BUDDHA GİBİ DÜŞÜNMEK



• *Düşmanın kim? Zihnin.*
Dostun kim? Zihnin.

• *Kendini başkasıyla kıyaslamak, kişinin keyfini çalan bir hırsıza benzer.*

• *Yaşantın, hayatın sana kattıklarıyla değil, senin hayata bakış açınla belirlenir; başına ne geldiğiyle değil başına gelene nasıl yaklaştığınla alakalıdır.*

• *Dün gitti. Yarın ne olur bilinmez. Bugün bir hediye. Bugünü keyifle yaşa.*

• *Her şey akar, hiçbir şey kalıcı değildir. Her şey yol verir, hiçbir şey sabit değildir.*

• *Keşke yalnız hissettiğinde veya karanlıkta kaldığında sana kendi varlığının eşsiz parıltısını gösterebilseydim.*

• *Karanlık karanlığı yok edemez; ancak ışık bunu yapabilir.*
Nefret nefreti yok edemez, ancak sevgi bunu yapabilir.

• *Bin kilometrelik yolculuklar tek bir adımla başlar.*

• *Yavaşla. Yolculuğun keyfini çıkar. Elimizdeki tek şey bu.*

• *En lezzetli meyveyi en ağır büyüyen ağaç verir.*

• *İnsanlar hatalarla ve olumsuzluklarla uğraşıp durur da neden olumlu şeyleri görüp, onları filizlendirmek istemezler?*

• *Ne göreceğine gözlerin karar vermemeli. Dikkat et!*

• *Hayattaki tek gerçek hata, kişinin en doğrusu olduğunu bildiği şeye uymamasıdır.*

• *İç sesini keşfetmeyi, incelemeyi ve geliştirmeyi günlük bir rutin haline getir.*

BUDDHA GİBİ DÜŞÜNMEK



GÜNEY

GÜNEY KİTAP 12

BUDDHA GİBİ DÜŞÜNMEK

VICTOR M. PARACHIN

Genel Yayın Yönetmeni: Şahin Güç
Orijinal Adı: Think Like The Buddha
Çevirmen: Nazlınur Karaağaçlı
Editör: B. Çağla Güç
Son Okuma: Sertan Demirci
Sayfa Tasarımı: Elif Yavuz Aydın
Kapak Tasarımı: Hakan Arslan
ISBN: 978-605-74796-4-8
1. Baskı: Haziran 2021
Yayıncı Sertifikası: 45739

GÜNEYKİTAP

© Victor M. Parachin
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Güney Kitap Yayın Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir.
Tanıtım amaçlı kısa alıntılar dışında yayınevinden izin alınmadan hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Baskı:
My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mh. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0 (212) 674 85 28
Sertifika No: 47939

Güney Kitap Yayın Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mh. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0 (212) 674 85 28
www.guneykitap.com
info@guneykitap.com

BUDDHA GİBİ DÜŞÜNMEK



GÜNEY

Bütün faziletli düşünceler, kelimeler ve eylemler farkındalıktan filizlenir.

Buddha

Giriş

Bu kitabın yayınlandığı yıl, Covid-19 salgınından dolayı küresel olarak zor şeyler yaşadık. Bunun sonucunda, ani değişim ve zorluklar karşısında uyum sağlama becerilerini geliştirmenin önemine dair güçlü bir uyarı aldık. Panik ve histeri tarafından ele geçirilmemek için ölümcül bir virüs tarafından hepimize dayatılan endişe ve korkuyla mücadele etmenin ne kadar önemli ve zorunlu olduğunu artık daha net görebiliyoruz. 2020'de deneyimlediğimiz korkunç kargaşa, bu meseleden ve diğer bütün krizlerden dengeli, odaklı, stabil ve sırtını bilgeliğe dayamış bir zihinle çıkabilmemiz için farkındalığımızı geliştirmeye bir çağrı olarak da ele alınabilir.

Buddha, gezegenimizin en öncü farkındalık uygulayıcısı ve öğretmenidir. Buddha ile ilgili anlatılan hikâyelerin belki de en ünlüsü, aydınlanmasından kısa bir süre sonra genç bir adamla yaşadığı hikâyedir:

Bir gün Buddha yolda yürürken bir adamla selamlaşmış. Adam, yoldan geçen bu yabancının sıra dışı bir sakinlik, gü-

ven ve dinginlik yaydığını hemen fark etmiş. Böylece Buddha'yı durdurup, "Sevgili dostum, sen Tanrı mısın?" diye sormuş.

"Hayır," demiş Buddha.

Adam devam etmiş: "O zaman sen kutsal kitap âlimi misin?"

Buddha yine, "Hayır," diye cevap vermiş.

"Belki de ritüeller ve ilahiler üzerinde uzmanlaşmış bir rahipsindir?"

Buddha gülümsemiş ve bir kez daha, "Hayır," diye yanıtlamış.

"O zaman söyle bana sevgili dostum, kimsin sen?" diye sormuş adam.

Buddha kısa ve öz yanıtlamış: "Ben uyanığım!"

Her ne kadar bu cevap kendisini tanımlamanın garip bir yolu olsa da Buddha aslında burada farkındalıktan bahsediyordu. Farkındalık temelde *her an* farkında, uyanık ve dikkatli olmak demektir. Bu tarz bir yeteneğe sahip olduğumuzda, sonucunda pozitif bir hayat yaşarız. Buddha'nın da dediği gibi: *Bütün faziletli düşünceler, kelimeler ve eylemler farkındalıktan filizlenir. Fakat eğer zihin eğitilmezse, sonucunda negatifliğin gölgesinde bir hayat yaşarız.* Bu noktada Buddha'nın sözleri şu şekilde yeniden yazılabilir: "Bütün faziletsiz düşünceler, kelimeler ve eylemler akılsızlıktan filizlenir."

Bu kitaptaki okumalar, günlük düşüncelerimizde, kelimelerimizde ve eylemlerimizde daha farkında olmamız gerektiğine

dair nazikçe hatırlatmalar sunar çünkü farkındalığın karşısında kayıtsızlık ve ihmal vardır. Sıklıkla anda olduğumuzu "unuturuz". Yemek yerken, dinlerken, konuşurken, çalışırken, gün doğumunu ve gün batımını izlerken, arkadaşlarımızla birlikteyken veya bir yudum çay içerken *farkında olmayı* ihmal ederiz. Bunun sonucunda hayatlarımızın olası potansiyelini sonuna kadar yaşamakta ve hayatı yaşamanın keyfini çıkarmakta başarısız oluruz.

