım.

Bana seninle kalbinin en kutsal odasında
buluşmuşum gibi gelir.

Politikacılar hep kulağa hoş gelen sözler sarf ederler.
Ama söyledikleri her zaman bizde yankı bulmaz
çünkü sözleri kalplerinden değil,
kafalarından gelir.

Sen şefkatli, basit ve gerçek
olan kalbinden konuş.
İnsanlar seni anlar ve severler.



Birinden üstün ya da daha aşağıda olduğunu
düşündüğün zaman
araya görünmez bir duvar örülür.
Ona bir süredir görmediğin eski bir dost gibi davran.
Sen kalkanını indirince
o da indirecektir.

Suşinin dolgu malzemesinin dışarı taşıdığı ucu
genelde ortadaki daha düzgün
dilimlenmiş kısmından daha lezzetlidir.

Pürüzsüz ve derli toplu biri insana soğuk ve mesafeli
gelebilirken
yapmacıklıktan uzak, ortalama bir insan
daha samimi ve çekici gelir.

*

O konuşma neden sıkıcı, biliyor musun?
Çünkü kibarlığa esir oluyoruz
ve kalpten konuşamıyoruz.

Gerçek bir dürüstlikle konuşmaya başladığımız anda
her sohbet ilginç ve canlı olabilir.

Biri sana küfretmeye başladığında
otuz saniye boyunca sakın ve soğukkanlı kal.

Sonra bitmiş olacak.

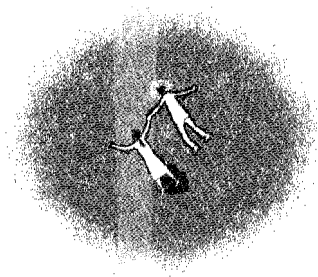
Ama ona karşı koyar ve
“Senin derdin ne?” diye sorarsan
o insanla daha fazla zaman
geçirmek zorunda kalırsın.



İnsanlar kendileri incindiği için incitici sözler sarf
ederler.

İğneleyici ve kötü niyetli insanlarla karşılaştığında
onun kim bilir ne tür bir mutsuzluğun içinde
olduğunu düşün.

Sana çok yüklenirse ve zamanın yoksa
sadece, “Tanrı seni korusun” diye fısılda
ve yoluna devam et.



Birini eleştirdiğin zaman bunu ona gıpta ettiğin
için mi yapıyorsun diye bir bak.

Eleştirin senin hakkında farkında olduğundan
daha fazlasını ele verir.

Haklı bile olsan insanlar seni
yine de itici bulabilirler.



Başkalarıyla etkin bir şekilde iletişim kurmak istiyorsan
saldırgan bir tavır takınmak yerine
ne hissettiğini tarif etmen daha iyi olur.

Örneğin, “Neden beni hep üzüyorsun,” yerine,
“Bunu duyduğuma çok üzıldüm,” de.

İnsanların kendilerini senden korumalarını değil,
seni duymalarını yeğlersin.

Hayal kırıklığına uğradığın zaman
bunu söylemek için çok fazla bekleme.

Duygularını içinde tuttuğunda
duygu nehri kabarır
ve sakince konuşmayı güçleştirir.



Çok fazla düşmanın mı var?
O zaman mütevazı ol ve insanlar hakkında kötü
konuşmayı bırak.

Düşmanı olmayanlar, hepsiyle birden savaşıp
kazanacak gücü olanlardan daha kudretlidirler.



Bir motosikletin gürültüsü
sürücüsüne herkesten daha fazla zarar verir.

Yaşlanıp hiçbir şey duyamaz olunca
sürücünün kendinden başka suçlayacak kimsesi olmaz.

Başkaları hakkında kötü konuşmak
sana herkesten daha çok zarar verir çünkü
olumsuzluğun en büyük gürültüyü senin içinde çıkarır.

Ne kadar incinirsen incin,
son sözü sarf etmek zorunda değilsin.
Son söz iyi anıları bile tahrip edebilir.
İnsanlar ve şartlar değişse de
bütün anılarını, özellikle de güzel olanları
lekelemeye gerek var mı?



Öfke gözümüzü kör ettiğinde
daha sonra pişmanlık duyacağımız seçimler yaparız.
Odadan köprüler yanmadan çıkmak
bir olgunluk işaretidir.



Birinin seni terk etmesiyle ödeşmenin en iyi yolu,
yeni biriyle tanışıp yeniden mutlu olmaktır.
Yıllar sonra hâlâ intikam planı yapmak
ve kıskanmaya devam etmek
sonsuz sefaletin formülüdür.

Adam kadının arkasından söyleniyor.
Kadın hiçbir şey bilmeden ona yaklaşıyor
ve en nazik sözcükleri sarf ediyor.
En iyi intikam sevgidir.



En güzel müzik bile
onu sürekli dinlersem bıktırıcı olur.
Ancak o müziği bir süre sonra dinlersem
yeniden harika olur.
Sorun müziğin kendisi değildir.
O müzikle ilişkimdir.

En yakın arkadaşım bile onunla çok uzun zaman
geçirdiğim zaman sinir bozucu olabilir.
Ama onu biraz ara verdikten sonra görürsem
bana yeniden harika gelir.
Sorun kişi değildir. Onunla ilişkimdir.

Eski bir Budist metninde bir deyiş yer alır:

“Tütsüye sarılı kâğıt, tütsü;

balığa bağlı ip, balık kokar.”

Hoşumuza gitse de gitmese de

etrafımızdan doğal olarak etkileniriz.

Kendine şunu sor: “Kime öykünmek isterim?

O kişi fiziksel ya da zihinsel olarak yakınımda mı?”



Bir insana karşılığında bir şey alma umuduyla bir

şeyler veriyorsak

gerçekten vermiyoruzdur,

sadece ödünç veriyoruzdur.

Gerçekten vermek, karşılığında bir şey beklemeden

yapılır.

Ayrıca verdiğimiz şeyin üstündeki kontrolümüzden

feragat ettiğimiz anlamına gelir.

Sohbet birinin kusurlarına döndüğü zaman
sohbete katılmamaya ve konuşmanın yönünü
nazik bir şekilde değiştirmeye çalış.

Çok fazla konuştuğumuz zaman birinin hakkında
kötü konuşmak kolaydır.

Bu yüzden kendini konuşkan hissettiğinde
farkındalığım koru.



Senden bir şey istendiğinde
onu yapıp yapamayacağına bir bak.

Yapamayacaksan onu mümkün olduğunca çabuk
reddet,

tıpkı bir restoranda yanlış gelen bir siparişi
geri göndereceğin gibi.

Onu hemen geri göndermezsen
bedelini ödemek zorunda kalırsın.

İnsanların belli bireylerin etrafında
toplanmasının bir nedeni vardır.
Onlar sıcak, anaç ve yüksek ruhlu insanlardır.
Zamanları, paraları ve iltifatları konusunda
cömerttirler.

İnsanları sadece kuralları ve prensipleri
vurgulayarak yönlendirmeye çalışırsan
seni bir bir terk ederler.
İyi bir lider bunu bilir
ve bu yüzden erdemi büyötmeye çalışır.



Konfüçyüsçü bilge âlim Jeong-Yak-yong (1762-1836)
şöyle der:

“Servetini saklamanın en iyi yolu
onu dağıtmaktır.

Servetin konusunda cömert davranırsan
eninde sonunda kaybolacak olan para
alıcının kalbinde derinlere kazınan,
kalıcı bir mücevhere dönüşür.”

İçime çektiğim hava vücuduma girer
ve bir parçama dönüşür.
Bıraktığım hava, bir başkasının içine girer
ve onun bir parçası olur.

Havanın hareket edişine bakarak bile
birbirimizle sadece mecazen değil, kelimenin gerçek
anlamıyla da
bağlantılı olduğumuzu anlayabiliriz.



Hoşumuza gitse de gitmese de hepimiz birbirimize
bağlıyız.

Ve tek başına mutlu olmak düşünülemez.

—DALAI LAMA HAZRETLERİ*

* Dalai Lama'nın 11 Temmuz 2011 tarihli *tweet*'inden alıntıdır. <https://twitter.com/DalaiLama/status/90351201736065024>

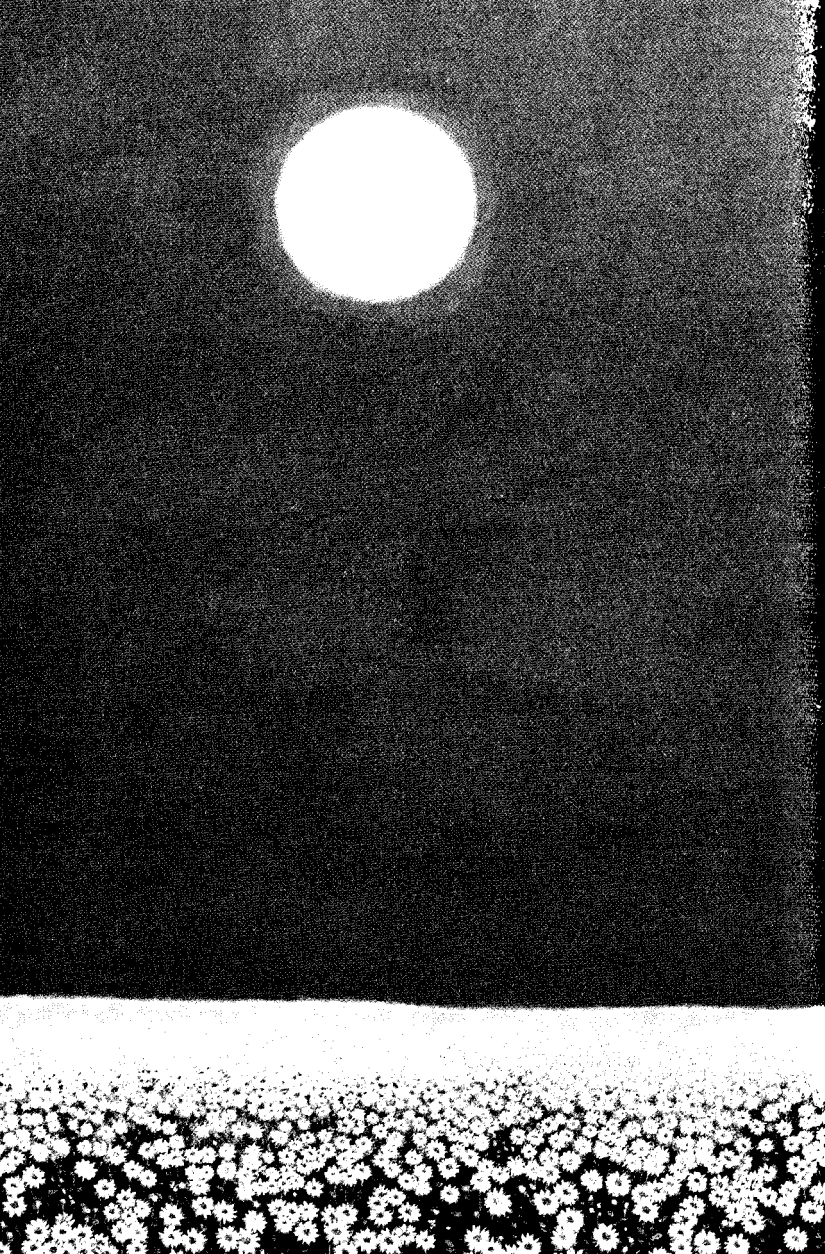
Bütün evren bir öğle yemeği kutusundaki
bir elma dilimine sığar.

Ağaç, güneş ışığı, bulut, yağmur, toprak, hava,
çiftçinin alın teri
– hepsi elmanın içindedir.

Teslimat kamyonu, mazot, pazar, para, kasiyerin
gülümsemesi
– hepsi elmanın içindedir.

Buzdolabı, bıçak, kesme tahtası, anne sevgisi
– hepsi elmanın içindedir.

Koca evrendeki her şey birbirine bağlıdır.
Şimdi senin içinde var olanları düşün.
Bütün evren içimizdedir.



Affetme Yolculuğu

Size ihanet edip giden kişi, sizden bir şey alıp ortadan kaybolan kişi, sizi sırtınızdan bıaklayıp hiçbir şey olmamış gibi davranan kişi. Onları affedin.

Onların değil, kendi iyiliğiniz için, gerçekten, tamamen kendiniz için. Sizin onları bağışlamanızı hak ettikleri için değil, sadece insan oldukları için.

Onları affedin.

Özgür olabilmek için. Mutlu olabilmek için. Hayatınızı yaşamaya devam edebilmek için.

Kolay olmayacak ve haksızlık gibi gelecek. İçinizden ani bir öfke dalgası geçebilir. Gözle-
rinizden acı dolu gözyaşları akabilir. O duygu-
ların yüzeye çıkmasına izin verin, onları kendi

hallerine bırakın. Onlara merhametli kalbinizle nazik davranın.

Gözyaşlarınızı onurlandırdıktan sonra kendinize usulca sorun: “Bu kırgınlığı kalbimde taşımaya devam etmek istiyor muyum? Sonsuza dek bir kurban olarak yaşamak istiyor muyum?”

Kendinizi hazır hissedince cesaretinizi toplayın ve kararınızı verin. Kalbiniz aklınızın kararını dinlemese de affetmek ve kendinizi bu duygusal kölelikten azat etmek konusunda kararlı olun.

Sonra öfkenizi ve üzüntünüzü tekrar ziyaret edin. Onlara kendilerini ifade etme izni verin. O duygular kendilerini vücudunuzda nasıl gösteriyor? Gergin kaslara mı dönüşüyorlar, hızlanan bir kalp atışına mı, kızaran bir tene mi? Kendilerini sıklaştıran nefeslerle mi gösteriyorlar, göğsünüzde bir baskıyla mı?

His dalgalarının yüzeye çıkıp geri çekilmesine izin verin. Vücudunuzda hareket eden hislere eşlik edin.

Dalgalar biraz sakinleşince derine bakın ve altlarında ne olduğunu görün. Öfke ve burukluğun altında gizli duygular var mı?

Korku, utanç, keder görüyor musunuz? Yalnızlık ve güvensizlik var mı? Bu duyguların içinde boğulmak yerine onları gözlemleyin.

Kalbiniz yumuşayıp açıldıkça dikkatinizi saldırgan kişiye çevirin. O insanın maskesinin altına baktığınızda şiddet ve yalanın arkasında ne olduğunu hissedebiliyor musunuz?

Korkusunu, güvensizliğini ve değersizlik duygusunu algılayabiliyor musunuz? Yüzeyin altında yalnızlık ya da utanç hissedebiliyor musunuz? Ona teslim olmak yerine onu merhametle gözlemleyin.

İçimizde sarp bir korku dağı ve derin bir keder nehri vardır. Ama yer şekillerine tanık olan merhametli bir göz de vardır. Özgürlüğün ve şifanın kaynağı olan o iç tanığı bulmanız dileğiyle.

Birinden nefret ettiğimiz zaman

onu çok fazla düşünürüz.

Onu bir türlü kafamızdan atamadığımız için
zamanla onun gibi davranmaya başlarız.

O kişinin, kalbinde uzun süreli kiracı olmasına izin verme.

Bir affetme ilanı eşliğinde onu derhâl tahliye et.



Nefret ettiğin insan

kalbinde her yere taşınmayı hak ediyor mu?

Kalbinde sadece seni sevenleri barındır.

Nefret ettiğin insanları da yanında taşıman
sadece sıkıntıya ve depresyona neden olur.



İlişkilerinde aldığından daha fazlasını

vermen gerekeceğini varsay.

Başkaları için yaptıklarımızı çok iyi hatırlar ama
başkalarının bizim için yaptıklarını kolayca unuturuz.

Çok az şey borçlu olduğunu hissetsen bile
verdiğinin çok yakınına almış olman mümkün.

Benim bir rahip olduğumu görünce
bazı insanlar beni selamlamak için ellerini
birleştiriyor
ve ben de istemsizce aynısını yapıyorum.
Kimi beni başını eğerek selamlıyor,
ben de istemsizce aynısını yapıyorum.

İnsanlar ayna gibidir;
birbirimizi yansıtırız.

Bilge bir insan başkalarından bir şey istediği zaman
önce onlardan yapmalarını arzuladığı şeyi yapar,
istemek yerine örnekle gösterir.

Bir arkadaşının doğum gününü hatırlamasını
istiyorsan

önce sen onunkini hatırla.

Eşinin sana masaj yapmasını istiyorsan

önce sen ona masaj yap.

Çocuklarının daha az televizyon izlemesini istiyorsan,

önce sen televizyonu kapat.

İstediğin şeyin olmasını bekleme. İlk hamleyi sen yap.



Bilge adam bir şey üstüne savrulduğunda
kafasını kaçıırır.

Üstüne bir şey savrulduğu için o da karşılık verirse
saldırgan olarak görülecek

ve insanların kalbini kazanmakta başarısız olacaktır.

Haksızlık gibi görünse de
bir şeye öfkeyle tepki vermekten sakınmak
gerçek kişiliği ortaya koyar.

İnsanlar önemsiz duygusal meseleler yüzünden surat
asar ve
daha sonra karşılarındaki kişiye alakasız
ama kulağa mantıklı gelen bir nedenden dolayı
saldırırlar.



Sen kendini alçalttığın zaman dünya seni yükseltir.
Sen kendini yükselttiğin zaman dünya seni alçaltır.
Aydınlanmanın zirvesine vardığında
anlayacaksın;
senin zirvenin yüksekliği komşununkiyle aynıdır.
Zirvedeyken herkesin kutsallığını görürsün.