Buddha Gibi Düşünmek, 108 günlük bir farkındalık serüveni içeriyor. Bu kitapta derlenen hikâyeler ve dersler, günlük farkındalığını geliştirebilmesi için okura içgörü, bilgi, teknik ve ilham vermeyi hedefliyor. Bu kitaptan maksimum faydayı alabilmeniz için size birkaç önerim var:

108 gün boyunca her gün bir maddeyi okuyun.

Okuma eyleminizi her gün aynı saatte ve aynı yerde yaparak küçük bir ritüel haline getirin.

Okuduktan sonra, yaklaşık beş dakika kadar "sindirme" meditasyonu yapın. Sessizce oturun ve o günün okumasını günlük hayatınızda nasıl uygulayabileceğinizi düşünün.

Sakince ve olumlu niyetlerle yapacağınız bu okumalar, günlük hayatınızdaki farkındalık pratiğinizi geliştirecektir. Kendinizi düşüncelere, duygulara, kelimelere, eylemlere ve deneyimlere daha dikkatle bakarken bulacaksınız. Böylece yaşadığınız olaylara alıştığınız tepkileri vermek yerine, cevap verme gücünüzü açığa çıkaracaksınız.

Victor M. Parachin

1. Gün

Terk Et ve İşle

Mutluluk, sağlıklı olanı hakkıyla işlemeye
ve zararlı olanı terk etmeye bağlıdır.
Sonam Rinchen

Buddha'dan basit ama temel bir öğreti:

Verimsiz olanı terk et. Kişi verimsiz olanı terk edebilmeyi bilmeli. Eğer yapman mümkün değilse, ben senden bunu istemem. Eğer verimsiz olanı terk etmek sana zarar ve acı getirirse, ben senden terk etmeni istemem. Ama verimsiz olanın terk edilmesi sana fayda ve mutluluk getirirse, işte o zaman derim ki: "Verimsiz olanı terk et!"

Bu öğretiyi okuduktan sonra dur ve kendine şu soruyu sor: "Hayatımda yolunda gitmeyen ne var? Hangi kısmı verimsiz ve artık bana hizmet etmiyor?" Bu her şey olabilir: iş, kariyer, ilişki, bağımlılık vs. Sorunun ne olduğunu bir kez belirledikten sonra, Buddha'nın tavsiyesine uy: Daha mutlu olmak ve fayda görmek için "Verimsiz olanı terk et!"

Buddha'nın öğretisinin ikinci bölümü de şöyle:

Verimli olanı işle. Kişi ancak verimli olanı işleyebilir. Eğer yapman mümkün değilse, ben senden bunu istemem. Eğer verimli olanın işlenişi sana zarar ve acı getirirse, ben senden işlemeni istemem. Ama verimli olanın işlenişi sana fayda ve mutluluk getirirse, işte o zaman derim ki: "Verimli olanı işle!"

Şimdi, bu öğretinin ikinci kısmını okuduktan sonra dur ve kendine şu soruyu sor: "Hayatta bana ne tatmin, zevk, mutluluk ve keyif getirir?" Bir kez tanımladıktan sonra, bunu daha sık yap çünkü bu etkinlikler veya tavırlar sana daha çok fayda ve mutluluk getirir. Bazen hayat bu kadar basittir!

2. Gün

Bilinçle Sadaka Ver[1]

Sadaka vermenin asıl amacı,
kişinin kendisi pahasına
başkalarına fayda sağlamasıdır.
Yin Shun

Cömert olmak ve sadaka vermek, Budizm'in önemli faziletlerindendir. Gelgelelim, sadaka vermenin doğru ve daha az verimli bir yolu vardır. Çinli üstad Yin Shun bilinçle sadaka vermenin yollarını şöyle açıklar:

Sadaka Verirken Yapmaman Gereken 7 Şey

1. Baskı altında sadaka verme. Kişi, kapısına dilenmek için gelen birine hemen bir şeyler vermek istemediği

1 Budizm'de sadaka vermek (dâna), bir iyilik yapmaktan ziyade, kabul edenin verene fazilet kazandırması olarak düşünülmektedir. Bu sebeple insanlar sadaka verirken son derece saygılı davranmakta ve sadakayı kabul edene minnettarlık duymaktadır. Dâna öğretisine göre sadaka iki yönlü bir fiil olup verenin niyetinin yanı sıra alanın durumu da önem taşımaktadır. Bundan dolayı sadaka vermek için kutsal yolun yolcusu olan keşişlerin tercih edilmesi önem kazanmaktadır. (Ç.N.)

halde, onu reddetmek garip hissettireceği için gönülsüzce sadaka verebilir. İşte bu "gönülsüz" eylem güçsüzleştirir.

2. Korkudan sadaka verme. Eğer katkı sağlamazsan başkaları tarafından kötü görülürsün diye korkudan bağış yapma.

3. Borçlu hissederek sadaka verme. "Çünkü kişi, diğerlerinde fayda görür ve yine kişi nezaketen karşılığında bir şeyler teklif etmek ister. Bu borç ödemek gibi bir şeydir," der Yin Shun.

4. Ödül bekleyerek sadaka verme. Bu, sevilmek veya karşılığında bir yarar görmek için vermeye girer.

5. Aile geleneklerini sürdürmek için sadaka verme. Ailen belirli bir hayır kurumunu destekliyor diye senin de aynı şeyi yapmana gerek yok. Bunu yapmak düşünmeden vermektir, rutin aile gelenekleri samimiyetini yitirebilir.

6. İlahi talih istemek için sadaka verme. Bu uyarı, yaptıkları bağışların onlara alkış olarak döneceğini iddia eden televizyon vaizleri ve ruhani liderleredir.

7. Şan şöhret için sadaka verme. Bu, kendine hizmet eden bir verme biçimidir. Büyük bağışlar yapıp binalar diken ve o binalara kendi isimlerini verenler buna örnektir.

Yin Shun bu öğretisini şöyle sonlandırır: "Kişi, derin merhamet ve saygı duygusuyla dürüstçe sadaka vermelidir."

3. Gün

Meditasyon ve Farkındalık

Meditasyon, bilgeliği beraberinde getirir;
meditasyon eksikliği ise cahilliği bakî kılar.
Buddha

Meditasyon ve farkındalık arasındaki ilişki Boston Northeastern Üniversitesi Psikoloji Bölümü Profesörü Dr. David DeSteno tarafından kanıtlanmıştır. DeSteno, meditasyonun gerçekten farkındalığı artırıp artırmadığını test etmek istedi. Dr. DeSteno ve bir grup meslektaşı, Buddha'nın "uyanışının" meditasyon eyleminin bir sonucu olduğunu aklında tutarak sekiz haftalık meditasyon kursuna katılacak 39 kişilik bir grup oluşturdu. Bu kişilerin hiçbiri daha önce meditasyon yapmamıştı. Araştırmacılar daha sonra katılımcıların arasından rastgele yirmi kişiyi kayıtlarla ev içinde de yapabilecekleri meditasyon sınıflarına aldılar. Geri kalan on dokuz kişiye de kursun bekleme listesinde olduklarını söylediler.