Biriyle çatışmayı sürdürüyorsan
bu, dünyanın senden kendine
yakından bakmanı isteme şekli olabilir.
Birinden hoşlanmadığın zaman
hoşuna gitmeyen şeyin ne olduğunu çözmeye çalış,
kendinde benzer bir kusur olup olmadığına bak.

Tanıştığın birinde hemen fark ettiğin bir kusur
muhtemelen kendinde de var olan bir kusurdur.

Bir insanda seni rahatsız eden şeyin
ilk fark ettiğin şey olmasının nedeni,
senin de onunla aynı kusuru paylaşmandır.



Kimse doğuştan
iyi ya da kötü değildir.
Sadece birbirimizle karşılaştığımız
andaki şartlar iyi ya da kötüdür.
Bir arabanın beni ezmesine
engel olan bir suçlu,
Tanrı tarafından gönderilmiş bir melektir.
Metroda bana çarpan Nobel Ödüllü biri
pisliğin tekidir.

Yedi ya da sekiz kişilik bir toplantıda
bizden çok hoşlanan bir ya da iki kişinin ve
bizden pek hoşlanmayan bir ya da iki kişinin
olması mümkündür.

Üstüne alınma, dünyanın işleyişi böyle.



Bırak insanların kendilerine ait görüşleri olsun,
herkesin buna hakkı var.

Sorun, düşündüklerini değiştirmek istediğinde doğar.

Bu sadece imkânsız ve sonuçsuz değil,
aynı zamanda gereksiz bir çabadır.

Herkes tamamen aynı şekilde düşünseydi
dünya ne kadar sıkıcı bir yer olurdu?
İnsanlara özgürlük verdiğin zaman
kendi özgürlüğünü de bulursun.

Tavırları aynı incelik ve şıklıktan yoksun
olduğu sürece

bir insanın tasarımcı imzalı bir çanta taşımasının ne
faydası var?

Eşini, çocuklarını ya da arkadaşlarını
değiştirmeye çalıştıkça
ilişkilerin zor ve sıkıntılı bir hal alır.
İnsanlar çok büyük zorluklar
ya da hayatlarını dönüştüren
tecrübeler yaşamadıkları sürece
kolay kolay değişmezler.



Bir keresinde bir Budist usta bana
dünyada iki tür çocuk olduğunu söyledi:
ebeveynlerinin iyiliğinin karşılığını ödemek için
doğan çocuklar
ve sadece ebeveynlerinin sahip olduğu iyiliği almak
için doğanlar.

Kendine bir sor:
Sen annen ve baban için
hangi tür evlatlardansın?

Eşinin değişmeyeceğini düşündüğün
ve hayatınızın geri kalanını bir arada nasıl
geçireceğiniz
konusunda endişelendiğin zaman
kendine şunu sor:
Ben eşimin gözünde mükemmel miyim?



Bir ilişkide bir sorunla karşılaştığın zaman
işe, “Neden beni anlayamıyor?” ya da
“Neden dediğimi yapmıyor?” diye sorarak başlarsan
sorun asla çözülmez.
Çünkü bu bir taleple başlayan bir yaklaşımdır.

Onun yerine işe,
“Onu mutsuz eden ve ona yanlış
anlaşıldığını hissettiren nedir?” ya da
“Geçmişindeki hangi tecrübe böyle tepki vermesine
neden oluyor?” diye sorarak başla.
İşe onu anlama niyetiyle başladığın zaman
kalbin görüşlerinin hapisanesinden salınır ve
onun acısını hissedecek şekilde açılır.

Başkalarını kolayca yok sayan insanlar bunu
yok sayılmaktan korktukları için yaparlar.



Neden o arkadaşına güvenemiyorsun?
Çünkü senin de benzer bir durumda
yalan söylemeye meyilli olduğunu
çok iyi biliyorsun.



Bizi gerçekten mutlu edecek şey,
bizi olduğumuz gibi kabul edecek
biriyle karşılaşmaktır.
Bizde bir sorun olduğuna inandırılırsak
başarılı olduğumuzda bile
yetersiz ve güvensiz hissedebiliriz.

Bazı psikologlara göre
mutluluk iki basit soruyla değerlendirilebilir:

İlki, işinde bir anlam bulabiliyor musun?
İkincisi, etrafındakilerle iyi ilişkilerin var mı?



Yalnız olduğun için yalnızlık mı çekiyorsun?

Talmud'a göre
her ot dalının onu koruyan bir meleği vardır.

Melekler her ot dalına,
“Büyü! Büyü!” diye fısıldarmış.

Ve bir ot dalının bile meleği varsa
hepimizin birer meleği olması gerekmez mi?

Yalnız hissediyorsan
omzundaki meleği düşün
ve önemsendiğin için şükret.

Son iki gündür odamda bir sivrisinek var
ve beni hâlâ ısırmadı.

Tamam, birlikte yaşayalım.

Demek ki karmik bir yakınlığımız var.



Sayırsız ilişkinin içinde yaşarsınız:
aile, dostlar, meslektaşlar, komşular vs.
Bu ilişkiler iyi olduğunda hayat iyidir.
Tek başına mutluluk çok uzun ömürlü olmaz.



Spiritüel uygulamacılar için
ilişkiler nihai sınavdır.
Aydınlanmış doğana uyansan bile
diğerleriyle uyum içinde yaşamıyorsan
spiritüel yolculuğunda katedecek daha çok yol vardır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sevgi



İlk Aşk

Mary, aramızda bilinmeyen bir tanrı duruyor.

- HALİL CİBRAN*

Halil Cibran'ın kitaplarıyla tanıştığımda onuncu sınıftaydım. Kim olduğunu ve nereli olduğunu bilmeden sözcüklerinin arasına daldım. Henüz aşkın tadını almamış ve hayatın acısını yaşamamıştım ama Cibran'ın aşk şiirleri ve spiritüel düz yazıları beni esir aldı. Beni içimdeki o tanımlanamaz güzellik ve kutsallıktaki şeyle ilk kez iletişime sokan muhtemelen onun şiirleri oldu. *Ermiş ve İnsanoglu İsa'yı* okurken Hz. İsa'ya derin bir hürmet ve yakınlık hissettim. Daha önce Hristiyanlığın sadece kuru ve ahlakçı iyilik ve kötülük öğretilerine maruz kaldığımdan bu benim için yeni bir tecrübeydi.

* *Beloved Prophet: The Love Letters of Kahlil Gibran and Mary Haskell and Her Private Journal*. Editörlük ve düzenleme Virginia Hilu. Alfred A. Knopf (1972).

Cibran ile onun hem yakın arkadaşı hem de spiritüel ortağı olan Mary Haskell arasındaki aşk mektupları daha büyüleyiciydi. Mektuplar gerçek aşk özlemiyle yanıp tutuşan tecrübesiz genç kalbimi altüst etti. Lise yıllarımın pek çok uzun gecesini Cibran'ın şiirlerini okumaya adadım. Cibran'ın, aşkını şu basit ancak zarif cümleyle tarif etmesi aklımda yer etti:

*Sevgi gösterileri, arkalarındaki büyük şeyle
karşılaştırıldıklarında küçücük kalır.**

Cibran'ın şefkatli ruhu ve dili beni derinden etkiledi. Hiç âşık olmamama rağmen sözcükleri aşkı kendim yaşıyormuşum gibi içime işledi.

*Aşk sizi çağırdığında peşinden gidin
Yolları zor ve dik olsa da,
Ve kanatları sizi sardığında ona teslim olun.
Tüylerinin arasına sakladığı kılıç sizi yaralayacak olsa da.†*

* Ermiş, Halil Cibran.

† Ermiş, Halil Cibran.

Kendime, aşk beni bulduğu zaman, arkasında derin bir acı pusuda beklese bile hesapsızca ve korkusuzca her şeyimi ona akıtma sözü verdim. Ancak herkesin bildiği gibi aşk, siz onu istediğiniz ya da kendinizi hazır hissettiğinizi düşündüğünüz için çıkagelmez. Aslında ele geçmezlik aşkın doğasında vardır. Onu yakalamak için ne kadar çabalarsanız aşk da o kadar uzakta kalır.

Birkaç yıl sonra bir sabah uyandım ve uzun zamandır beklediğim aşkın beni nihayet bulduğunu fark ettim. Davetsiz bir misafir, benim irademe ya da hazır olup olmamama aldırmadan doğruca kalbimden içeri girmişti. İlk aşkımdan bahsetmek bir rahip için utanç verici bir şeydir ama âşık olduğum kişi Seul sokaklarında tesadüfen tanıştığım Amerikalı bir misyonerdi. Din ve spiritüellikle ilgilendiğim için konuşacak çok şeyimiz vardı. O bana ve arkadaşlarıma İngilizce öğretti, ben de onun Korece öğrenmesine yardım ettim. Benden yaşça büyük olmasına rağmen dinin ve dillerin ötesinde sayısız ortak ilgi alanımız vardı. İkimiz de George Winston'ın müziğini, Luc Besson filmlerini ve *Sefiller* gibi müzikalleri seviyorduk. Ona karışık kasetler hazırladım, o da bana kurabiyeler ve turtalar yaptı. Onunla nadiren baş başa

kalabilirsek de, sınıf ortamında bile olsa onu görmek için can atardım. Çok geçmeden bunun bir gençlik hevesi değil, aşk olduğunu anladım.

Ancak bu aşk tamamına erebilir miydi? Tek taraflı kalmaya mahkûmdu. Onun gözünde ben sadece bir lise öğrencisiydim. Altı ay sonra ABD'ye, uzun zamandır birlikte olduğu erkek arkadaşına dönecekti. İlişkimizin yürümeyeceği çok açıktı ama hissettiklerim konusunda elimden gelen bir şey yoktu. Aşk sizi bulduğu zaman içine çeker ve diğer her şey önemini kaybeder. Düşüncelerim gün boyu onun etrafında dönüyordu ve kalbim ardına kadar açık ve savunmasızdı. Her şey daha canlı ve anlamlı görünüyordu. Onu düşününce o kadar mutlu oluyordum ki sanki onunlayken dünyanın en yüksek zirvesine uçar gibiydim. Ancak dönüş tarihi yaklaştıkça dayanılmaz bir hüznün de hissetmeye başladım. Hem çok mutluydum hem de akut bir acı içindeydim.

ABD'ye dönmesinden iki hafta önce bencilliğimin kademeli olarak dağıldığını hissettim. Ondan başka hiçbir şeyin önemi yoktu. Sanki üstünde sadece onu bırakarak dünyadan kayboluyordum; dünyadaki her şey sadece ondan kaynaklanıyormuş gibi. Cıbran'ın Mary'yle

aralarında bilinmeyen bir tanrının olduğunu söylerken neyi kastettiğini nihayet o zaman anladım. Aşk ikimizden de daha güçlü ve önemli bir tanrının eseri gibi, çok kutsal ve gizemli bir hal aldı. Cibran'ın sözleri bambaşka bir anlama büründü. Bütün dünya gözüme çok farklı görünmeye başladı.

Kore'den ayrılmasından üç yıl sonra bana düğününü haber verdiği bir mektup gönderdi. Sonunda erkek arkadaşıyla evleniyordu. O noktada Kaliforniya'da, üniversitedeydim, Güney'e uçup onu tebrik etmek istedim. Ancak bunun için ne param ne de zamanım vardı. Fakat beni düğününe katılmaktan asıl alıkoyan, onu evlenirken görmenin çok acı verici gelecek olması korkusuydu. Ona sadece küçük bir hediyeyle birlikte mutluluklar dileyen bir mektup gönderebildim. İki yıl sonra üniversiteden mezun oldum ve bir arkadaşımınla birlikte arabayla ülkeyi baştan başa geçmeye karar verdik. Onun şehrinden geçerken onu aradım ve birlikte bir kahve içmeyi teklif ettim. Beni gördüğüne çok sevindi ve Kore'de birlikte geçirdiğimiz zamanları yâd ettik. Eşi de yanında gelmişti ve bana çok sevecen yaklaştı. Kendisi gibi eşi de çok sıcakkanlı biriydi.



Üniversiteden sonra yüksek lisans yaptığım Cambridge, Massachusetts'te yaşadım. Cibran'ın ailesinin on doku-zuncu yüzyılın sonunda Lübnan'dan göç ettikten sonra yaşadığı Boston, South End'i sık sık ziyaret ettim. Göç ettikleri dönemde South End daha çok Suriyeli ve Lübnanlı göçmenlerin yaşadığı en büyük gecekondu semtlerinden biriymiş. Ancak bugün, New England tarzı kırmızı tuğla binaların olduğu güzel bir mahalle. Cibran orada annesi ve kardeşleriyle bir arada büyümüş ve İngilizceyi okulda öğrenmiş.



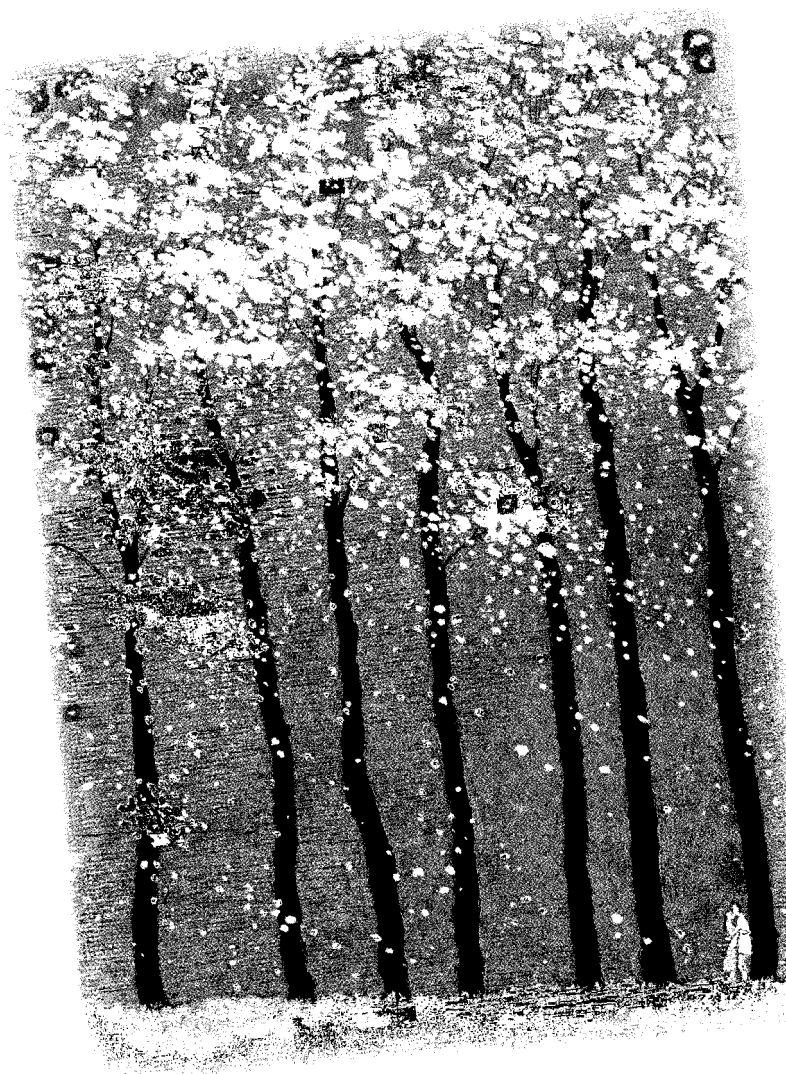
Sanat okuluna yazılmış ve yetenekli bir ressam olarak kendini ispatlamış. 1904 senesinde, ilk sergisini açtığında ondan on yaş büyük olan Mary Haskell sanatından etkilenmiş ve hayatının sonuna kadar Cibran'ın hamisi olarak kalmış. Cibran ona aşk ve hayat üstüne içgörülerle dolu mektuplar göndermiş. Gencecik kalbimin içine işleyen o mektuplar bugün bile aklımdadır.

*Ve sizinle konuştuğunda ona inanın,
Sesi bahçeyi tarumar eden kuzey rüzgârı gibi yerle bir
etse de hayallerinizi.
Çünkü aşk bir yandan taçlandırırken bir yandan
çarmıha gerer sizi.**

Haskell zaman içinde Boston'dan ayrılıp Güney'e taşındı. Üç yıl sonra Cibran'a yazdığı bir mektupta evleneceğini haber verdi; tıpkı ilk aşkımın Güney'e taşınmasından üç yıl sonra bana evleneceğini haber verdiği gibi. Cibran'la bu ortak noktamız beni ona yaklaştırdı ve yazdıkları benim için daha özel bir hal aldı. Bugün

* *Ermîş*, Halil Cibran.

ilk aşkımı düşündüğüm zaman üzüntü duymuyorum. Ancak o zamanlar kalbim acırdı. O duygular yerlerini derin bir şükranla bırakarak gitti. Beni aşkın ve adanmanın mucizesiyle tanıştırdıkları ve gerçekten yaşadığımı hissettirdikleri, bana silinen bir ego, sonsuz anlamlar içeren bir evren ve Tanrı'yı kısa süre için de olma görme tecrübesi yaşattıkları için ilk aşkıma, Cibrân'a ve evrene minnettarım.



Aşk ı sana verebileceklerinin peşinde ararsan
senden saklanır.

Aştan hazır olduğun için gelmesini istersen
kapını atlar geçer.

Aşk davetsiz bir misafir gibidir.
Kendisi istediğı zaman gelir.
Sen daha fazlasını istediğinde gider.