Sekiz haftalık eğitimden sonra, katılımcılar hafıza, dikkat ve ilişkili bilişsel becerilerinin test edilebilmesi için laboratuvarlara davet edildi. Çalışma grubu bunu bilmese de Dr. DeSteno aslında meditasyon yapan grup ile yapmayan grup arasında bir dikkat ve şefkat değişimi oluşup oluşmadığını merak ediyordu. Bunu test etmek için o ve meslektaşları şöyle bir senaryo oluşturdular: Katılımcı laboratuvarın bekleme salonuna girdiğinde karşısında ikisi dolu, üç sandalye vardır. Elbette boş olan sandalyeye oturur. Katılımcı odada beklerken, dördüncü kişi –aslında bir oyuncu– odaya girer, acı çektiğini sesli bir şekilde gösterir, elinde koltuk değneği ayağında da kırıklar için giyilen ayakkabılardan vardır.

Hiç boş sandalyenin olmadığı odada, oyuncu duvara doğru yaslanır. Katılımcı farkında değildir fakat sandalyede oturan diğer iki kişi de aslında oyuncudur ve koltuk değneği ile içeri giren kişiyi görmezden gelmeleri tembihlenir. Böylece katılımcılar, birer birer kendilerini bu ahlaki ikilemin içinde bulurlar: Sandalyelerinden vaz mı geçmeliler ya da oturup karşılarındaki kişinin acısını görmezden mi gelmeliler?

Dr. DeSteno'a göre sonuçlar epey "çarpıcıydı". Meditasyon yapmayan grubun yüzde on altısı sandalyelerini verirken meditasyon yapan grubun yüzde ellisi sandalyelerini vermişti. Meditasyon, farkındalığı beraberinde getirmiş ve üç katı daha merhametli sonuçlar elde edilmesini sağlamıştır.

Günlük hayatınızda farkındalığı derinleştirmek için farklı anlarda meditasyonu rutininize ekleyin. Kendinizi meditasyon pratiğini gerçekleştirmek için Buddha'nın şu sözü ile mo-

tive edebilirsiniz: "Meditasyon, bilgeliği beraberinde getirir; meditasyon eksikliği ise cahilliği bakî kılar. Seni ileri taşıyanın ve geride tutanın ne olduğunu iyi bil ve bilgeliğin yolunu seç."

4. Gün

Neden Buddha Olmayasın ki?

Buddha olmanın keyfini çıkar.
Sen otururken, bırak içindeki Buddha da otursun.
Sen yürürken, bırak içindeki Buddha da yürüsün.
Eyleminin keyfine var.
Eğer sen Buddha olmayacaksan, kim olacak?
Thich Nhat Hanh

Buddha açık ve net bir şekilde Tanrı değil, sıradan bir insandı. Bu yüzden onun keşfettiği aydınlanma ve özgürleşme yolu, diğer tüm insanlar için de erişilebilirdir. Gerçekliği kendi deneyimine dayanarak düşünüp bizim kendimizi geliştirebileceğimiz, bir amaç ve mutlulukla yaşayabileceğimiz şekilde biçimlendirmiştir. Buddha öğretilerini ***8 Aşamalı Kutsal Yol*** ile özetlemiştir:

1. Doğru bakış. Hayatı, olmasını dilediğin şekliyle değil, olduğu gibi kabul et.

2. Doğru düşünce. Kendini negatif ve alaycı değil, olumlu ve iyi düşünen biri olarak yetiştir.

*3. **Doğru söz.*** Dedikodu yapma, yalan söyleme, kendini ve başkalarını yanlış tanıtma. Böyle her şey çok daha basit olacak.

*4. **Doğru eylem.*** Hayata tepki göstermek yerine, ona cevap ver.

*5. **Doğru kazanç.*** Senin için, diğerleri için, gezegen için doğru olan ne ise onu yap. Buddha şu beş sektörde çalışmayı hoş karşılamaz: silah işi, insan işleri, et işi, alkol işi, zehir işi.

*6. **Doğru çaba.*** Her gün keyifle ve şevkle uyan. Atalet ve tembelliğe teslim olma.

*7. **Doğru farkındalık.*** Anda ol. Geçmiş geçmişte kaldı ve gelecek de belirsiz. Ana odaklan.

*8. **Doğru odak.*** Düzenli meditasyon yap. Bu pratik sana istikrar, huzur, güven ve farkındalık getirecektir.

5. Gün

Sessizlik, Farkındalığı Derinleştirir

Sessizliğin farkına vardığında,
içindeki dingin uyanıklığın da farkına varırsın.
Andasındır. Binlerce yıllık kolektif insanlık durumundan
bir adım öne çıkmışsındır.
Eckhart Tolle

Birçok insan Alfred Julius Emmanuel Sorensen ismine aşina değildir. Bu aslında doğum adıdır. Kendisi daha sonra 'boşluk ve anlamsızlık' anlamına gelen, Budist bir terim olan Sunyata olarak tanınacaktır.

Sorensen, Danimarkalı çiftçi bir ailenin en küçük çocuğu olarak dünyaya geldi. Çiftlik işleten ailesine yardım etmesi beklendiği için eğitim hayatını da sekizinci sınıfta bitirmesi isteniliyordu. Gel gör ki ailesi bir noktada çiftliği satmak zorunda kalınca Sorensen de bahçıvanlık öğrenmek için dört yıllık bir çıraklık eğitimine başladı. İtalya, Fransa ve ardından İngiltere'deki büyük arsalarda çalıştı. 1911 yılında ünlü Hindu şair ve sufi Rabindranath Tagore, Sorensen'in o sıralar İngil-

tere'de çalıştığı konutu ziyarete geldi ve Sorensen'in sessizliğinin kalitesinden epey etkilendi.

Şimdi bir anlığına durup düşün: Sessizliğin içinde başkaları tarafından fark edilip gözlemlenecek kadar etkileyici ne gibi bir kalite olabilir ki?

Tagore, bu kaliteden o kadar etkilenmişti ki Sorensen'i Hindistan'daki okulunda "sessizlik dersi" vermesi için davet etti. Sorensen sessizliği öğretmek için kırk yaşında Hindistan yollarına düştü. Kırk yıldan fazla kaldığı Hindistan'da kendisine sonraları Sunyata adı verildi. Hindistan'da çok ünlü bir sessizlik öğretmeni oldu ve birçok ziyaretçisi oldu. Ne var ki kendisinin popülerlikte, güçte, ünde veya parada gözü yoktu; tek istediği yalnız kalmaktı. Kendisine Himalayalar'ın eteğinde taş bir kulübe inşa etti ve orada gösterişten uzak bir hayat sürdü.