Belli kriterleri karşılayan bir aşk aramaya yeltenirsen
beklenmedik ama hoş tecrübeleri ıskalayabilirsin.
Aşk kapını çaldığı anda taleplerini derhâl bırak.



Aşk sıcak ve özgürleştiricidir.
Gizli bir planı olmayan
bir çocuk kadar masumdur.

Birine ne kadar yakın olduğumuzu,
“O insanın yanında küçük bir çocuk gibi
davranabilir miyim?”

diye sorarak belirleyebiliriz.

Birini sevdiğimizde kalbimizde küçük bir çocuk gibi
hissederiz.



İlk öğretmenlik işimi aramaya başladığımda
bunun biriyle çıkmaya benzeyeceğini düşünmüştüm.

Ben ondan hoşlanabilirdim ama o benden
hoşlanmayabilirdi.

Ya da o benden hoşlanabilirdi ama ben ondan
hoşlanmayabilirdim.



Enfes bir şey pişirmek için
malzemelerin marine olması zaman alır.

Kalıcı bir ilişki kurmak için de
güvenin gelişmesi zaman alır.

Biriyle çıkarken hevesini törpüle.

“Dürüstçe duygularımı ifade etmekte ne kötülük var?”

diye sorabilirsin.

“Neden ona bir hediye verip sevdiğimi
söyleyemeyeyim ki?”

Sözcüklerin ve hediyelerin ona,
o hazır olduğunda daha fazla anlam ifade edecektir.
Kendi duygularını değil, onu sev.

*

Aşkın dengelenmesi gerekir.

Sen ondan onun senden hoşlandığından daha fazla
hoşlanıyorsan ona arayış kapatması için zaman ve yer ver.

Duyguların onunkilerle dengede olmadığı zaman
onları zapt etmen önemlidir.

*

“Haemin Sunim, kendimi ona çok sinir olurken buldum.

Önce ondan hoşlanmadığım için olduğunu sandım.

Ama sonra benimle ilgilenmediği için olduğunu
anladım.”

Öfke hiçbir nedenle aşkın ifadesi olamaz.

İlkokuldayken
benimle alay eden uzun boylu bir kız vardı.
Daha sonra bunu ilgimi çekmek için yaptığını
öğrendim.

Bu, insan psikolojisinin karmaşıklığına
dair edindiğim ilk içgörü oldu.



En beter duygulardan biri,
bir öneminin olmadığına inanmaktır.
Etrafına bir bak.
İsteyerek ya da istemeyerek
kimseyi yok saydın mı?



İncittiğimiz ve
bundan gerçekten pişmanlık
duyduğumuz insanı
sadece incindiğimiz zaman hatırlarız.

Bir ilişkinin bitiŖi
kumaŖımızı açığa çıkarır.
İnadından ve öfkenden
sadece bir adım uzaklaŖ.
O tek adım, iŖlerin yolunda olduğu zamanki
on adımdan daha önemlidir.
Acını azaltır ve seni delirmekten kurtarır.



Kalp akıldan daha yavaŖtır.
Yolunu ayırman gerektiğini akıl bilir
ama kalp bilmez.
Bunun nedeni duygularının
kalbinde daha derine yerleŖmiŖ olmasıdır.

Bir gün, günlerce süren bir hayal kırıklığından sonra
bir gün,
partnerin son darbeyi indirdiğinde,
sonunda kalbindeki ıŖık da sner.

Ağaçtan dökülen ginkgo yemişleri, çuvallamış bir
ilişki gibidir.

Bir zamanlar bir ağacın dallarını süslerken
ayak altında ezildiklerinde pis bir koku yayarlar.

Bir ilişkiyi bitirirken,
başlatırken olduğun kadar nazik ol.



Gerçekten sevmiş olmanın kanıtı,
eski sevgili hakkında
ilişki bittikten sonra bile kötü konuşmamaktır.



Benim için on yıl önce değerli olan eşyaları atarken
tıpkı insanları unutturken olduğu gibi zamana
ihtiyaç duyduğumu anlıyorum.



Bazen bir ilişki bittikten sonra
kendini hiç üzüntü hissetmeden,
umarım mutludur, diye düşünürken bulursun.
Bu, onu geride bırakıp yoluna devam ettiğinin işaretidir.

Birinin neden olduğu acıyı başkası iyileştirebilir.
Ancak yeni biriyle tanışmaya çıkmadan önce,
kendine yeniden bir bütün olmak için zaman
tanıdığından emin ol.
Aksi takdirde, kendini tanıştığın yeni insanı
kullanırken bulabilirsin.



Muhteşem bir ilişki,
başlangıcı değil,
sonu iyi olan ilişkidir.
İlişkiler genelde tesadüfen başlar
ama iş onları bitirmeye gelince
genellikle seçeneklerimiz olur.
Sonu seçerken akıllıca davran.

Sıradanlıklarını Seviyorum

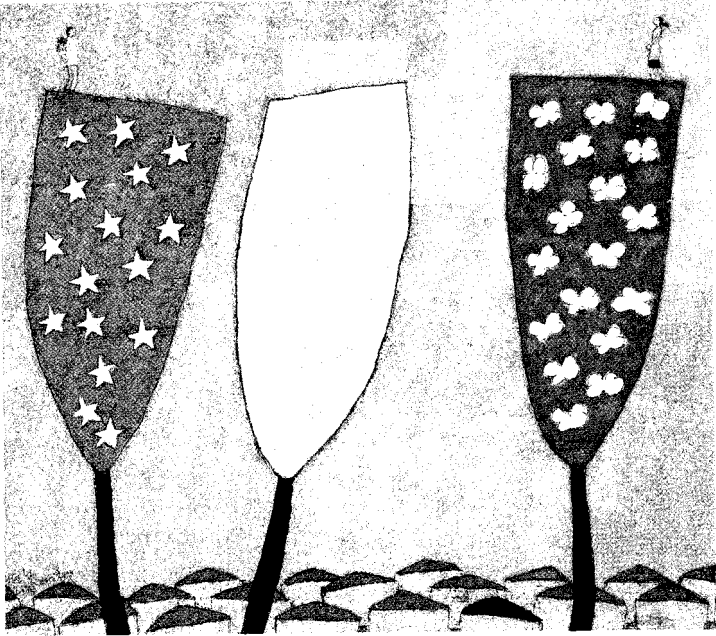
Dharma konuşmamdan sonra bana elinde bir şişe ılık soya sütüyle çekinerek yaklaştın ve şefkatle, “Sunim, imkânlarım sana sadece bunu sunmaya yettiği için üzgünüm,” dedin. Şişeyi bir notla birlikte bana verdikten sonra kalabalığın içinde gözden kayboldun.

Notunu okuyunca derinden etkilendim. “Beni dinlediğin ve benim gibi önemsiz ve sıradan bir insana akıl verdiğin için sana kalbimin ta derinliklerinden teşekkür ederim.”

Ellerimin arasında şişenin sıcaklığını hissederken seninle daha fazla konuşma fırsatını kaçırdığıma üzüldüm. Bir daha karşılaşamayabileceğimiz için, bu mesajın sana bir şekilde ulaşacağını umarak

buradan yazmaya karar verdim. Sıradanlığını sevdiğimi bilmeni isterim çünkü ben de sıradanım. İşin aslı, hepimiz sıradanız.

Bir insan ne kadar ünlü ya da güzel olursa olsun, ne kadar çok parası ya da gücü olursa olsun, ne kadar harika başarılarla imza atmış olursa olsun hepimizin engelleri, kalp kırıklıkları ve kayıpları var. Hepimiz üstünde hiçbir kontrolümüzün olmadığı zorluklarla yüzleşmeye mecburuz. Yalnızlık ve ölüm korkusu son günlerimize dek bize hep eşlik edecek. Herkes hayatın lekeli ihtişamının aynı güvenilmez yolculuğunu yapar. Bu yüzden seni, öyle mahcup bir şekilde karşımda duran ve sıradan olduğunu mırıldanarak bana kalbinin sıcacık şişesini uzatan seni seviyorum.



Aşk olmasa
hayatlarımız göz açıp kapayana dek
yanımızdan geçip giderdi.
Aşk dünyayı bir an için durduracak güce sahiptir.



Aşk dünyanın güzel görünmesini sağlar.
Aşkın olduğu yerde güzellik de vardır.

Hayatındaki aşk kurumaya başladığı zaman
etrafında güzelliği ara.
Aşk orada bulunabilir.

Güzelsin,
diğerlerinden daha iyi olduğun için değil,
sadece sen öyle gülümseyebildiğin için.
Eşsiz benliğine âşık olabilmeni dilerim.

Bir yaz gecesi kafamı kaldırıp
yüzlerce yıldızdan birine odaklanıyorum.
Yıldız da yeryüzündeki onca insan arasından
bana bakmayı seçiyor.
İki insanın buluşması da böyle bir şeydir;
nadide bir kozmik olay.
Milyonda bir, milyarda bir, trilyonda bir.



Aşk
birine güvenmek,
birinin yanında olmak,
şefkatli bir kalple dinlemeye hazır olmaktır.
Sadece aşktan sebep.

Bazen hissettiğimizin
aşk olup olmadığından emin olamayız.
O anda kendine şunu sor:
“Çok şey verdikten sonra bile daha fazlasını
vermekten hoşnut muyum?”
Cevap “evet” ise ve sonrasında hiç pişmanlık yoksa,
o zaman bu muhtemelen aşktır.



Aşk birini olduğu gibi sevmektir.
Farklı olmasını istemek aşk değil,
senin arzundur.
Aşk adına birini iyileştirmeye yeltenme.
Bu onun gözünde değil,
sadece senin gözünde iyileşmedir.

Bir ilişkide bir şeyin çiçeklenmesi kaderde varsa,
genelde çok zorluk yaşanmadan kendiliğinden olur.

Sadece sen çaba harcıyorsan

onu kendi haline bırak.

Bu, üstündeki baskıyı giderip

onu çaba harcamaya motive edebilir.

Olmazsa da zaten sana yepyeni bir yol açacaktır.



Aşk doğal olarak ve çabalamadan gelir.

Birini sevmeye çalışıyorsan,

sen çalışmaya son verene kadar gerçek aşk değildir.



Bir oyuncu kadrosu direktörü pek çok aktörün

arasından seçim yapar

ama doğru aktörü içeri girdiği anda tanır.

Yeni bir ev, pırlanta bir yüzük

ve gelecekteki eş için de aynısı geçerli olabilir.

♥Tereddüt ediyorsan belki de doğru kişiyi

henüz bulmamış olabilirsin.

Onu
“eğer” siz,
hesapsız,
tereddütsüz,
başkalarıyla karşılaştırmadan sev.

Onu ruhunun sebatkâr inancıyla sev.
Biriniz sarsılmaz olursanız
o zaman ilişki sürebilir.

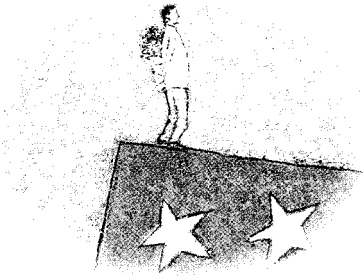


Lütfen buna aşk deme,
yaşadığın şey bağlanma ve sorumluluk istemeyen
bir sevdalanma, o kadar.

Sevdalanmak aşk değildir
çünkü seninle başlar ve seninle biter.
Karşındaki insandan çok,
senin duygularınla ilgilidir.



Âşıkken, sevdiğimiz için
hoş şeyler yapmayı severiz.
Ancak gereksiz şeyler yapmaktan
sakınmak da bir o kadar önemlidir.
Bu kısmı genellikle gözden kaçıırırız.



Bunu onlar için yaptığımızı düşünerek
başka insanların işine karışmayı severiz.

Bizden istenmeyen bir yardım sunar
ve hayatlarına müdahale ederiz.

Güçlerini ellerinden alır
ve kendilerini beceriksiz hissetmelerine neden oluruz.

Bu, bizim kontrol etme, tanınma
ve ilgi görme arzumuzdan kaynaklanır.

Sevgiyle pek ilgisi yoktur.



Sevgimizi güneşin ışık verdiği gibi vermeliyiz.
Güneş yeryüzünü bunu yapmayı seçmeden sever.

Ağaçları ve çiçekleri, karşılığında
hiçbir şey beklemeden besler.
Işınlarını kendine saklamak yerine
her yeri varlığıyla aydınlatır.

Halil Cibran'ın dediği gibi,
birbirinizi aynı çatıyı destekleyen iki sütun gibi sevin.

Birlikte ufka bakarken,
sevgilinle aranda mesafe kalmasına izin ver.

O mesafe olmazsa boğulur
ve aşkınızı yorarsınız.



Şunu hep hatırla:
Onu elinde tutmak için debelendiğinde gider.
Onu kendi haline bırakmaya karar verdiğinde kalır.



Sevdiğimiz için bir şeyler yaparız
ama bazen sadece orada olmak
daha da büyük bir aşkı ifade eder.
Ona tüm varlığını armağan et.

ALTINCI BÖLÜM

Hayat

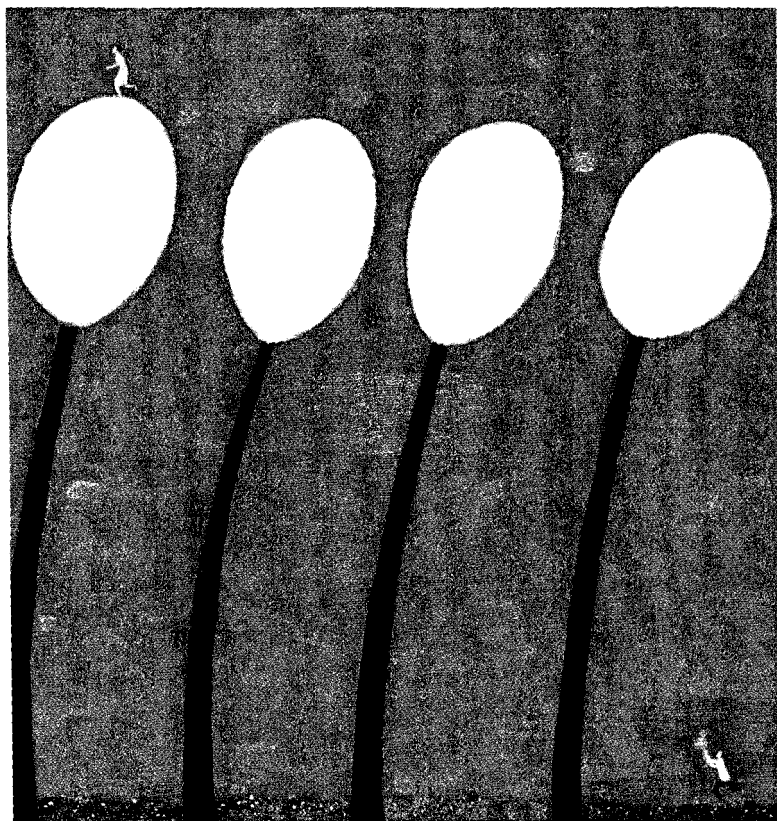


da yoga stüdyosundaki kendi tecrübelerinden bahsediyor veya bana karşlarına çıkan farkındalık konulu bir kitabı anlatıyorlar. Görünüşe bakılırsa Batı'daki pek çok yetişkin, Budist bir öğretmenin günlük meditasyon çalışmaları sayesinde dingin ve kontrollü biri olması gerektiğini düşünüyor. Çocukların ve yetişkinlerin varsayımları çok farklı olsa da altta bir benzerlik yattığını görüyorum. Hem çocuklar hem yetişkinler bir rahibin ne yaptığını merak ediyorlar. Bir başka deyişle, Batılı insanlar bir rahibin ne yaptığını hayal ederken davranışlarına odaklanma eğilimi sergiliyorlar.

Kore'deyse beni farklı sorular bekliyor. Örneğin metroda yanımda oturan kişi bana, "Yaşadığınız manastır nerede?" ya da "Şu anda hangi tapınakta yaşıyorsunuz?" gibi sorular sorabiliyor. Demek ki Korelilerin gözünde bir kişinin en belirleyici özelliği, ait olduğu yer. Amerika'da bile Korelilerin tanıştıkları zaman birbirlerine isimlerini söyledikten sonra sordukları ilk soru, "Hangi kiliseye gidiyorsunuz?" ya da "Kore'nin neresindensiniz?" dir. Anlaşılan pek çok Koreli için kişinin kimliği, ne yaptığından çok geldiği yerle bağlantılı.

Kore'ye her dönüşümde Korelilerin elli yaşını devirdikten sonra bile mezun oldukları okulu neden bu kadar saplantı haline getirdiklerini merak ederim. Elbette iş bulmak söz konusu olduğunda prestijli bir üniversiteden mezun olmak dünyanın pek çok yerinde avantaj sağlar. Ancak genellikle diploma tek başına yeterli değildir. İnsan iyi bir iş bulsa bile beceri ve tecrübeleri okuduğu okuldan daha önemlidir. Buna en iyi örnek, Apple'ın kurucularından Steve Jobs'tır. Jobs, Reed College'a gitti ama birinci sömestirin sonunda okuldan ayrıldı. Amerikan yüksek eğitime aşına olan herkes Reed'in Portland, Oregon'da yer alan kusursuz bir liberal sanat okulu olduğunu bilir. Ancak sadece Ivy League'i ve Kaliforniya'da birkaç büyük üniversitenin adını duymuş ortalama bir Koreli için Reed vasatın altında kalır. Steve Jobs Koreli olsaydı eğitim geçmişi, başarılı bir kariyerin önünde çok büyük bir engel oluştururdu. Kimse fikirlerini ciddiye almaz ya da şirketine yatırım yapmazdı; bir Ivy League koleji gidebilecek kadar zeki olmadığı düşünülürdü.

Bu beni endişelendiriyor. Birinin kimliğini doğduğu yere ya da mezun olduğu okula sıkı sıkıya bağlı görürsek sadece geçmişine bakar ve mevcut becerilerini ya da



Kung-Fu Bilir misin?

Gri manastır cübbemin içinde New York'ta dolaşırken sık sık, beni gördükleri zaman Bruce Lee taklidi yapmaya başlayan küçük oğlanlarla karşılaşırım. Önceleri ne yaptıklarını anlamazdım ama çok geçmeden anladım; kafası tıraşlı, cübbe giymiş herkesin dövüş sporlarını bileceğini varsayıyorlardı. Bu bana çok şirin ve eğlenceli geldi. Daha girişken bir çocuk bana Shaolin Tapınağı'ndaki Çinli keşişler gibi Kung-fu bilip bilmediğimi sordu. Şakacı yanımlı kollarımı ve sağ bacağımı yavaşça kaldırarak birkaç sahte Kung-fu hareketi yapmak istedi.

Yetişkinler bir Budist rahibi olduğumu öğrendikleri zaman merakla, "Ne tür bir meditasyon yapıyorsunuz?" diye soruyorlar. "Sabahları kaç saat oturuyorsunuz? Çok huzurlu olmalısınız." Sonra yerel bir Zen merkezi ya

gelecek vizyonunu göz ardı ederiz. Sadece iyi ailelerden gelen ve doğru geçmiş ve bağlantılarla doğan insanlara başarma şansı tanınırken, idealin altında geçmişe ve kökene sahip ama potansiyeli çok yüksek olan insanlara fırsat verilmez.

Ne zaman küçük oğlanlar yanıma gelip Kung-fu bilip bilmediğimi sorsalar hayatımı gözden geçirmeme neden olurlar. Bir spiritüel öğretmen gibi davranıyor muyum? Yoksa kimliğimden hoşnut birine dönüşüp yapmakla görevlendirildiğim işi ihmal etmeye mi başladım? Dahası yeni biriyle tanıştığım zaman, sosyal işaretlerinin altında yatan kişiyi görmek için çaba harcıyor muyum? Yoksa o insanları geldikleri yere ve kökenlerine indirgeyip gerçekte kim olduklarını gözden kaçırıyor muyum? Bir kez daha, bu küçük oğlanlar da dâhil herkesin, biz onlara kalplerimizi açmaya istekli olduğumuzda spiritüel öğretmenlerimiz olabileceklerini hatırlarım.

Hayat bir pizza dilimi gibidir.
Reklamda enfes görünür
ama onu gerçekten yediğimizde
tadı hayal ettiğimiz kadar iyi gelmez.

Birinin hayatına gıpta ettiğinde
reklamdaki pizzayı hatırla.
Her zaman aslında olduğundan daha iyi görünür.

*

Hiç, bir menüden aslında istediğinden daha ucuz bir
yemek seçip
önüne geldiğinde seçiminden pişmanlık duyduğun
oldu mu?
İmkânların el veriyorsa
tercihini her zaman ilk seçiminden yana yap.
Bu, pişmanlıklarla dolu bir hayattan daha iyidir.

Hayattaki sıradan saatlerin sayısı,
sıra dışı saatlerden çok daha fazladır.

Süpermarkette sırada bekleriz.

Arabada, bisiklette, otobüste, metroda
ve trende bir yerden bir yere giderken saatler harcarız.

Mutluluk o sıradan saatlerde
bir sevinç anı yakalamaktır.



Konsantre olduğunda
bir telefon rehberi bile ilginç gelebilir.
Sıkılıyorsan belki de konsantre olmadığın içindir.



Nereye gidersen git, sahiplenme ruhunu besle.
Kilisede, kütüphanede ya da parkta
çöp görürsen onu yerden al.
Sahiplendiğin zaman
hayatın amaç kazanır
ve insanlar teşkil ettiğin iyi örneği fark ederler.

Soğuk iklimlerde insanlar evlerinin içinde
daha fazla zaman geçirdikleri için
İskandinavya'nın mobilya tasarımıyla
ünlü olması akla yatkın.

Benzer şekilde İtalya da tasarım giysileriyle bilinir.
Ilık iklimlerde yaşayan insanların
dışarıda nasıl göründüklerine daha fazla dikkat
etmeleri de akla yatkın.

Yaşadığın yer seni şekillendirir.
Peki, sen hayallerinin peşinden gitmene
olanak sağlayan bir yerde mi yaşıyorsun?



Bir kadeh şaraba dokuz ya da on dolar
vermekte tereddüt etmeyiz
ancak iş sadece bir ya da iki kadeh şarap fiyatında
bir kitap satın almaya gelince tereddüt ederiz.

Görünüşe bakılırsa çoğu insan
on beş dolarlık bir şarap ile elli dolarlık bir şarap
arasındaki farkı ayırt edemiyor.
Fazladan verilen otuz beş dolar bizim kibrimizdir.



Ev ya da piyano gibi
uzun süre kullanacağın bir şeyi satın alırken
şimdilik idare edecek olanı değil,
imkânların dâhilinde en iyisini seç.
Yeterince iyi olduğunu düşünebilirsin
ama bir süre sonra pişman olursun.



İyi bir müşteri,
“Lütfen sizce en iyi olanı yapın,” demez.
Ne istediğini çok iyi bilir
ve net bir şekilde aktarır.
Bir müşteri istediklerini aktarmasa bile bu,
iş tamamlandıktan sonra
şikâyet olarak ifade edilebilecek
tercihleri olmadığı anlamına gelmez.

Bir sorun olduğunda
onu sorumlu kişiyle halletmeye bak.
O kişiye rahatsız etme ve ilişkinizi bozma korkusuyla
sorunu başka insanlar üstünden, dolambaçlı yollardan
ele alırsan
durum daha da karmaşıklaşır.
Bu seni rahatsız etse bile
doğrudan kaynağa git
ve direkt olarak o kişiyle muhatap ol.



Ne kadar çok şey bilersen
o kadar bilmediğini düşünürsün.
Ne kadar az şey bilersen
o kadar bildiğini düşünürsün.

Her türlü sosyal fenomeni genellemek zordur.
Bunun nedenleri karmaşık bir tarih, kültür, politika
ve ekonomi ağının içine gömülü.

Biri sosyal bir fenomeni
basit terimlerle açıklıyorsa
ya uzmandır ya da aptal.



Öğrenmenin en büyük engeli
bir şeyi bilmesen bile biliyor gibi yapmaktır.
Bir şeyi bilmediğini itiraf etmek daha iyidir.
Biliyormuş gibi yaparsan,
onu en başından beri biliyormuşsun gibi davranman
gerekir.
Gururunu bir kenara bırakıp dürüst davrandığında
öğrenmek daha kolaydır.



Yaralı ruhun merhametli bakışı,
toy bir çocuğun
saf gülümsemesinden daha güzeldir.

Birini ikna etme kararlılığı,
insanın kendisinin tamamen ikna olmamış
olmasından kaynaklanabilir.
Ben ortalıkta insanları erkek olduğuma
ikna etmeye çalışarak dolaşmıyorum.

*

Özgüven kuşanın.
Modanın çıkabileceği en yüksek zirve orası.

*

İnançlarımıza çok fazla tutunduğumuzda
gerçekliğe kör olma ve
sadece inançlarımıza uyan şeyleri görme tehlikesine
düşeriz.

*

“Şu kişi çok politik!”
diyen insan genellikle daha çok değilse bile
en az onun kadar politiktir.

Hayranlık kolay oluşmaz.
Zengin ve güçlü olmayı amaç edinmek yerine,
daha yükseği hedefle:
alanında hayranlık duyulan biri olmayı.



Hayattaki en büyük kutsanmalardan biri,
gerçekten hayranlık duyacağımız biriyle tanışmaktır.
O insan bize bizi kuşkuculuktan koruyan
umut ışığı olur.



Bazen hayat bize anlayamayacağımız bir nedenden
beklenmedik tatsız sürprizler yaşatır.
Ama çaresizliğe düşme.
Yalnız değiliz. Sebat edebiliriz.
Bu da yaz sıcağı gibi, mutlaka geçecektir.

İnsan kırklı yaşlarına gelince,
hayat bu mu, diye düşünmeye başlar. Hepsi bu
kadar mıydı?

Bu hüzünlü ve içi boş duyguyu ben de tanıyorum.



Bir insanın hayatını
✱ haklı sözler değil,
sevgi değiştirebilir.



Üç Özgürleştirici İçgörü

Otuzuncu yaşına girdiğim yılın baharında bir gün, zihnimin içine baktım ve üç şeyi fark ettim. Bunu anladığım anda mutlu olmak için ne yapmam gerektiğini gördüm.

İlk olarak, insanlar benimle eskiden sandığım kadar ilgili değillermiş. Arkadaşımdan bir hafta önce onu gördüğümde ne giydiğini hatırlayamıyorum. Ya da makyajının veya saçının nasıl olduğunu. Ben hatırlayamıyorsam o benimle ilgili bu tür şeyleri neden hatırlasın ki? Zaman zaman başkalarını düşünsek de bu, nadiren birkaç dakikayı aşar. Başka insanları düşünmemiz bitince zihinlerimiz bizi daha yakından ilgilendiren şeylere döner. Baş-

kalarına nasıl göründüğümüzü düşünerek neden hayatımızın o kadar çok saatini ziyan edelim ki?

İkinci olarak, herkes benden hoşlanmak zorunda değildi. Sonuçta ben de herkesten hoşlanmıyorum. Hiç şüphesiz hepimizin tahammül edemediğimiz politikacılar, çalışma arkadaşları, müşteriler ve aile üyeleri var. O zaman herkes beni neden sevsin ki? Biri sizden hoşlanmıyor diye kendinize eziyet etmeye gerek yok. Bunu hayatın bir gerçeği olarak kabullenin; başkalarının sizinle ilgili hislerini kontrol edemezsiniz. Biri sizden hoşlanmıyorsa bırakın, görüşü kendine kalsın. Siz yolunuza devam edin.

Üçüncü olarak, kendimize karşı gaddarca dürüst olursak, başkaları için yaptığımız şeylerin çoğu aslında kendimiz içindir. Ailemizin iyiliği için dua ederiz çünkü yakınımızda olmalarına ihtiyaç duyarız. Partnerimiz öldüğü zaman kapıdaki yalnızlık yüzünden gözyaşı dökeriz. Kendi çocuklarımızı bizim istediğimiz şekilde büyümeleri umuduna kurban ederiz. Buda ya da Hz. İsa kadar

aydınlanmadığımız sürece, derinlere kök salmış tasalarımızı terk etmek çok zordur.

Bu yüzden başkalarının ne düşündüğü konusunda endişelenmeyi bırakın ve kalbinizden geçeni yapın. Kafanızı “eğer”lerle doldurmayın. Hayatınızı karmaşıklığından kurtarın ve arzularınızı sahiplenin. Sadece mutlu olursanız dünyayı daha mutluluk verici bir yere dönüştürebilirsiniz.



Başkalarının görüşlerinin,
kim olduğunu belirlemesine izin verme.
Başkalarının ne düşündüğü konusunda
endişelenmek yerine
kendini rüyalarına ada.



Biri bizden hoşlanmadığı zaman
bu bizim değil, onun sorunudur.
Herkes bizden hoşlanamaz.
Bu sadece biz onu kendimize dert edersek sorun olur.



Yapmak zorunda olduğumuz
bir şeyin zorluğundan yakınarak
o şeyin zorluğunu bir kat daha artırmış oluruz.
Derin bir nefes al ve yap.

Bir kâğıt parçasına
ölmeden önce görmek istediğın yerleri,
tanışmayı umduğın insanları,
gitmekten keyif alacağın konserleri,
izlemek için can attığın spor müsabakalarını,
denemek zorunda olduğın restoranları
not et.

Sonra listedeki her şeyi madde madde deneyimle.
Listeni kimsenin bilmesi gerekmiyor.
Kendine bir sır sahibi olma izni ver.
Sadece kendin için bir şey yapmak sana iyi gelecektir.

*

Hayat caz gibidir.
Çoğu zaman doğaçlamadır,
bütün değişkenleri kontrol edemeyiz.
Hayatı, üstümüze ne savurursa savursun
gösteriş ve zarafetle yaşamalıyoruz.

Ailemizi çok sevebilir ve mutlulukları için dua
edebiliriz.

İhtiyaç duyduklarında tavsiyede bulunabilir, onlara
yardım edebiliriz.

Ama ne onlar adına karar verebilir
ne de istediğimiz şekilde davranmalarını
sağlayabiliriz.

Hayatta kontrol edemeyeceğimiz çok şey vardır.
Buna en yakınlarımız da dâhildir.



Bir sporu iyi yapmayı öğrenirsen
bir başkasını öğrenmen de kolaylaşır.

Bir dildē akıcılık kazanırsan
bir başkasını daha kolay öğrenebilirsin.

Küçük bir işi yönetmeyi öğrenirsen
ikincisini ya da üçüncüsünü yürütmek daha kolay
olur.

Önce birinde iyi olmayı öğren.
Çok geçmeden ikincisini ya da üçüncüsünü de
yapabileceksin.

Gösterişli bir ağaç diğerlerinden
önce kesilip keresteye dönüştürülür.
Oysa gösterişsiz olan yaşamaya devam eder.
Gerçek bir usta da değerini gizler
ve kusursuzluğuyla asla övünmez.



Büyük hayaller kur ama işe ufak ufak başla.
Küçük bir düzenleme, hayatında çok büyük bir etki
yaratabilir.

Örneğin daha mutlu olmak istiyorsan
işe yatağa yarım saat erken girerek başla.
Kilo vermek istiyorsan
işe gazoz yerine su içerek başla.
Tamamlaman gereken önemli bir proje varsa
işe masanı düzenlemekle başla. "

Düşüncelerin olumlu olsun
çünkü düşüncelerin sözlerine dönüşür.

Sözlerin olumlu olsun
çünkü sözlerin davranışlarına dönüşür.

Davranışın olumlu olsun
çünkü davranışın alışkanlıklarına dönüşür.

Alışkanlıkların olumlu olsun
çünkü alışkanlıkların değerlerine dönüşür.

• Değerlerin olumlu olsun
çünkü değerlerin kaderine dönüşür.

– MAHATMA GANDHI



Zihnin aynı anda iki düşünceyi barındıramaz.

Bu, bütün zihnini tek bir düşüncenin
meşgul edebileceği anlamına gelir.

İyi ya da kötü
her şey tek bir düşünceden filizlenir.
O ilk düşüncede dikkatli davranırsak
trajediler bile önlenabilir.

Doğru sözcükleri yanlış sözcüklere yeğleriz.

İçten sözcükleri doğru sözcüklere.

İçten eylemleri içten sözcüklere yeğleriz.

Nasıl konuştuğun genelde ne söylediğinden daha önemlidir.

Ve eylemlerin sesi sözcüklerden daha yüksek çıkar.



Bilgi konuşmak ister,
bilgelik dinlemek.



Aptal bir insan, *bunu zaten biliyorum*, diye düşünür.
Yeni olan herhangi bir şeyin zihnine girmesine engel olur.
Bilge bir insan, *hikâyenin tamamını bilmiyorum*, diye
düşünür.
Kendini daha büyük bir bilgelige açar.



Sıradan bir insan özellikle hoşuna giden
ya da gitmeyen şeyleri fark eder.
Bilge bir insan ise hem bütünü
hem özel olanı fark eder.



Sorunlarını arkadaşlarıyla paylaştığın zaman
çözüm bulmalarını beklemezsin.
Sadece yanında ve dinlemeye
istekli olmalarına minnet duyarsın.

Bir insan, sorunlarını seninle paylaşıyorsa
kendini çözüm bulmak zorunda hissetme.
Onu sadece içtenlikle dinle.
Dinlemek çoğu zaman daha fazla yardımcı olur.

İçimin derinlerine bakınca
başkalarından gerçekten ne istediğimi fark ediyorum:
söylediğim şeyi dinleyecek dikkatli kulaklar,
varlığımı ve değerimi takdir edecek nazık sözler,
kusurlarımı ve güvensizliklerimi kabullenecek
sevecen gözler.

Ben de etrafımdakiler için böyle bir insan olmak için
çabalıyorum.



Kötü bir sürücü sık sık fren yapar.
Kötü bir konuşmacı da sık sık fren yapar
ve kendi hikâyelerinin akışını engeller.



Bir insanı bir an kandırabilirsin.
Ama bir insanı uzun süre kandırmak zordur.
Bir insan kalpten mi konuşuyor,
yoksa istediğini elde etmek için bir şeyler mi uyduruyor,
bunu zaman gösterir.
Geçici bir yalanla istediğini elde etse bile
yalan söylediği gerçeği, öldüğü güne kadar onunla kalır.

Gıptanın ya da beklentinin olmadığı bir dünyada
en varlıklı ve güçlü insan bile sıradan bir insandır.
Biz sadece onun sahip olduklarına gıpta ettiğimiz
ya da ondan bir şey beklediğimiz zaman
tedirgin olur ve kendi hâkimiyetimizi kaybederiz.



Üçkâğıtçılar gelecek kazançları hakkında laf
ebeliğinden hoşlanır,
onlara kulak verirsek her şeyin hallolacağında ısrar
ederler.