1973 yılında Amerikalı bir grup ders vermesi için onu Kaliforniya'ya davet etti. 84 yaşında Kaliforniya'ya gitmek için Hindistan'dan ayrıldı. Burası, onun "sessizliği" öğrettiği son evi olacaktı çünkü 1984 yılında, 93 yaşındayken bir araba kazasında hayatını kaybetti.

Sessizlik, farkındalığın gelişimi açısından çok önemli bir nokta çünkü eylem karmaşayı getirirken, sessizlik de berraklığı getirir. Kendi hayatınızda sessizliğin kalitesini arttırmayı düşünün. İşte size sessizliği beslemek için birkaç yol:

✓ Evdeki bütün elektrikli eşyaları haftada bir akşam kapatın; cep telefonu, televizyon, bilgisayar olmadan bir akşam.

✓ Sessizce araba sürün. Radyoyu açmadan ve konuşmadan.

✓ Sessizce yemek yiyin. Bu aslında manastırlarda yaygın bir gelenektir. Sadece sessizce yemek yiyin ve yemeğinizin tadını çıkarın.

✓ Evde meditasyon yapın. Haftada birkaç sefer beş dakikalık kısa meditasyonlarla başlayın. Yavaş yavaş bu süreyi on beş veya yirmi dakikaya çıkarın.

✓ Gün içinde dikkatinizi dağıtacak şeylerle ilişkinizi kesin. İş arkadaşlarınız veya yabancılarla havadan sudan konuşmaya gerçekten ihtiyacınız var mı? Bir arkadaşınız veya partnerinizle beraberken zamanı gerçekten konuşarak geçirmek zorunda mısınız? Siz ve yakınlarınız sessizlik anlarında rahat hissedebilir misiniz?

✓ Senede bir defa zar zor tatile çıkmak yerine, belli aralıklarla inzivaya çekilmeyi düşünün. Bugün Amerika ve birçok yabancı ülkede sessizlik inzivası için uygun yerler var. Bazı inzivalar uzun bir hafta sonunda tamamlanırken bazısı bir hafta veya daha uzun sürebiliyor.

6. Gün

Hayatı Buddha'ya Göre Düzenlemek

Buddha'ya sığınarak,
öfkeyi merhamete dönüştürmeyi öğreniriz;
dharmaya[2] sığınarak,
vesveseyi bilgeliğe dönüştürmeyi öğreniriz;
sanghaya[3] sığınarak,
arzuyu cömertliğe dönüştürmeyi öğreniriz.
Red Pine

Bir grup meditasyonu esnasında, seansın moderatörü gruptan şu cümleyi tamamlamalarını ister: *Hayat ...*

Bazı cevaplar şöyledir: Hayat zor. Hayat çok zor. Hayat çetin bir yolculuk. Hayat zorlu bir mücadele. Hayat sonu tahmin edilemez bir yol. Hayat tamamıyla bir hayal kırıklığı. Hayat beyhude. Hayat karmaşık.

Gruptan yalnızca bir kişi olumlu bir cümle yazar: "Hayat çok güzel."

2 Budist öğretileri
3 Budist topluluğu

Elbette çoğunluğun neden hayata dair olumsuz bakış açıları olduğunu anlamak zor değil. Çocuklarımız bizi hayal kırıklığına uğratabilir, partnerimiz bizi terk edebilir, patronumuz daima adil veya profesyonel olmayabilir, iş arkadaşlarımız zor insanlar olabilir.

Buddha, hayatın her zaman beklediğimiz ya da istediğimiz gibi olmadığını anlamıştı. Bu yüzden, hayat hangi tür zorluk ve acıyla gelirse gelsin, tatmin edici ve anlamlı bir hayat yaşamamız için Buddha'nın bize önerdiği üç yol var. Bu üç katmanlı yöntem genellikle "sığınmak" olarak tanımlanır, diğer bir deyişle fırtınalı zamanlarda güvenli bir yer bulmak. Budistler bu sığınma sürecini "Üç Mücevher" olarak tanımlar:

- Birinci Mücevher bir rehber olarak Buddha'ya sığınmak
- İkinci Mücevher yol olarak dharmaya sığınmak
- Üçüncü Mücevher yoldaki yoldaşın olarak sanghaya sığınmak

Bu Üç Mücevhere iyi niyet ve inançla bağlanırsak, hayatın değişimlerine ve zorluklarına farklı açılardan bakabiliriz. Bu inişler ve çıkışlar artık eskisi gibi öfke ve endişe yaratabilecek enerjiye sahip değildir. Buddha, korkularımızı onlarla mücadele etmeden, zihnimizin dinginliğiyle üstesinden gelebileceğimiz bu yolu keşfedip bizlere öğretmiştir.

7. Gün

Hayat Zorlu Olduğunda Bakış Açısını Değiştirebilmek

Komşunuz işini kaybettiğinde bu bir durgunluktur; asıl bunalım kendi işinizi kaybetmektir.
Harry S. Truman

İşsiz kalmak veya hayatta karşılaşılan diğer zorlu gerileme dönemleri ilk olarak farkındalığı yıpratır. Bu anlaşılabilir bir durumdur elbette. Birkaç örnek vermek gerekirse işsiz kalmak ve iş arama süreci, ilişkilerdeki zorluklar, olası bir boşanma, ciddi bir rahatsızlık, ani para kaybı, gelecek ayın kredisini nasıl yatıracağım, hemen iyi bir iş bulabilecek miyim veya iyi maaşlı bir iş bulabilir miyim endişesini yaratır.

Bu yüzden iş arama sürecinde dikkati korumak ve farkında olmak çok önemlidir. İşsiz kaldığınızda veya mücadele etmek zorunda olduğunuz dönemlerde, hayatınıza farkındalığı getirmek için beş yol:

1. ***Eğil, bükül ve esnekliğini geliştir.*** Bruce Lee, "Unutma ki en sert ağaç en kolay kırılandır ama bir de rüzgârdan

bile bükülen bambu ve söğüt ağacına bak," demiş. Elinde olmayan durumlara karşı katı olma. Evet şu an işsizsin, yeni ufuklar ve fırsatlara karşı esnek ol. Fikri veya bir önerisi olan herkesi dinle.

*2. **Keyfini çıkar.*** Yolculuğun tadını çıkar. Kendini yalnızca olumsuzu görmeye şartlandırma. İşsizlik, geri çekilip kendini yeniden gözden geçirebilmek, odaklanabilmek ve tekrar düşünebilmek için çok iyi bir fırsattır. Bu dönemden çok verimli çıkabilirsin.

*3. **Nefes al.*** Cesaretin kırıldığında onun seni ele geçirmesine izin verme, dur birkaç kez derin nefes al ve ver. Bu şekilde nefes alırken şu olumlamayı tekrarla: Ben yetenekliyim. Ben kendimden eminim.

*4. **Kendine inan.*** İşsiz olmanın kişinin özgüvenini ve öz saygısını çok ciddi tahrip ettiğinden hiç şüphe yok. Ne yazık ki er ya da geç çoğu insan bu tatsız olayı deneyimliyor. Ve yine çoğu bu durumdan kurtuluyor, ayaklarının üzerine basarak "Başıma gelen en güzel şeydi!" diyor.

*5. **Zihninin farkına var.*** Zihninin, kendine ait bir zihni vardır. İşsiz olduğun zaman zihnin sana "Sen harika bir işe girecek kadar iyi, zeki, deneyimli, eğitimli değilsin!" diyebilir. Bu zihniyet araştırıp, başvurup, görüşmelere giderken motivasyonuna zarar verir. Zihninin, seninle zihin oyunları oynadığının farkına var. Onu durdur. Ona teslim olma.

8. Gün

"Bir Damla" Adında Bir Keşiş

Su çok değerli bir kaynaktır. Öyle yerler vardır ki bir varil su, bir varil petrolden çok daha değerlidir.
Lloyd Axworthy

Bundan yıllar yıllar önce, genç bir keşiş yaşlı bir keşişten ders alıyormuş. Bu derslerin karşılığında genç keşiş, öğretmenine hizmet edip onun işlerini yapıyormuş. Yaptığı işlerden biri de yakınlardaki bir nehirden su çekmek, onu çaydanlığa koyup ısıtmak sonra da ılık suyu, ustasının duş alabilmesi için küvetine dökmekmiş.

Bir gün genç keşiş, suyu çaydanlıktan küvete dökerken birkaç damlayı yere dökmüş. Yaşlı keşiş bunu görünce öğrencisini ne kadar dikkatsiz ve akılsız olduğunu söyleyerek fena halde azarlamış. Bu azarın yanında genç keşişe bir bitkiye verilen bir damla suyun bile onu gelişmesi için besleyebile-

ceğini söylemiş. Dahası, birkaç damla suyun bir testiyi doldurabileceğini ve hatta eğer bir tencereye dökülüp biraz sebze eklense bununla çorba bile olabileceğini söylemiş.

Genç keşiş, bu örneklerin ardından su ve farkındalık ile ilgili hocasının ne anlatmak istediğini anlamış. Bu dersi öyle içselleştirmiş ki "Bir Damla" anlamına gelen Tekisui adını almış. Tıpkı hocası gibi harika bir Zen ustası olmuş.

Haydi "Bir Damla" gibi olalım ve su ile olan ilişkimize biraz daha farkındalıkla yaklaşalım. Çoğu insan suya hiç önem vermez ancak bir şekilde muslukları akmadığında sorunu fark ederler. Son zamanlarda yakınlardaki bir kasabada büyük bir su borusunun patlamasına şahit oldum. Bu kazadan dolayı kasaba halkının birkaç gün suları kesikti. Bütün restoranlar kapanmak zorunda kaldı çünkü su yoktu. İş yerleri de kapanmıştı çünkü tuvaletler susuz çalışmıyordu.

Gerçek şu ki, çoğumuz suyun kıymetini bilmiyoruz. Suya olan yaklaşımımız tamamıyla düşüncesiz. Su ile ilgili farkındalığımızı iki yönde geliştirebiliriz. Birincisi, duş alırken, yemek yaparken, çamaşır yıkarken, çay demlerken yani suyu her kullandığımızda ona ne kadar minnettar olduğumuzu göstererek. İkincisi, sınırsız olmayan bu değerli kaynağı koruyarak. Gezegendeki birçok yerde, su oranları gün geçtikçe azalıyor. Suyu korumak ve onun varlığına şükretmek noktasında üzerine düşeni yap.

9. Gün

İşine Kendini Vermek

Eğer bir adamın işi sokakları süpürmekse,
Michelangelo nasıl resim yapıyor, Beethoven nasıl beste
yapıyor veya Shakespeare nasıl şiir yazıyorsa
öyle süpürmeli. Sokakları öyle güzel süpürmeli ki
yerdeki ve gökteki herkes bir an durup
burada işini çok iyi yapan bir adam yaşıyormuş demeli.
Martin Luther King, Jr.

Yahudi filozof ve bilim insanı Musa bin Meymun (Maimonides) 12. yüzyılın en önemli kişiliklerinden biriydi. Ayrıca kendisine gelen hastalarla dikkatli bir şekilde ilgilenen başarılı bir doktordu. İşini bütün dikkatiyle yapabilmek için her sabah uyandığında şöyle dua edermiş:

"Yarattıklarını iyileştirmenin kutsal işine başlamadan önce, bütün varlığımı senin önüne sunuyorum. Bana

işimi alnımın akıyla yapabilmem için güç ve sabır ihsan et.

Arzunun ve servetin beni kör etmesine izin verme. Zengin ya da fakir, dost ya da düşman, iyi ya da kötü olsa da bana yalnızca dermanını bende arayan yaralı insanı göster.

Eğer benden daha bilge doktorlar bana yardım etmek isterlerse, bana öğrenme arzusunu bahşet. Öyle ki şifa bilgisi engindir. Ama eğer aptallar benimle alay ederse, bana sabır ver. Mesleğime duyduğum sevginin, yüksek konumdaki kişilerin alaylarına maruz kaldığımda bile bana dayanma gücü vermesini sağla.

Bilgimdeki bir hatanın senin yarattıklarına bir hastalık veya ölüm getirmesine karşı yolumu aydınlat. Tanrım sen merhametli ve muktedirsin, bedenime ve ruhuma güç ver ve ruhumu bütün kötülüklere karşı iyi niyetlerle doldur."

Musa bin Meymun'un yaptığı gibi işimize tevazu ve farkındalık ile yaklaştığımızda kim bilir yaptığımız iş ne kadar anlamlı bir hal alır. İş yerimizde, çalışırken –ne iş olursa olsun– kendimizi tek kişi olarak görmek için eğitebilir miyiz? İş yerimizde, konum olarak üstümüzdeki insanlardan öğrenmeye istekli olduğumuz kadar aşağımızdaki insanlardan öğrenmeye de istekli olabilir miyiz? Diğerlerinden gelen eleştirilere dayanabilecek, güvenilir çalışanlar olarak bağlılığımızı sürdürebilir miyiz?