Göz açlığımız uyandırıldığında kandırılırız.



Akıllı bir pazarlıkçı karşı tarafa kazandığını
düşündürürken
istediği her şeyi elde eder.
Karşı tarafın gururu okşanır,
o kişi kendini üstün hisseder
ve akıllı pazarlıkçının bildiğini okumasına izin verirse
kazanan gerçekten pazarlıkçı olur.

Acımasız bir ironi:

Çok çalışan birinin ödülü daha fazla çalışmaktır.

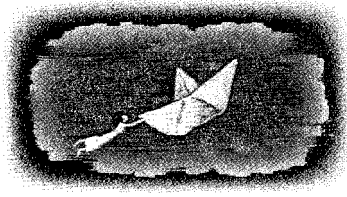


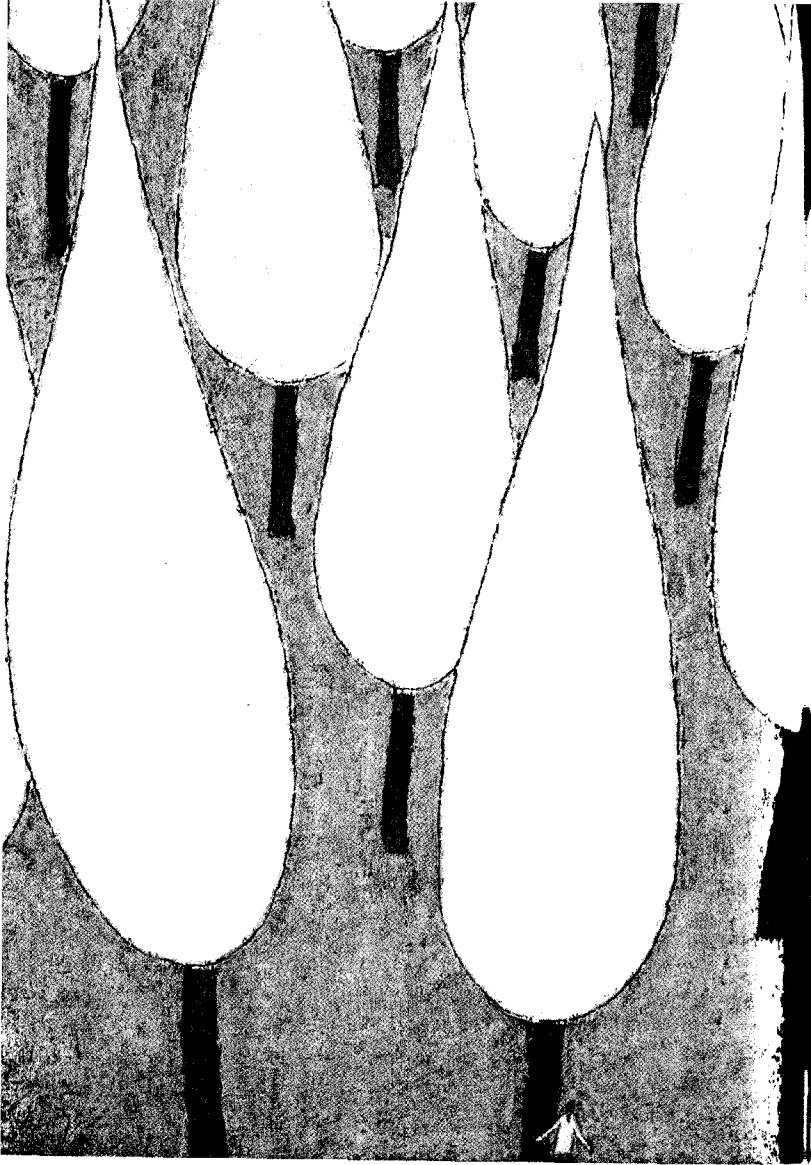
Çok çabuk iyilik yaparsanız
insanlar minnetlerini kolayca unuturlar.

Bir iyiliği birçok şartla yaparsak
o zaman insanlar büyük bir minnet ifade ederler.

YEDİNCİ BÖLÜM

Gelecek





Cesaret Verici Tek Bir Sözcük, Geleceği Değiştirebilir

Hristiyanlığın aksine Budist geleneğinde binlerce kutsal metin yer alır. Bu metinlerin bazıları son derece felsefidir, diğerleri ağırlıklı olarak önemli yaşam dersleri içeren hikâyelerden oluşur. Benim en sevdiğimse hem felsefi öğretiler hem didaktik anlatılar içeren Lotus Sutra'dır. Her kutsal metinde olduğu gibi Lotus Sutra'yı da inceledikçe derinliğine daha fazla hayran kalıyorum.

Yakın zamanda Lotus Sutra'yı tekrar okurken, "Beş Yüz Mürit için Aydınlanma Kehaneti" adlı bölüm özellikle dikkatimi çekti. Bölüm Buda'nın beş yüz müridine her birinin belli bir zaman sonra birer Buda olacaklarını söyleyerek mutlak aydınlanma kehanetinde bulunmasını anlatır. Aydınlanma kehaneti, Buda'nın müritlerinin nihai Budalık aşamasına ne zaman ve hangi noktada

erişecekleri konusundaki kehaneti olmasının yanı sıra bir garantidir. Buda'nın, gelecekleriyle ilgili cesaret veren bu sözcüklerini duyan müritler çok sevinirler ve kendilerini daimî ruhani ibadete adamaya yemin ederler. Ne zaman Buda'nın kehanetiyle ilgili bu hikâyeye denk gelsem, aklıma geleceğim hakkında harika tahminlerde bulunan ilkokul öğretmenim Bayan Lee gelir.

Her açıdan vasat bir çocuktum. Boyum ortalamaydı ve orta sınıf bir aileden geliyordum. Sınıfın en akıllı çocuğu değildim ama baş belası da değildim. Bayan Lee'yi otuzlu yaşlarının ortasında, sert bir kadın olarak hatırlıyorum. Aynı okula giden bir oğlu vardı; bir önceki yıl aynı sınıfta olduğumuz için oğlunu iyi tanırdım. Bir gün, okul çıkışı bahçede yürürken Bayan Lee'nin oğlu yanıma geldi ve beni eve oyun oynamaya davet etti. Annesi ile babasının ona yeni oyuncaklar aldığını söyledi. Bu bana çok cazip gelmişti ama Bayan Lee'yle karşılaşmaktan çekiniyordum. Çekincemi anlayan arkadaşım bana annesinin eve saat dörtten önce gelmediğini söyledi. Arkadaşımın oyun teklifini saat dörtten önce evden ayrılma şartıyla kabul ettim.

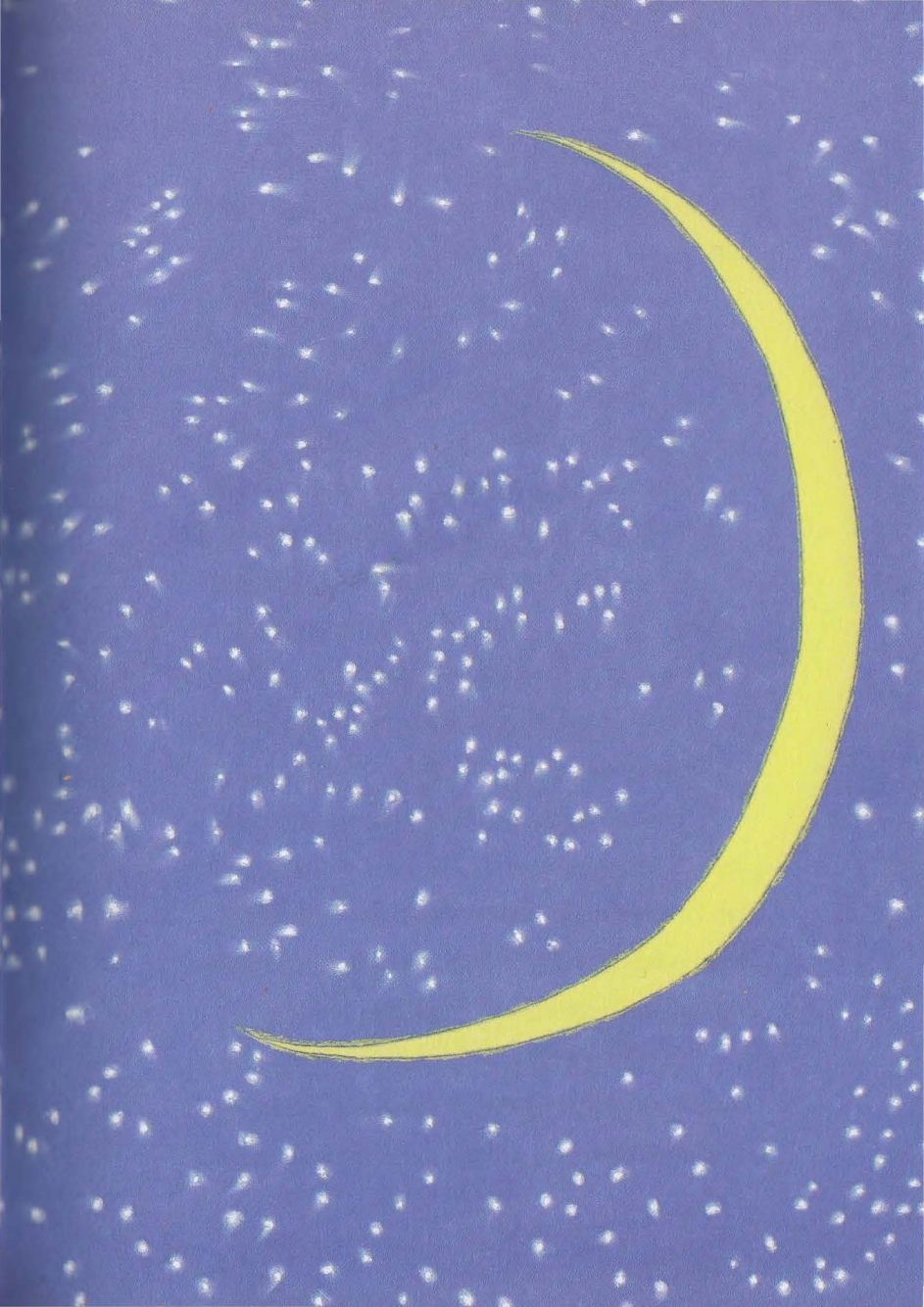
Yeni oyuncularıyla oynarken çok eğlendik. Kendimi oyuna tamamen kaptırınca saati unuttuğum için ön kapı açıldı ve öğretmenim içeri girdi. Ödevlerimi yapmak yerine oyun oynadığım için azarlanmaktan çekinerek gerildim. Oysa Bayan Lee beni kocaman bir gülümsemeyle selamlayarak şaşırttı. Benimle sevecen bir tavırla konuştu ve beni oğluymuşum gibi kucakladı. O beni kucaklarken onun aslında nazik ve sevgi dolu bir insan olduğunu ama sınıfın üstündeki kontrolünü korumak için sert görünmek zorunda kaldığını anladım. Bana arkadaşına sadece özel günlerde verdiği bir yiyecekten ikram etti. Ben atıştırmalığını yerken öğretmenim saçımı okşadı ve bana, “Sen iyi bir öğrencisin ve arkadaşlarına örnek olacaksın,” dedi. “Pek çok insana bilgelik ve mutluluk getirecek harika bir insan olacağına inancımı tanı.”

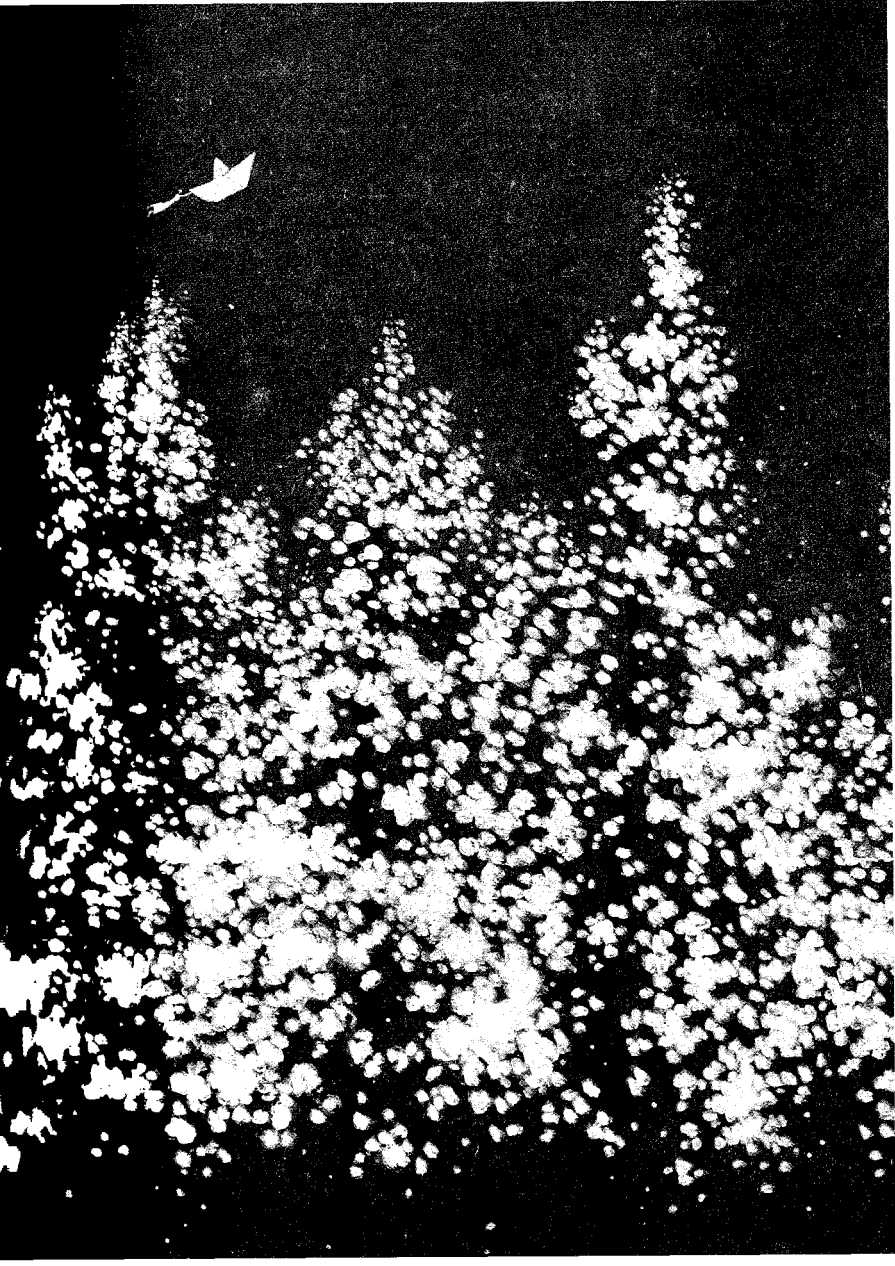
Çocuk kalbim kelimelerle ifade edemeyeceğim kadar etkilenmişti. O günden sonra çok çalıştım ve diğer öğrencilere örnek olmak için çabaladım. Bayan Lee bana güvendiği için onu hayal kırıklığına uğratmamayı kafaya koymuştum. Sanırım bugün olduğum kişiyi onun bana o öğleden sonra söylediklerine borçluyum. O nazik sözler

olmasaydı akademik anlamda başarı sergileme, hoca ya da spiritüel öğretmen olma özgüvenine sahip olamazdım.

Lotus Sutra'ya göre Buda, müritlerinin Budalığın nihai aşamasına ne zaman erişeceklerini doğaüstü bir tahmin etme becerisine sahip olduğu için öngörür. Ancak ben müritlerin aydınlanmaya Buda'nın kehanetini aldıkları için otomatik olarak eriştiklerini sanmıyorum; bence bu daha çok Buda'nın onlara olan inancının, öğrencileri öğretmenlerinin kehanetini yerine getirmek için daha fazla çalışmaya motive etmesiyle alakalıydı. Sevgi ve umutla sarf edilen tek bir teşvik edici cümle bile bir insanın geleceğini değiştirebilir; beş yüz müritte ve bende olduğu gibi.







Bazıları hayatta ne aradıklarını
gerçekten bilmediklerini söyler.

Bunun nedeni,
hissettikleriyle bağ kurmak yerine
hayatlarını başka insanların
beklentilerine göre yönlendirmeleri olabilir.
Hayatını başkalarını tatmin etmek için değil,
kalbinin arzularını yerine getirmek için yaşa.

*

Sevgili genç dostum,
Sırf biraz geride kaldın diye
moralini bozma.
Hayat, arkadaşlarına karşı yarıştığın bir yüz metre
koşusu değil,
kendine karşı yarıştığın ömürlük bir maraton.
Arkadaşlarını geçmeye odaklanmak yerine
önce kendi benzersiz rengini keşfetmeye çalış.

“Haemin Sunim, umarım Dalai Lama gibi
büyük bir rahip olursun.”

“Nezaketin için teşekkürler.

Dalai Lama Hazretleri’ne derin bir hayranlık
besliyorum.

Ama ben Dalai Lama olmak istemiyorum.
Ben Haemin Sunim olmak istiyorum.”



Arkadaşların böyle yapıyor
ya da başkaları böyle yapman gerektiğini söylüyor
diye

bir balık sürüsü gibi
oradan oraya koşturma.

İnançlarına arka çık.

Mevcut paradigmayı tepetaklak et.



Bir çocuğum olursa
ona öğretmek isteyeceğim birkaç şey var:
Bazı insanlar ne kadar ünlü, güçlü
ya da zengin olurlarsa olsunlar
diğerlerinden o kadar farklı değildirler.

Hepimiz derin bir bağ
ve şartsız kabul edilme özlemi çekeriz.
Aynı güvensizlikleri ve onay ihtiyacını duyarız.
Kendini aşağıda hissetmen için hiçbir neden yok.

*

*

Bir çocuk yetiştiriyorsan şunu aklından çıkarma:
Çocuğunun bir alanda iyi olması,
diğerlerinde o kadar iyi olmaması sorun değil.

Birkaç yemekte ustalaşmış bir restoranın,
upuzun bir menüsü olan bir restorandan
daha iyi bir itibar edinmesi mümkün.
Çocuğunun kendi ilgi alanında derinlere uzanmasına
yardım et.

Zekâ sadece derslerden A
ve yüksek puanlar almakla alakalı değildir.

Empati kurmak
ve başka insanların hislerine uyabilmekle de
alakalıdır.



Kontrolcü bir ebeveyn misin?
Dikkatinin büyük bir kısmını çocuğuna mı adıyorsun?

Cevap, “Evet,” ise
o zaman o dikkatin bir kısmını ebeveynlerine çevir.

Ebeveynlerine karşı iyi olursan
çocuğun sana gelecekte nasıl davranacağını öğrenir.

Bazı çocuklar küçük yaştan itibaren
bir kalıbın içine kilitlenir, onlara yarışmaları söylenir.
Ebeveynlerinin ne diyeceği konusunda endişelenirler,
arkadaşlarının onları yargılamasından korkarlar.

Onlara hayattan keyif almanın güzel bir şey
olduğunu öğret.

Notla ölçülemeyecek yeteneklerini keşfetmelerine
yardım et.

Saygı duyulmanın nasıl bir şey olduğunu bilmeleri
için saygı göster.

Lisede neden temel hayat becerileri öğretilmez?

Mesela şunlar:

Yemek yapmak,
biriyle çıkmak,
kilona dikkat etmek,
maddi açıdan sorumluluk sahibi olmak,
bir zorluk karşısında yeniden ayağa kalkmak,
kendi düşünce ve duygularının farkında olmak.



Sadece bir iş bulabilmek için bir özgeçmiş
oluşturmak yerine
yeni bir şey öğrenme sürecinden keyif al.
Bunu sadece bir amaç için yapma.
Araştan da mutluluk duy.

•

Gönüllü olmak için başka gerekçelerin olsa bile,
insanlara yardım etme ve bağ kurma sürecinde
hayatın ve mutluluğun anlamını keşfedebilirsin.

Gönüllü olmak,
seni bunu yapmaya iten nedenden bağımsız olarak
bu yüzden önemlidir.



Yeni bir beceri edinmek konusunda
insanlar ikiye ayrılır:

Bir kısmı önce daktiloyu incelemeyi seçerken
diğerleri işe tuşlara basarak başlar.

Bir kısmı önce yabancı bir dilin gramerinde
ustalaşmak ister,
diğerleri gerekirse beden dilini kullanarak işi siperde
öğrenmeyi.

Genel olarak ikinci gruba girenler
ilkinden daha iyi öğrenir
çünkü hata yapmaktan korkmazlar.

Tam olarak hazır olmak diye bir şey yoktur.
Hayat, öğrendiğimiz ve olgunlaştığımız bir
maceradır.

Elbette bütün seçeneklerimizi dikkatle
değerlendirmeliyiz.

Âma yüzde yüz kesinlik beklersek
genellikle çok geç kalırız.

Unutma, başarısızlıktan daha iyi bir öğretmen
yoktur.

Önemli bir karar almak üzere olduğunda,
her zaman o noktalardan oluşan çizgiye imza
atmadan önce

tereddüt ettiğin bir an olur.

Sakın geri çekilme.

Bunca yolu bu işe çok ciddi kafa yorarak katettin.

Sakın arkana bakma.

Yoluna tek boynuzlu bir gergedan gibi cesaretle
devam et.

Bazen inançlarının arasından yolunu açman gerekir.

Herkesi hoşnut edemezsin.

Birinin seni eleştirmesinden çekindiğin için
kendini tutma.

Muhtemelen birkaç düşman edineceksin ama diğerleri
inandığın şeyleri savunduğun için
sana saygı duyacak.



Çok fazla fırsatı geri çevirme.

Daha fazla hazırlanmaya ihtiyacın olduğu konusunda
ısrar edersen, nihayet kendini hazır hissettiğinde
bir daha davet edilmeyebilirsin.

Hazırsın.

Bu zorluğa soyunabilirsin.



Sabah uyanınca kendine,

“Bugünü başkalarının bana yapmamı
söylediklerini yaparak

pasif bir şekilde geçirmeyeceğim,

kontrolü ele alacak ve kendi kaderimi yazacağım,” de.

Hafta için kendine bir hedef belirle.

Bir hedefinin olması ile olmaması arasında çok
büyük fark var.

Önemli bir başarının geriye dönük izi sürüldüğünde
tek bir düşünceden yola çıktığı görülebilir.



Duygularını ihmal ettiğinde yüzün düşer ve solar.
Ama kalbinin peşinden gittiğinde vücudun ışıldar
ve çevikleşir.



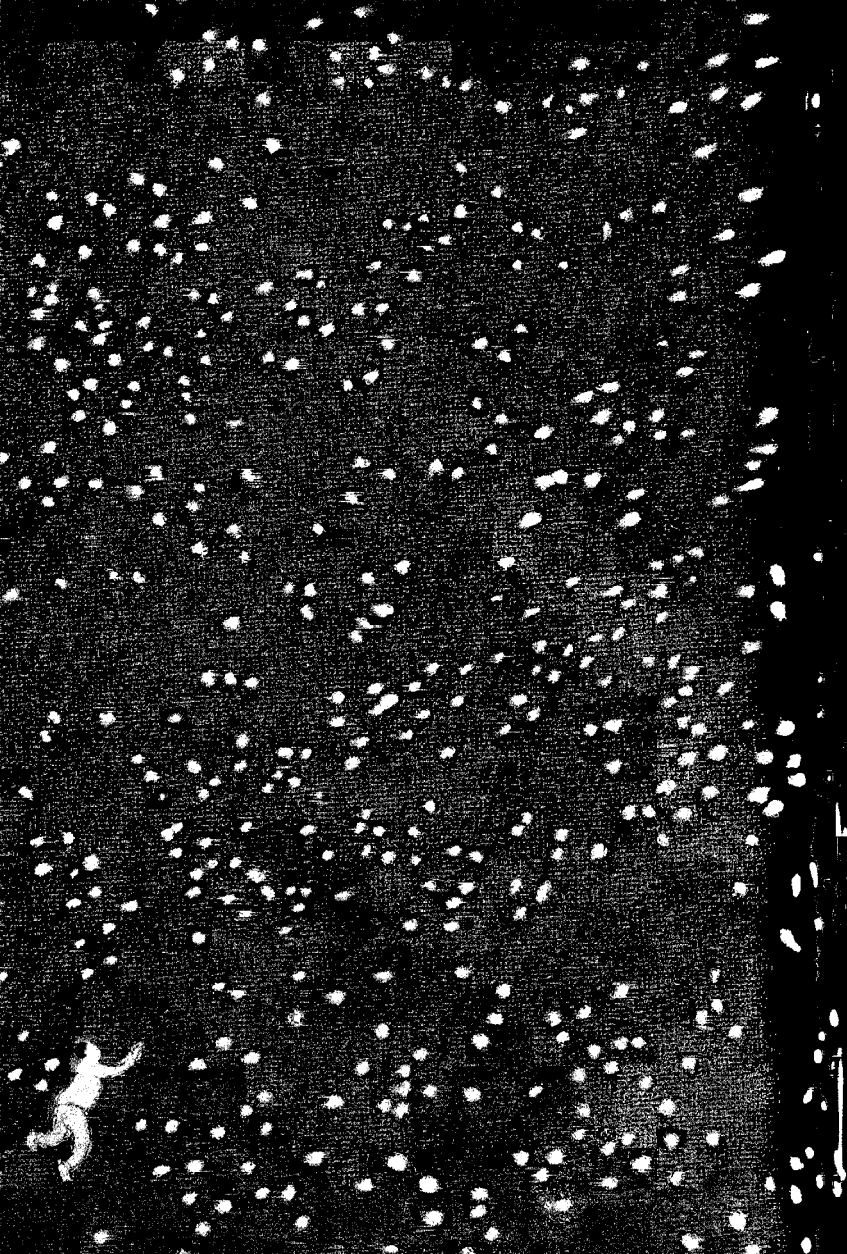
Çok mütevazı bir hayalin olsa bile onu sakın kendine
saklama, başkalarına anlat.

Onu on kişiyle paylaştığın zaman gerçekleşme
ihtimali artacaktır.



Bu iki şeyi aynı anda dene:

Zaten bir şampiyonmuşsun gibi davran
ve bir şampiyon olmak için özenle çabala.
İnanç ile gerçeklik arasındaki fark çok geçmeden
kapanacaktır.





Dünyaya Geliş Amacını Ararken

İnsanın dünyaya geliş amacını bulması kolay değildir. Kimi ne yapmak istediğini erken yaşlardan itibaren bilirken, çoğu insanın yolunu bulması yıllar alır. Ne zaman bana bir insanın dünyaya geliş amacı hakkında bir soru sorulsa şu tavsiyede bulunurum:

Öncelikle insanın dünyaya geliş amacını bulmakta zorlanmasının bir nedeni, dünyada ne tür işler olduğunu bilmemesidir. Aileniz ve arkadaşlarınız aracılığıyla bildiğiniz işlerin dışında kalan seçenekleri nerede keşfedebilirsiniz?

En kolay yol, okuyarak kendinizi bir dizi dolaylı tecrübeye açmaktır. Bilim, seyahat, moda, sanat ya da politika hakkında bir şeyler okudunuz mu?

Peki ya eğitim, psikoloji, finans, sağlık, yiyecek, müzik ve spor? Farklı meslekleri keşfederken çok geniş bir yelpazede okumalar yapın. Ayrıca saygı duyduğunuz ve öykünmeyi umduğunuz birinin biyografisini de okuyabilirsiniz. Kitaplar ufkunuzu açar ve sizi yeni olasılıklarla tanıştırır.

İkinci olarak, insanlar tutkularını keşfetmek için sadece kendi içlerine bakmaları gerektiği yanılgısını taşıdıklarından dünyaya geliş amaçlarını bulmakta zorlanabilirler. Doğuştan gelen ilgi alanlarımızın ve yeteneklerimizin olduğu doğru olmakla birlikte, genelde gerçek hayat tecrübeleri yaşayana kadar o ilgi ve yeteneklerin neler olduğunu bilemeyiz. Geniş bir tecrübe yelpazesi, içinde yatan tutkuyu açığa çıkarmanıza yardımcı olabilir.

Çeşitli yarı zamanlı işleri deneyin ya da gönüllü olun.

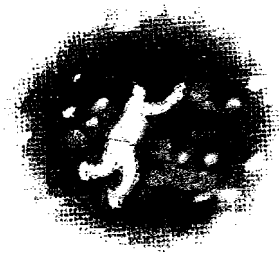
Kollarınızı sıvayıp işe koyulmaktan çekinmeyin.

Bir işin gerçekliğine gömülüyken onun doğru bir seçim olup olmadığını anlayabilirsiniz.

İş tecrübeleri size hiç aklınıza gelmeyen bir kariyer fırsatının kapılarını açabilir.

Üçüncü olarak, yeterli öz farkındalığa sahip değilseniz dünyaya geliş amacınızı bulmakta zorlanabilirsiniz. Nasıl bir iş ortamının size iyi geleceğini biliyor musunuz? Enerjinizi insanlarla etkileşim halinde olmaktan mı alıyorsunuz? Baskı altında iyi performans sergiler misiniz? Güçlü ve zayıf yanlarınız neler?

Öz farkındalığınızı geniş bir durum yelpazesinde çok farklı insanlarla etkileşime girerek artırabilirsiniz. İlişki kurarken kendinize dair daha derin bir anlayış geliştireceksiniz ve bu, farklı durumlarda güçlü ve zayıf yanlarınıza ayna yutacak. Kişiliğinizin hangi insan türleriyle uyum sağlayabildiğini keşfedin. Bu tecrübelerden etrafınızı ne



tür insanlarla çevrelemek istediğiniz konusunda içgörü kazanabilirsiniz.

Son olarak, kariyerinizi başka insanların seçiminiz hakkında ne düşüneceği üstüne kurmayın. İşin aslı, diğer insanlar sizin hakkınızda o kadar da çok düşünmüyor. Bir şeyden keyif alacağınızı düşünüyorsanız duruma çok fazla kafa yormayın. Yapın, gitsin. Hayal ettiğiniz gibi olmasa da size öğrettikleri için minnettar kalacaksınız.

Bol şans dilerim!

Kendi değerini
banka hesabınla değil,
cömertliğinin bolluğuyla ölç.



Mezun olduğun üniversite o kadar önemli değildir.
Önemli olan, üniversiteden sonra yaşamayı seçtiğin
hayattır.



“Birilerini işe alırken, kendinden emin olan
ama yanıldıklarını itiraf edebilen insanları tercih
ediyorum.

Bu tür insanlar için başka referanslar aramam
gerekmiyor
çünkü kendilerinden eminler
ama egolarının ayaklarına dolanmasına izin
vermiyorlar.”

– AHN CHEOL-SOO,

GÜNEY KORELİ YAZILIM GİRİŞİMCİSİ

İş ararken o şirketin çalışanlarının
orada ne kadar kaldıklarını öğrenmeye çalış.

.Bu, şirketin boyutlarından
ya da teklif edilen maaştan daha önemlidir.

İnsanlar sürekli işten ayrılıyorsa
bu çok şey ifade eder.



Yeni işin konusunda gergin misin?

Hatta korkuyor musun?

Bunun nedeni yeni patronunu hayal kırıklığına
uğratma korkun mu?

İşin konusunda utanıp sıkılmadan
elinden gelenin en iyisini yap.

İşinde süper olmasan bile samimiysen ve kendini
adamışsan

patronun da iş arkadaşların da seni takdir eder.

Seninkinden çok daha iyi görünen bir işyerini ziyaret
ediyorsan

oraya gıpta etmek yerine ortamı dikkatle incele.

Bir olumsuzluk bulman fazla sürmeyecek.

Bunu fark ettiğin anda
kendi işin için şükredeceksin.



İyi bir patron olmak

bolca teknik bilgiye sahip olmaktan fazlasını
gerektirir.

Dürüst olmak ve personelle olumlu bir ilişki kurmak,
vaktinde geribildirim ve profesyonel akıl hocalığı
sunmak,

ekibin ihtiyaçlarını savunmak önemlidir.

Bir patron nasıl algılandığına çok fazla aldırmamalı.

Bu ikinci plandadır.

Patron daha çok, kendi çalışmasının,
personelini ve müşterilerini nasıl etkilediğine
odaklanmalı.



Bilge bir lider, ekibini onunla aynı görüşte
olanlardan kurmaz.

Liderin ona karşı çıkacak, kör noktalarını görmesini
sağlayacak
birine de ihtiyacı vardır.



Beceriksiz bir lider her şeyi mikro düzeyde yönetmeye
çalışır.

Personeli sonunda sadece onlara söylenenleri yapmaya
başlar.

Becerikli bir liderse altında çalışanlara görev
paylaştırmayı ve
onların sorumluluk alıp işi başarılı bir sonuca
ulaştırmalarını beklemeyi bilir.

Bir insanın işine adanmışlığı
geç saatlere kadar çalışmasıyla
ya da tatilinden ne kadar sık feragat ettiğiyle değil,
ne kadar verimli çalıştığıyla ve
işe ne tür bir katkı sağladığıyla ölçülmelidir.



İnsanların genelde ilk kitaplarının, ilk albümlerinin
ya da gösterilerinin başarısı
konusunda gerçekçi olmayan beklentileri olur.
Bir neden olmadan sonuç olmayacağı gibi
başarı da sadece şansla,
yıllarca süren bir hazırlık ve çok çalışma olmadan
kapıyı çalmaz.



Her istediğini elde etmek her zaman iyi bir şey değildir.
Her şey istediğin gibi olursa
tembelleşir ve küstahlaşırsın.
Zorluk çeken insanlarla empati kurma becerini de
kaybedebilirsin.
Belki de yaşayabileceğin her zorluk,
önemli bir hayat dersidir.

Bir jokey, duran bir atı kamçılamaz,
sadece koşan bir atı kamçılar.

Öğretmenin seni azarladığı zaman
bunu zarafetle kabul etmeyi öğren.
O bunu seni önemseydiği için yapıyor.



Özgürlüğün paradan daha önemli.
İstedğin gibi bir hayat sürmek
daha fazla kazanıp kısıtlanmaktan daha iyidir.
Özgürlüğünü satma.

Bir insan başarı için senin kalbinin arzuladığı değil,
onun gittiği yoldan gitmen konusunda ısrar ettiği zaman
çok geç olmadan
kalbini dinle.



En belirsiz ve en az etkili cümle:
“Ne olursa kabulümdür.”



Bazı insanlar bütün kararlarının onların adına
alınmasını ister
ve böylece karizmatik inanç liderlerine
onlardan istifade etme fırsatını
kendi elleriyle sunarlar.