10. Gün

İç Huzura Kavuşmak İçin Evini Temizle

Bir keşişin günü temizlikle başlar.
Tapınağın yerlerini ve bahçelerini süpürür,
ana kapıyı cilalarız.
Bunları tapınak kirli veya dağınık olduğu için değil,
içimizdeki kasveti atmak için yaparız.
Shoukei Matsumoto

Birçok psikolojik danışman, hastalarına yaşadıkları yerleri temizlemelerini tavsiye eder. Bu, dağınık ve kaotik bir evin aslında kişinin içindeki kaos ve mutsuzluğu yansıtması yüzündendir. *A Monk's Guide to a Clean House and Mind* kitabının yazarı Budist keşiş Shoukei Matsumoto, temizlik yapmanın ve derli toplu, düzenli bir çevrede yaşamanın Japonya'daki en kritik Budist pratiklerinden biri olduğunu açıklar ve şöyle der: "Japon Budizmi'ne göre ruhunu izlemek için yapman gereken şey temizlemek, temizlemek ve temizlemek. Çünkü temizleme eylemi çok güçlüdür."

İşte Budist keşişin ruhani temizlik eyleminden öğrendikleri:

✓ Süpürmek, cilalamak, toplamak, silmek, yıkamak gibi temizlik eylemleri iç huzura giden önemli bir adımdır.

✓ Budizm, kişiyi çevresinden ayırmaz, dolayısıyla temizlik etrafımızdaki dünyaya gösterdiğimiz saygı ve birliği yansıtır.

✓ Dikkatle yapılan temizlik güçlü bir meditasyon pratiğidir. Bu yüzden Japon Budist keşişler rutin olarak kendi tapınaklarını temizlerler. Temizlik bir iş değil, bir meditasyon tekniğidir. Üstelik özel servis gerektiren dış kaynaklı bir meditasyon da değildir.

✓ Meditasyon pratiğinden mezun olmak gibi bir durum nasıl yoksa, temizliğin de bir sonu yoktur. Yerleri ve halıları süpürüp sildikten kısa bir süre sonra yine pislenir. Kir birikir. Aynı şekilde, bir meditasyonu bitirip huzurlu ve sakin hissederiz fakat kızgınlık ve endişe duygularının tekrar ortaya çıkması çok da uzakta değildir.

Shoukei Matsumoto'ya göre evini, daireni veya odanı temizledikten sonra hayatının farklı yönlerindeki spiritüel temizlik kısmına geçiş yaparsın. Bu yüzden temizlik önerisi çok caziptir aslında. Peki ya temizlemek için arkadaşlıklarımızı ve ilişkilerimizi toplasak? Ya da araba kullanma şeklimizi temizlesek de yolları ve trafiği daha az endişe üretir hale getirsek? Ya da barista, satış görevlisi, banka memuru, garson gibi bize

servis yapan insanlara davranış şeklimizi temizlesek? Bu tarz temizlikler yaparak dünyadaki sıkıntıları da atıp yok edebilirsin.

11. Gün

Çocuksu Merakı Kucaklamak

Merakınızı asla kaybetmeyin.
Albert Einstein

1941 yılının İsviçre'deki güneşli bir yaz gününde, bir adam köpeğiyle beraber dağ yolunda yürüyormuş. Eve döndüklerinde köpeğin kürkünün ve kendi kıyafetlerinin dikenli kabuklarla kaplandığını görmüş. Dikenleri, mikroskop aracılığıyla dikkatlice inceleyen adam gördüğü şey karşısında büyülenmiş. Dikenlerin kendi pantolonu ve köpeğinin kürkündeki kıl yumağı gibi bir şeye tutunduğunu gözlemlemiş.

O günün sonunda, elektrik mühendisi George de Mestral, bir tarafı diken diğer tarafı kıl yumağı gibi iki parçadan oluşan bir materyal üretme fikrini ortaya attı. Bugün, Velcro ya da gündelik hayatımızda cırt cırt olarak bildiğimiz bu ürün modern zamanların en muhteşem bilimsel üretimlerinden biridir. Velcro, giyim, ayakkabı, askeriye, hastane, uzay, otomotiv gibi birçok sektörde bugün çok yaygın şekilde kullanılmaktadır.

De Mestral'in dikenlere karşı dikkatli yaklaşımı bugün bu faydalı icadın hayatımızda olmasını sağladı. Merak, tüm muhteşem mucitlerin birleştiği tek paydadır. Elbette ki merak, tam da şu sebeplerden ötürü farkındalığın epey önemli bir yönüdür:

- Merak, zihni çalıştırır.
- Merak, zihni daha dikkatli ve gözlemci yapar.
- Merak, yeni olanakları ve bakış açılarını görmeni sağlar.
- Merak, seni robotlaşmaktan korur.
- Merak, büyük resmi görmeni sağlar.
- Merak, seni "Neden?" diye sormaya zorlar.

Çocuklar da mucitler gibi çok meraklıdır. Ne yazık ki bu çocuksu özellik birçok yetişkinde zamanla kaybolmuştur.

Çocuksu merakını yeniden kucaklayarak farkındalığını güçlendir.

12. Gün

Kendi Cenazene Katıl

Kişi gerçekten ölüyorken, ölüm hakkında düşünmek için artık biraz geçtir. Kendimizi bu düşünceye, gerçekleşmeden çok uzun süre önce alıştırmalıyız.
Maurice Walshe

Her ne kadar kulağa iç karartıcı ve nahoş gelse de Budist gelenekleri kişinin kendi ölümü üzerine düşünmesinin önemini vurgular. Sebep: Ölüm üzerine meditasyon yapmak, daha anlamlı, önemli ve tatmin edici bir hayat yaşamak için gerekli kavrayışa ulaşmada çok etkili bir yöntemdir. Dalai Lama: "Devamlılık illüzyonu veya ölümden bihaber olmak, daha çok uzun yıllar yaşayacağın algısını yaratır ve bu da kişiyi hem kendisine hem de çevresindekilere zarar verebilecek yapay eylemlere yönlendirir."

Bu tarz bir meditasyona başlamanın bir yolu kendini, kendi cenazende düşünmektir. Eğer kendi cenazene katılma düşüncesinin yaratabileceği gerginliği aştıysan şunları düşün:

➢ Sence kimler cenazene katılıp yakınlarına baş sağlığı diler?

➢ Cenazene kimin katıldığını görsen çok şaşırırsın?

➢ Cenazene kim katılmazsa hayal kırıklığına uğrarsın?

➢ Sence cenaze işlerini kim halleder? Bunu neden yapar?