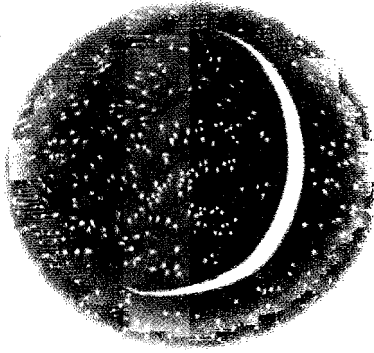


Kendi hayatınla ilgili kararları kendin alma gücünden
asla vazgeçme.
Buda ve Hz. İsa sen var olduğun için varlar.
Sen kendi hayatının sahibisin.
Önce kendine değer ver.

Ben bir manastır mensubu oldum
çünkü hayatın gerçek anlamını öğrenmek istiyordum.
Çünkü gerçek doğamı uyandırmak istiyordum.
Kendimi başkalarının başarı ölçülerine maruz
bırakmak istemiyordum.
Çünkü ölümümle, bir ömür boyu dünyevi başarı
mücadelesi verdikten sonra
buluşmak istemiyordum.

*

Bungee jumping yapmanın tek bir yolu var: atlamak!
Ne kadar düşünürsen o kadar zorlaşır.
Gereğinden fazla düşünmek sadece kaygı ve şüphe
yaratır.
“Ya şöyle şöyle olursa?” diye bağırmayı bırak ve o
büyük sıçramayı yap.



Birinin gözüne girme ihtiyacıyla ödün vermediğin
zaman,
kiminle muhatap olursan ol dimdik durabilirsin.
Onurlu ve dürüst bir hayat sürdüysen
gerçeği dile getirmekten korkmana hiç gerek yok.

Koreli büyük Zen Ustası Kyeongbong (1892-1982)

şöyle demişti:

“Gerçek benliklerini fark etmeyenler, gözleri

görmeyenler gibi

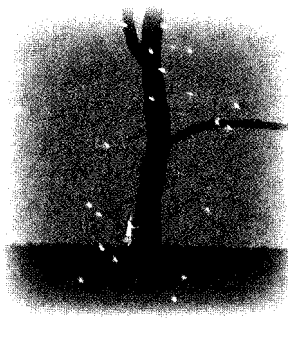
istemeden başkasının bacağına kaşıyarak yaşarlar.

Kendi bacağına kaşımak istiyorsan

önce gerçek benliğini uyandır.”

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Spiritüellik



Birbirini Uzun Zaman Önce Kaybetmiş Kuzenler

*Başkasını yargılamayın ki siz de yargılanmayasınız.
Çünkü nasıl yargılasanız öyle yargılanacaksınız.
Hangi ölçekle verirsiniz aynı ölçekle alacaksınız.*

Matta 7: 1-2

Yukarıdaki İncil alıntısını ne zaman okusam Budist geleneğinde karma adı verilen benzer felsefeyi anımsarım. Pek çok insanın bildiği gibi karma, Batı'da kısa ve öz bir biçimde, “ne ekersen onu biçersin” ya da “döner dolaşır seni bulur” olarak tanımlanan neden-sonuç yasasıdır. Bizi düşüncelerimizin, dilimizin ve davranışlarımızın sonuçlarını incelemeye iten kusursuz bir nasihattir. Budist olmama rağmen İncil'deki pek çok bölüm beni derinden etkilemiştir. İncil'i elime ilk kez üniversitede, karşılaş-

tırmalı din dersim için almıştım. Hristiyanlığın tarihini öğrendim, İncil’de verilen çeşitli dersleri inceledim ve çok geçmeden ona kalbimi açmaya başladım. Gerçeğin tek bir dinin tekelinde olmadığını fark ettim. Gerçeğin, farklı dinî geleneklerden gelen insanların onu tanıyıp ona saygı duymasına izin veren bir evrenselliği var.

İki yıl önce, mezhebimin benden daha kıdemli Budist rahipleriyle birlikte Doğu Burgonya’daki Taizé adlı kırsal bir Fransız köyünü ziyaret etme fırsatını buldum. Manastırdaki rahiplerin İncil’e göre yaşadığı ekümenik bir manastır cemaatiydi. Hristiyan hacılık mekânı olarak ünlenen Taizé, her yıl dünyanın dört bir yanından yüz bin genç yetişkin tarafından ziyaret ediliyor. Haçılar sabah, öğlen ve akşam dualarının yanı sıra sessiz tefekkür ve küçük grup tartışmalarına katılırlarken birkaç günlerini cemaatle geçiriyorlar. Taizé cemaatinin insanın içini titreten ilahilerine zaten aşındım ve muhteşem dua ayinlerine katılmak için sabırsızlanıyordum.

Güzel Taizé’ye vardığımız zaman rahipler kapıya çıkıp bizi sevgiyle karşıladılar. Bembeyaz cübbeleri içinde, vücut bulmuş melekler gibi, nazik gülümsemeleri ve

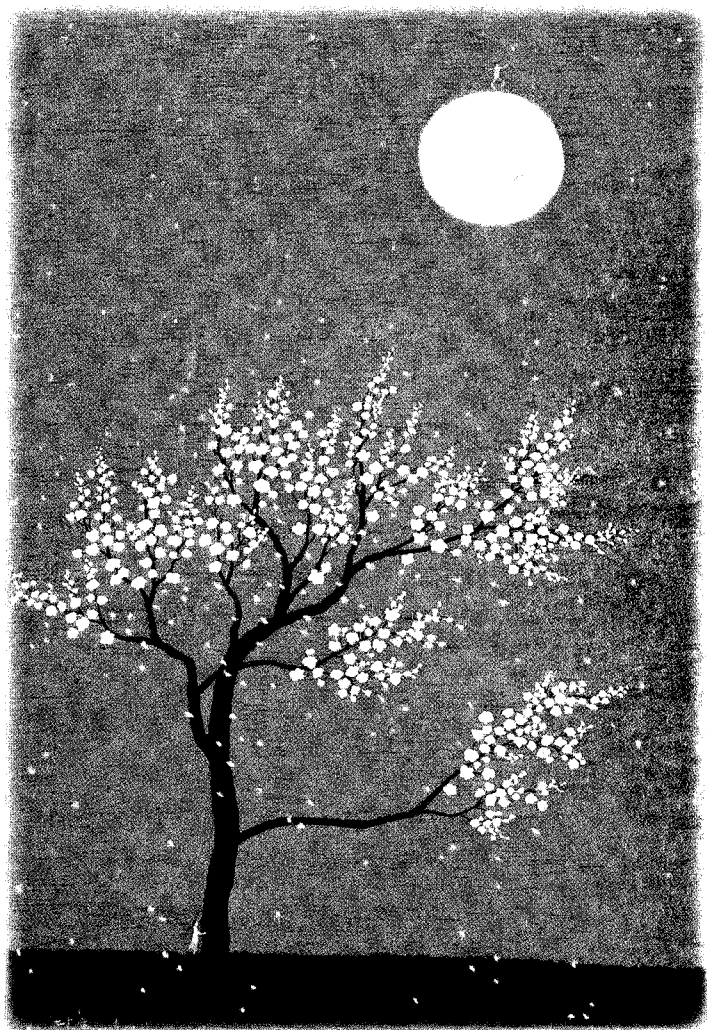
huzurlu bir varlıkları vardı. Bizim açık gri cübbelerimiz onların beyaz cübbelerini andırıyordu; sanki kocaman bir aile olmuştuk. Rahipler bize manastırı gezdirdiler ve resmî bir hoş geldiniz töreninde bize hayatım boyunca duyduğum en güzel şarkılardan birini, *Confitemini Domino*'yu söylediler. Yaşam alanlarına davet edildik ve hoş bir sohbetin ardından Uzlaşma Kilisesi'nin öğlen dualarına katıldık. Taizé'de zaman geçirdikçe Budist manastır yaşamıyla benzerliklerini daha fazla görebiliyordum. Rahiplerin dikkatlerini içlerindeki Tanrı'ya çevirmek için uzun saatlerini sessiz dualarla geçirmeleri bizim sessiz meditasyon ibadetimizden çok da farklı değildi. Bir diğer benzerlik, rahiplerin Tanrı'ya yeminlerini temsilen taşıdıkları yüzüktü – benim mezhebimdeki rahipler de eğitimlerini tamamladıkları andan itibaren sol kollarında küçük bir tütsü yanığı “taşırılar”.

Böyle bir cemaatte yaşamın baskıcı, katı ve zor olduğunu düşünenler olabilir ama öyle değil. Manastır hayatının en belirgin özelliği basit güzellik ve beklenmedik sevinçtir. Rahipler başarının maddesel süslemelerinin peşinden gidenlere önemsiz gelebilecek şeylerde mutluluk bulurlar. Mevsimlerin değişmesini –manolyaların açmasını,

göz alıcı sonbahar renklerini, ilk kar yağışını— izlemek tarıfsız bir sevinç ve şükran duygusu getirir. Yakındaki bir dağdan edinilen taze malzemelerle hazırlanmış basit bir yemek, büyük bir hoşnutluk kaynağıdır. Manastırda başka kardeşlerimiz, dostlarımız, öğretmenimiz ve bir ailemiz olduğu için asla yalnızlık çekmeyiz.

Öğle yemeğinde *kimchi** ikramıyla şaşkına döndük. Bize rahiplerin ziyaretimizden günler önce bir araya toplanıp *kimchi*'yi kendi elleriyle yaptıkları söylendi. Misafirperverlikleri bizi derinden etkilemişti ve buna nasıl karşılık vereceğimizi bilmiyorduk. Farklı bir dinden olmamıza ve farklı bir ülkeden gelmemize rağmen bizi incelikle ve sevgiyle bağırırlarına basmışlardı. Taizé'den ayrılırken kendimizi uzun zaman önce kaybettiğimiz kuzenlerimizi ziyaret etmiş gibi hissediyorduk. Bu bağı ömrümün sonuna dek el üstünde tutacağımı biliyordum. Bugün bile Taizé'yi birlikte ziyaret ettiğim rahiplerden birini gördüğüm zaman, kardeşlerimizin *kimchi*'sini baget etmek eşliğinde yiyişimizi sevgiyle anarız.

* Kore'ye özgü, Çin lahanası ve kırmızıbiber başta olmak üzere mayalanmış sebzelerle yapılan bir yemek. (ç. n.)



· “Farklı bir spiritüel yolu nasıl düşünebiliriz?

Ona tevazuyla

ve başka bir geleneği öğrenme istekliliğiyle
yaklaşmalıyız.

İnancınız sadece farklı bir geleneği
öğrenmekle sarsılabiliyorsa
o inanca bağlı kalmaya değmez.”

DİN ADAMI VE DOKTOR KANG WON YONG
(1917–2006)



Benim inancım benim için nasıl kıymetli ve
önemliyse
başkalarının inancı için de aynı şey geçerli değil
midir?

Annem benim için değerli ve önemliyse
aynı şey komşum için de geçerli olmaz mı?

Dilerim insanlar
kendi inançlarının kesinliği ile
başkalarının inancına saldırma çılgınlığını
birbirinden ayırt etmeyi öğrenebilirler.
İnanç hiçbir zaman şiddeti haklı gösterecek ideolojik
bir silah olmasın.

İsa, Buda ve Konfüçyüs...
Hepsi hayatta olsaydı ve bir araya gelselerdi
kimin haklı olduğunu tartışırlar mıydı?
Yoksa birbirlerinin öğretilerine
saygı ve hayranlık mı duyarlardı?
Dinî çatışmaların suçu genellikle
dinlerin kurucularına değil,
fanatik takipçilerine yüklenebilir.

“Dinin amacı kendini kontrol etmektir,
başkalarını eleştirmek değil.
Öfkem, bağlılığım, nefretim, gururum ve
kıskançlığım
konusunda ne yapıyorum?
Bunlar gündelik hayatlarımızda kontrol etmemiz
gereken şeylerdir.”
—DALAI LAMA HAZRETLERİ



Öz unutulursa ritüel, hâkimiyeti ele geçirir.
Ritüel, ruhani uygulamaya hâkim olursa
dışarıya verdiğimiz görüntü, maneviyatımızdan daha
önemli bir hal alır.
Örneğin aydınlanma umuduyla meditasyon yapıyorsan
ibadetinin, kalbini ve ilişkilerini nasıl değiştirdiği,
ne kadar uzun süre ve kiminle meditasyon
yaptığından daha önemlidir.

Profesör Kang-Nam Oh’a göre
inananlar kabaca iki gruba ayrılabilir:
“yüzeysel inanç” sahipleri ve “derin inanç” sahipleri.
Yüzeysel inanç sahipleri ruhani sembollere köledir,
genellikle diğer inançların ruhani sembollerini
tartışırlar.

Ancak derin inanç sahipleri bu sembollerden daha
derindeki anlamları anlar.

Farklı ruhani geleneklerin sembollerinde benzer
anlamlar ve
bu gelenekler arasında bir uyum bulabilirler.



“Kâfir” ağır bir kelimedir.

Bir dönemin hâkim spiritüel inancına uymayan
her türlü inanca ve ibadete yapıştırılmıştır.
Spiritüel bir yolu kâfirlik olarak adlandırıyorsan
senin inancının da ilk ortaya çıktığı dönemde
kâfirlik olarak kabul edildiğini unutma.

“Tek bir din tanıyan, hiçbir dini tanımıyor demektir.”

—MAX MÜLLER (1823-1900),

ALMAN KARŞILAŞTIRMALI DİN,

DİL VE MİTOLOJİ ÂLİMİ

Başka spiritüel yollar konusundaki cehalet korkuyla

bir araya geldiği zaman

dinî zulme ve şiddete yol açabilir.

Dünyanın dört bir yanındaki büyük bilgelik gelenekleri

alçak gönüllülüğü, sevgiyi ve hoşgörüyü öğretir.

Bunları öğrenmekten hiçbir kötülük gelmez.

Bir ruhani lidere hayranlık besleyebilirsin

ama onu asla putlaştırma.

Putlaştırmak ve kör inanç seni gücünü teslim etmiş

ve liderden her şeyi onun adına yapmasını

isteyen bir çocuk gibi davranmaya itebilir.

Reçeteler verilebilir

ama ilacı alan sen olmalısın.

Bir ruhani lider, Ay'ı işaret eden bir parmaktır.

Parmağın Ay olmaya kalkması
çok ciddi bir günahın yolunu açabilir.

Genel sağlığımız için
üç zekâyı birden büyötmeliyiz:
eleştirel zekâ, duygusal zekâ ve spiritüel zekâ.

Birinin kenara itilmesi
diğer ikisinin büyümesini yavaşlatır.

Eleştirel zekânı geliştirirken
duygusal zekânı ihmal ettiysen,

- zaman başkalarının acılarına duyarlı olamazsın.

Duygusal zekânı geliştirirken
spiritüel zekânı ihmal ettiysen

dünyanın acılarını görünce umudunu kaybedebilirsin.

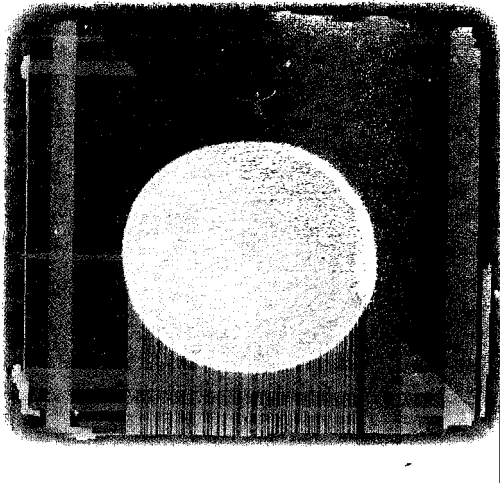
Ruhani zekânı geliştirirken
eleştirel zekânı ihmal ettiysen

bir cemaatin suistimaline kurban gidebilirsin.

Şartlar ne olursa olsun kendini aşağıda hissetme.
Unutma ki Tanrı seni kendi ilahî imgesinde yarattı.

Sen Tanrı'nın en kıymetli evladısın.
Henüz fark etmediysen bile sen ayrıca Buda'sın.
Evrendeki bütün Budalarla aynı Buda kumaşına
sahipsin.

Kimsenin sana kendini eksik hissettirmesine
izin verme.



İnanca çok fazla değer verilirken
uygulamaya hak ettiğinden az değer veriliyor.

İnancı, uygulamadan üstün görürsek
ruhanilik ideoloji olarak kalır
ve teolojik çatışmalar yaratır.

Ama öğretileri gerçek hayatlarımızda uygulamaya
odaklanırsak

Hız. İsa'nın öğrettiği sevginin
Buda'nın öğrettiği şefkatten bir farkı olmadığını
fark ederiz.

Farklı spiritüel yollar arasında barış olmasını
diliyorsan
o zaman vaazını çektiğin şeyleri kendin de uygula.

Çok kıymet verdiğim üç İncil ayeti:

“İnsanların size nasıl davranmasını istiyorsanız
siz de onlara öyle davranın.

Çünkü Kutsal Yasa'nın ve peygamberlerin söylediği
budur.”

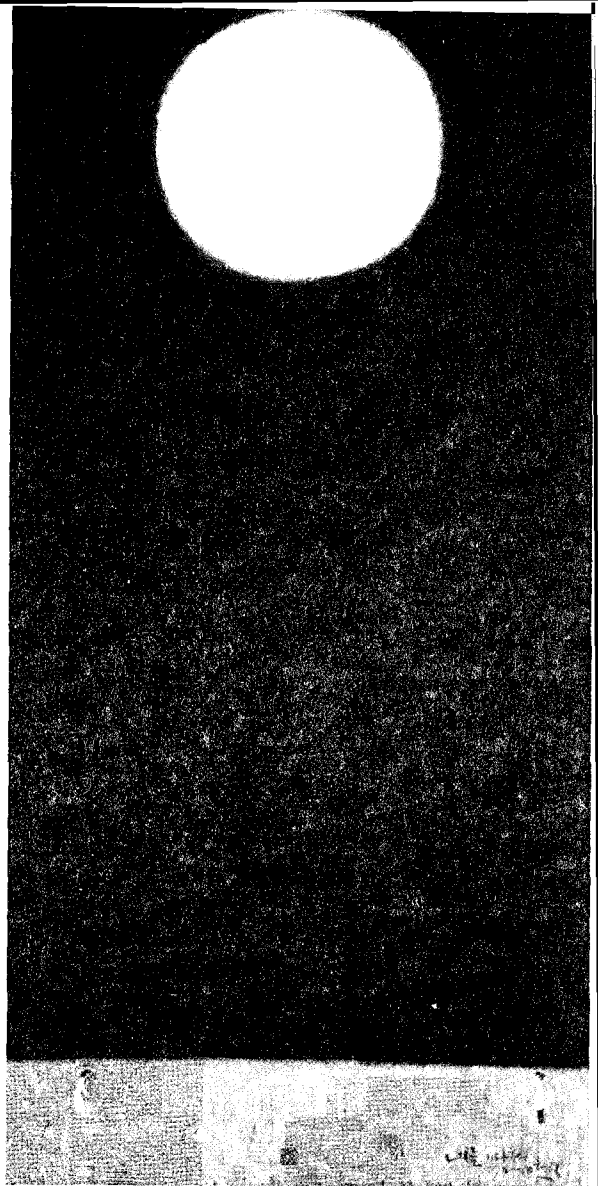
— MATTA 7: 12

“Bana, ‘Ya Rab, ya Rab!’ diye seslenen herkes
göklerin hükümrânlığına girmeyecektir.
Ama göklerdeki Babam’ın isteğini uygulayan
girecektir.”

— MATTA 7: 21

“Size doğrusunu söyleyeyim,
bu en basit kardeşlerimden biri için yaptığınızı
benim için yapmış oldunuz.”

— MATTA 25: 40



Bir Ailede İki Farklı Spiritüel Yol

Spiritüel yolunuz nişanlınızınkinden farklı oldu-
ğunda, kardeşleriniz sizi kendi yeni inançlarına
döndürmeye çalıştığında, çocuklarınız farklı bir
yoldan gitmeye karar verdiğinde bu durum geri-
lime, ne yapacağını bilememeye ve strese neden
olabilir. Anlaşmazlıklar ve tartışmalar doğabilir
ve bir anda kendinizi bir cenazeyi, evlilik törenini
ya da bir dinî bayramı nasıl gerçekleştireceğinizin,
kutlayacağınızın pazarlığını yaparken bulabilirsiniz.

Öğretileri genellikle sevgi ve uzlaşma üzeri-
neyken, ruhaniliğin bir çatışma kaynağı olabilmesi
ironiktir. Bir ailede iki farklı ruhani yol sıkıntısı
çekenlere şu öğüdü vermek isterim:

Her Şeyden önce lütfen gergin hissetmenize ve ne yapacağınızı bilememenize ruhaniliğin kendisinin değil, ilenizden gelen uyma baskısının neden olduğunu anlayın. Onların zorlayıcı ve kendini haklı gören tavırlarından rahatsız olabilirsiniz. Spiritüel yollarının tuhaf ve aykırı olduğunu hissedebilirsiniz.

Böyle bir durumda en iyi ilaç, diğer spiritüel yol hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaktır. O yolun saygın bir üyesinin kitabını edinip inceleyin. Açık zihinli ve öğrenmeye istekliyseniz, o yolun bazı yönlerinin sizinkinin bir yansıması olduğunu keŐfetmeniz çok sürmeyecektir. Dış spiritüel semboller farklı olsa da arkalarındaki anlam size tuhaf derecede tanıdık gelebilir.

Ayrıca Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Jr., Rahibe Teresa ya da Dalai Lama gibi, o geleneğin önemli spiritüel öğretmenlerinden birinin biyografisini okuyabilirsiniz. Hayatları ve inançları hakkında bilgi edindikçe cesaretlerini takdir edebilir ve yollarına saygı duyar hale gelebilirsiniz. Bu tavır deđiŐimi aile dinamiğini

de olumlu etkileyecektir. Ailenizin sizin yolunuz hakkındaki duygularını kontrol edemeseniz de siz artık onların yolu için huzursuzluk hissetmezsiniz.

Ancak eğer aileniz dar görüşlü davranmaya ve saygısızlık etmeye devam ederse, o zaman kendinizden emin bir şekilde sesinizi yükseltip onları eğitin. Onlara seçtikleri yolun büyük liderlerinin öyle davranmadığını anlatın. Martin Luther King, Jr. ve Thich Nhat Hanh birbirlerine saygı duyardı; Thomas Merton ve Dalai Lama iyi arkadaşlıklar.

Yüzeyin altındaki derin anlamları anlayanlar ve mütevazılığı ve barışı cisimleştirmeye çalışanlar diğer dinlerin takipçilerinin gözlerinde de aynı içsel ışığın titrediğini fark ederler.

Bu olduğu zaman insanlar mütevazılaşmış insanın cisim bulmasının gizemlerine kendilerini açarken, insan kalbinin kırılganlığıyla bağ kurduklarını hissederler.

Tanrı'dan daha fazla sevgiyi isteyerek alamayız.

Onun yerine, Tanrı'nın bizi her zaman
koşulsuz sevdiği gerçeğine uyanırız.

Çabalayarak Bir Buda'ya dönüşmeyiz.

Onun yerine, en başından beri Buda olduğumuz
gerçeğine uyanırız.



Başlangıçta dualarımız,

“Lütfen bana şunu bağışla, lütfen bana bunu bağışla,”
şeklindeyken

zamanla, “Her şey için teşekkürler”e dönüşür
ve sonra olgunlaşarak,

“Sana benzemek istiyorum,” halini alır.

Bir süre sonra dili aşar
ve bütün benliğimizle kutsal bir sessizlik içinde dua
ederiz.

Dualarım derinleştikçe
kendi sözcüklerimden çok, O'nun sesini duyuyorum.

Tevazum büyüdüğüçe
O'nun sevgisinin kalbime daha fazla aktığını
hissediyorum.

Zihnim sakinleştikçe
O'nun varlığını her an daha fazla hissediyorum.



İnancın ve spiritüel uygulamaların derinleştikçe
ayrı bir benlik ve ego duygusu azalır
ve kalbinde ilahî olana daha fazla yer açılır.
Daha çok kendi yararına dua ettiysen
o zaman vites değiştir
ve kontrolünün bir kısmından vazgeçmek için dua
etmeyi dene.

Duaların şuna benziyorsa,
“Lütfen bana şunu bağışla.
Şunun olmasına gerçekten ihtiyacım var”,
o zaman şu şekilde de dua etmeyi dene:
“Kalbimi kabul edemediğim şeyleri de benimseyip
kabul edecek kadar genişlet.”
Tanrı’yla, Buda’yla ya da herhangi bir ilahî varlıkla
maddi sunular karşılığında sana istediğini vermesi
için pazarlık etme.

Hayatındaki bir sorunu nasıl çözeceğini bilmiyorsan
duaya şans tanı.
Dikkatini içe çevirip
samimiyetle bir cevap aradığın zaman,
içinde var olan kutsallık,
içsel bilgeliğin kilidini açar.

Özel biriyle tanışmak için umutsuzca çabalıyorsan
duanı evrene gönder.
Evren müthiş bir çöpçatandır.



Manastır sakinleri yıllarca dua edebilirler
çünkü başkalarının mutluluğu için ettikleri dualar
onları mutlu eder.

Bir dostumun evlilik törenini yönetmeye
hazırlanırken
sevinç duyarım.



Aydınlanmamış insanlar için her gün iyi bir gün
değildir
çünkü onlar sadece her şey istedikleri gibi olduğunda
mutlu hissederler.

Aydınlanmış insanlar için her gün iyi bir gündür
çünkü bilgeliklerini hiçbir şeyin ellerinden
alamayacağını bildikleri için
özgür hissederler.

Aydınlanmamış bir insan
bir iyilik yaptığıında izini bırakmaya çalışır.
Aydınlanmış bir insan iyilik yaptığıındaysa
hiç iz bırakmaz.



Bir insan kutsallaştıkça
kendini günahkâr olarak tarif etme olasılığı artar.
Bunun nedeni
kendine yalan söylememesidir.



“Azizler, kutsallıkları
başkalarının gözünde hayranlık uyandırdığı için
değil,
azizlikleri onların diğer herkese hayranlık
duymalarını
mümkün kıldığı için azizdir.”
– THOMAS MERTON*

* *New Seeds of Contemplation*, (New Directions, 2007).

Din adamları ve öğretmenler fazla konuşmaya
meyillidir,
yaşlı din adamları ve öğretmenler daha da fazla.
Umarım ben karşımdaki insanın ne hissettiğini fark
etmeden
uzun uzun konuşanlardan olmam.



Bir başkasının sırrını saklamak
büyük bir spiritüel gücün işaretidir.



“Bir rahip vaaz verirken
sadece cemaate değil, kendine de vaaz vermelidir.”

– DİN ADAMI HONG JEONG-GIL

Kardinal Nicolas Cheong Jin-suk'a göre şöyle:

“Bir balığın iki ya da üç balığa dönüştüğü
bir İncil hikâyesine dair bir kayıt yok.

Ayrıca gökten balık yağdığına dair bir kayıt da yok.

Muhtemelen yaşanan,

Hız. İsa'nın dokunaklı duasını dinledikten sonra
öğle yemeklerini çıkarıp paylaşan insanlardı.”

Mucize sadece doğa kanunlarını aşan uhrevi bir
fenomen değildir.

Benmerkezcilikten vazgeçip kalbini başkalarına
açmak da

bir o kadar mucizevi bir şeydir.

Buda'nın öğretilerinin gerçekliğini sınamanın
çok basit bir yolu var:

En rahat duruş pozisyonunu bul.

Otuz dakika boyunca o pozisyonda kal.

En rahat duruş bile zamanla en rahatsız dönüşür.

Dünyanın en rahat duruşu da dâhil her şey geçicidir.



Kendini herhangi bir spiritüel yola girmeye zorlama.

Bırak, öğretileri kalbini açıp sana yol göstere.

Suyun içinde yavaş yavaş çözülen tuz gibi,

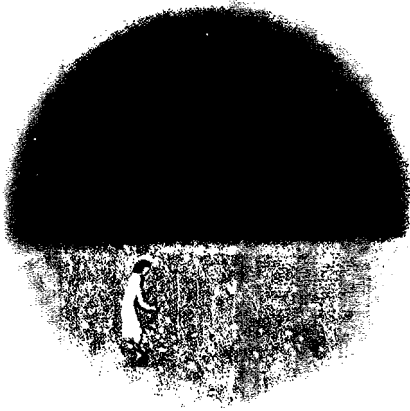
bırak, öğretiler de kalbinde çözülsün.

Gerçek Yüzün

Sürekli kovalandığın hissine kapılacak kadar yoğun olduğunda, endişe verici düşünceler kafanın içinde cirit attığında, gelecek karanlık ve belirsiz görüldüğünde, birinin sözleri seni incittiğinde sadece bir an için bile olsa yavaşla. Farkındalığını şu ana taşıyıp derin bir nefes al.

Ne duyuyorsun? Vücudun ne hissediyor? Gökyüzü neye benziyor?

İlişkilerimizi, düşüncelerimizi, acımızı ancak yavaşladığımızda net olarak görebiliriz. Yavaşladığımız zaman onlarla kördüğüm olmaktan çıkarız. Dışlarına çıkıp onları oldukları gibi değerlendirebiliriz.



Bize her zaman yardımcı olan ailemizin ve meslektaşlarımızın yüzleri, her gün önünden geçtiğimiz ama fark etmediğiniz manzara, arkadaşlarımızın gerçekten kulak vermediğimiz hikâyeleri – duraksamanın durağanlığında varlığımızın bütünlüğü sessizce açığa çıkar.

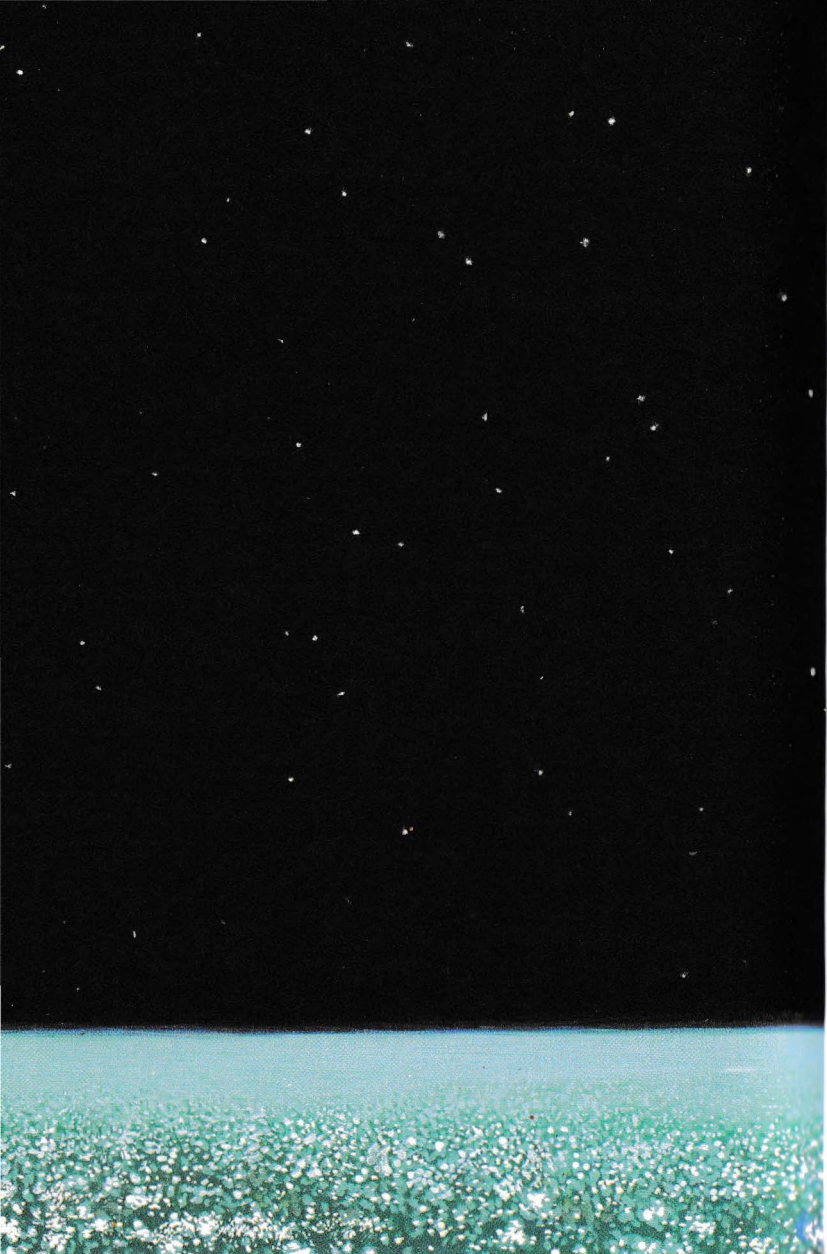
Bilgelik, edinmek için çabalamamız gereken bir şey değildir. Aksine, yavaşladığımız ve zaten orada olanı fark ettiğimiz zaman doğal olarak yükselir.

Şu anda, daha fazlasını fark ettiğimiz zaman içimizdeki sessiz gözlemcinin varlığını da daha

derinden idrak ederiz. O esas durağanlıkta, sessiz gözlemci içerideki ve dışarıdaki her şeye tanık olur.

O sessiz gözlemciyle dost ol. Onun nerede olduğunu ve hangi şekle büründüğünü öğren. Onu zaten bildiğin bir şey gibi hayal etmeye çalışma. Bütün düşüncelerinin ve imgelerin sessizlikle kaynaşmasına izin ver ve orada sessizce oturan gözlemciyi hisset.

Sessiz gözlemcinin yüzünü görürsen doğumundan çok önceki gerçek yüzünü buldun demektir.





“Meşgul olan dünya mı, yoksa benim zihnim mi?”

Kendini yaşam boyu değişim yolculuğuna adanmış
Budist öğretmen Haemin Sunim, muhteşem
illüstrasyonlarla dolu çoksatan bu farkındalık
rehberinde bize iş hayatında yaşadığımız hayal
kırıklıklarından aşta ve ilişkilerdeki tutumumuza
kadar her konuda spiritüel tavsiyeler veriyor.

Haemin Sunim'in, modern hayatın bir parçası
haline gelen stres kaynaklarına yönelik
basit ve içten öğretileri, sınırları ve zamanı
aşarak yavaşlamanın verdiği gücü ve huzuru
anımsamamızı sağlıyor.

Dünya hızlı hareket ediyor ama bu bizim de hızlı
hareket etmemiz gerektiği anlamına gelmiyor.

“Harika bir dille ifade edilmiş evrensel
gerçekler... Bu çağda ihtiyacımız olan kitap.”

Profesör Mark Williams,
çoksatan *Farkındalık* kitabının yazarı



www.pegakitayyayinlari.com

ISBN: 978-605-2791-08-5



Kapak görseli © Young-Cheol Lee