➢ Sence cenazende kimler, neler konuşur?

➢ Bu kişiler senin hakkında olumlu neler söyleyebilir?

Dön ve hayatına bir bak…

➢ Servet, prestij ve başarıya çok fazla odaklandın mı?

➢ Çok endişelendin mi?

➢ Sevdiğin insanlara, onları sevdiğini söyledin mi?

➢ Anlamsız bulduğun bir yerde çalıştın mı?

➢ Bu açıdan baktığında, hayatta olsan neyi farklı yapardın?

Kendine ara ara sorman için son bir soru:

Eğer bugün hayatımın son günü olsaydı…

- Ne yapardım?
- Ne söylerdim?
- Kiminle olurdum?

13. Gün

Birine Rehber Ol

Gurular veya rehberler olmasa
bu dünya nasıl bir yer olurdu?
Swami Jyotirmayanada

Guru kelimesi, Sanskritçe iki kelimenin birleşiminden oluşmuştur: *guha* yani mağara ve *ru* yani ışık. Guru, bu iki kelime bir araya gelince, mağaraya aydınlığı getiren kişi anlamına geliyor. Aslında bu guru kelimesinin en net tanımıdır: Işığı taşıyan.

Guru kelimesi üzerine şöyle bir meditasyon yapabilirsin: Öncelikle, sessizce otur ve senin mağarana ışığı kimlerin getirdiğini düşün. Dur ve sessizce ölü ya da diri, o insanlara olan minnettarlığını göster, teşekkür et. Sonrasında sessizce oturmaya devam et ve etrafındaki, mağaralarında ışığı bekleyen insanları düşün. Aşağıdaki merhamet ve sevgi dolu Budist meditasyonunu onlar için yap.

Umarım (isim) mutlu olur.
Umarım (isim) sağlıklı olur.

Umarım (isim) güvende olur.
Umarım (isim) acıdan ve kederden uzak olur.

Meditasyonu, nasıl onların mağaralarına ışığı taşıyan kişi olabileceğini düşünerek bitir. Işık nasıl bir form alabilir: Ansızın bir destek mesajı veya e-mail ile olabilir mi? Bir kahve veya çay daveti? Beraber yürüyüşe çıkıp sohbet etme fırsatı? Sevgi ve desteğinin bir ifadesi?

14. Gün

Cevap Vermek ya da Tepki Vermek

Kendini her yönden incele.
Zararlı düşüncelerini ve nafile uğraşlarını gör.
Bu yüzdendir ki bodhisattva[4] yolundaki kahramanlar,
metanetli bir zihne sahip olmak için
bu yöntemi uygularlar.
Shantideva

Kaliforniya'daki bir okulda, beşinci sınıf öğrencileriyle farkındalık üzerine beş haftalık bir çalışma yapıldı. Okula haftada iki kez farkındalık eğitmeni geldi, nefes ve nesne üzerine odaklanmalarını içeren on beşer dakikalık meditasyonlar yaptı.

Eğitimin amacı aslında çok netti: Çocuklara yalnızca dikkatli olmalarını söylemek yerine, onlara bunu nasıl yapabileceklerini öğretmek. Meditasyonlardan sonra çocuklardan okul bahçesinde oynarken öğrendikleri bu farkındalığı uygulamaları istendi.

4 Budist düşüncede kendini tüm duyarlı canlıların Buddhalığa ulaşmasına yardımcı olmaya adamış kişidir. (Ç. N.)

Birkaç farkındalık dersinden sonra, bir çocuk okul arkadaşlarına, "Beyzbolda yeniliyordum, o kadar sinirlendim ki raketi yere fırlatacaktım ama farkındalık eğitiminde öğrendiklerimiz aklıma gelince kendime engel oldum," dedi. Bir başka öğrenciye farkındalığın ne olduğu sorulduğunda şöyle cevap verdi: "Birine vurmamak."

Farkındalık birçok farklı şekilde açıklanabilir ve tanımlanabilirken, beşinci sınıf öğrencileri bu kavramı kabaca şu şekilde anlamıştır: Farkındalık, daha iyi kararlar verme yeteneğidir. Nedeni de çok açıktır. Farkında olduğumuz zaman, tepki ile cevap arasında bir alan yaratırız. Ve bu alanda, önce tepkiden düşünceye ve sonrasında cevaba gitmemizi sağlayacak bilgeliğe ulaşırız. Ağır düşünceler ve yoğun duygular tarafından yönetilen tepkinin aksine, farkındalık bize cevap vermemizi sağlayacak bir anlık boşluk imkânı tanır. Bu boşlukta durup düşünür, analiz eder ve hem faydalı hem de olumlu bir cevap veririz. Shantideva buna "metanetli zihni" korumak der. Öfke ve gerilim hissettiğimiz anlarda bunu kendimize hatırlatmalıyız.

15. Gün

Zen Keşişi Gibi Yaşa

Yürürken sadece yürü, yemek yerken sadece yemek ye.
Zen Atasözü

Bu, belki de farkındalık meselesinin en kullanıcı dostu tanımı olabilir: Yürürken sadece yürü, yemek yerken sadece yemek ye. Bu atasözü bize, günlük eylemlerle farkındalığı buluşturabilecek basit bir hayat önerisi sunuyor.

Yürürken genellikle yürüme eylemine odaklanmak yerine, öfke, endişe, korku, acı, hayal kırıklığı gibi olumsuz zihinsel aktivitelere odaklanırız. Bir Zen ustası, "Her şeyi bir kenara bırak ve yalnızca adımlarına odaklanarak yürümenin keyfini çıkar," tavsiyesinde bulunur.

Aynı şekilde yemek yerken de yemeğimize odaklanmayız. Genellikle ne yediğimizin, ne kadar yediğimizin ve ne kadar hızlı yediğimizin farkında bile olmadan bütün öğünü tüketiriz. Yine bir Zen ustası, "Yemeğine odaklan. Kokla, tadına bak; her bir lokmanın keyfini çıkar," der.

Bu kısacık Zen atasözü bize bir şey yaparken yalnızca o

şeye odaklanmamızı, yavaşça, farkında olarak, tamamıyla yapmamızı öğütler. Bu öğüdü günlük hayatımıza da uyarlamalıyız. İşte günlük hayatımızda uygulayabilmek için birkaç yol:

- ✓ Arkadaşını dinlerken, yalnızca onu dinle.
- ✓ Çimlerini biçerken, yalnızca çimleri biç.
- ✓ Bulaşık makinesini toplarken, yalnızca makineyi topla.
- ✓ Kedinle otururken, yalnızca otur.
- ✓ Araba sürerken, yalnızca araba sür.
- ✓ Çalışırken, yalnızca çalış.

Günlük hayattaki eylemlerine bu şekilde yaklaşırken, bir Zen ustası gibi yaşamanın keyfini çıkarabilirsin çünkü günlük hayatına dâhil ettiğin bu farkındalık sana sakinlik, huzur, öngörü ve sükûnet getirecek.

16. Gün

Saklı Nimetler

Kederle boynunu bükme, yalvarırım.
Bugün bize acı veren çoğu olay aslında saklı nimetlerdir.
Oscar Wilde

Hayatı boyunca birçok başarıya imza atmış bir adamdan şükrettiği şeylerin listesini yapması istenir. Her ne kadar başarılı ve yetenekli biri olsa da, şükür listesi epey ilginçtir. Listesindeki maddeler şöyledir:

1. Üniversiteden mezun olur olmaz bir lisede hademe olarak başladığı ilk iş
2. Ekonomik kriz yüzünden işten atılması
3. Kanser tanısı konulması
4. Ona inanmayan bütün insanlar

Neden böyle bir liste yaptığı sorulduğunda, bütün bu çilelerin aslında saklı nimetler olduğunu söyler; çünkü:

1. Hademe olarak çalışırken iş arkadaşının kızıyla, yani gelecekteki eşiyle tanışmıştır.

2. İşten atılmak, hep hayalini kurduğu iş olan çizerliğe başlamasına sebep olmuştur.

3. Kanser tanısı konulması, bu hastalığa karşı farkındalığı artırmak için etkinlikler düzenlemesine sebep olmuştur.

4. Hayatındaki bütün olumsuz ve alaycı insanlar, başarması için gerekli kararlığı körüklemiştir.

Bu adamın yaklaşımındaki ders gerçekten çok önemlidir: Hayatımıza giren olumsuz, beklenmedik olaylar karşısında hemen karamsarlığa düşmemeliyiz. Bunun yerine, "Hayattaki acı sınavlar aslında saklı nimetlerdir" düşüncesine açık olmalıyız.

17. Gün

Elinden Gelenin En İyisini Yapmak

Mükemmele ulaşmak için vaktini boşa harcama, onun yerine elinden gelenin en iyisini yapmak için mücadele et.
Laurence Olivier

Avustralyalı genç bir adam hayatının en iyi tavsiyesini aldığı hikâyeyi şöyle anlatır: Hayatının kaybolmuş hissettiği bir döneminde, Tayland'da önemli bir meditasyon eğitmeni olduğunu duyar ve bu keşişi ziyaret edip bazı sorular sormaya karar verir. Sidney'den Bangkok'a gitmesi uçakla sekiz saatini alır. Ardından on saatlik bir tren yolculuğu ve bunu bir de manastıra gidebilmesi için bir taksi yolculuğu takip eder.

Yorgun ama heyecanlı bir şekilde manastırdan içeri girer ve aradığı keşişin aslında manastırın başkeşişi olduğunu ve o anda da halka açık bir vaaz verdiğini öğrenir. Keşişin vaaz verdiği yere gider ve diğer keşişler, askerler, fakir çiftçiler, zengin tüccarlar, paçavralar giymiş köylü kadınlar ve Bangkok'tan gelen lüks giyimli kadınlardan oluşan kalabalığa karışır.

Genç adam dinleyicilerin arasına oturur ve keşişle konuşmak için araya girebileceği bir an arar fakat birkaç saat sonra hevesi iyice kırılmıştır, ayağa kalkıp oradan ayrılır. Manastırın ana kapısına doğru yürürken yerleri süpüren birkaç keşiş görür. Onu almaya gelecek taksinin gelmesine daha bir saat olduğu için kendisi de bir süpürge alır ve keşişlere yardım etmeye başlar. Yaklaşık yirmi dakika sonra kendini süpürme işine iyice kaptırmışken omzunda bir el hisseder. Arkasına döndüğünde gözlerine inanamaz çünkü omzuna dokunan el, Sydney'den buraya konuşmak için geldiği başkeşişe aittir. Üstelik keşiş, kalabalığın içinde onunla konuşabilmek için bekleyen ama bir türlü fırsat bulamayan genç adamı fark etmiştir. Başkeşiş bir sonraki seansına giderken yolda genç adamı görünce durup Thai dilinde bir şeyler söyler ve gider. Yardımcısı, başkeşişin sözlerini genç adam için şu şekilde tercüme eder: "Keşişimiz dedi ki: Eğer yerleri süpüreceksen, kendini tamamıyla işine ver."

Genç adam Avustralya'ya döndüğünde çok başarılı ve mutlu bir hayat sürer çünkü bu tavsiyeyi her gün kendine hatırlatır: "Her ne yapıyorsan, kendini tamamıyla ona ver."

Bu bakış açısı aslında hayatımızdaki bütün durumlar için geçerlidir. Örneğin:

- ✓ Eğer evliysen veya bir ilişkin varsa, ilişkin için elinden gelenin en iyisini yap.

- ✓ Eğer bir yöneticiysen, iş yerin için elinden gelenin en iyisini yap.

✓ Eğer kanser tedavisi görüyorsan, bu hastalığı atlatabilmek için elinden gelenin en iyisini yap.

✓ Eğer bir terapistsen, senden yardım istemek için gelen insanlara karşı elinden gelenin en iyisini yap.

✓ Eğer bir fotoğrafçı, şair, sanatçı veya müzisyen vs. isen, elinden gelenin en iyisini çıkar ortaya.

18. Gün

Yüce Hakikatlerle Yaşamak

Dört Yüce Hakikat, inançtan ziyade fayda temellidir.
İnanılacak dogmalar değil,
peşinden gidilecek doğrulardan bahseder.
Stephen Batchelor

Buddha'nın aydınlandıktan sonraki ilk öğretisi acı ile ilgilidir. Bu öğreti, bugün karşımıza ***Dört Yüce Hakikat*** olarak çıkar. Geleneksel olarak şöyle anlatılır:

- Acı
- Acının kökeni
- Acının dinmesi
- Acıyı dindiren yol

Bu dört maddeyi şöyle de açıklayabiliriz:

- Hayat acı doludur.

- Acının sebebi belirlenebilir.
- Bir kere belirlendiğinde, acıya derman bulunabilir.
- Acı dinebilir.

Dört Yüce Hakikat, farkındalıkla yaklaşıldığında günlük hayatımızın her anına uygulanabilir. İşte bir örnek: Bir adama akciğer kanseri teşhisi konuluyor. *Birinci Yüce Hakikat.*

Kanser büyük ihtimalle uzun yıllardır bırakamadığı sigara alışkanlığından kaynaklanıyor. *İkinci Yüce Hakikat.*

Doktor kanserin tedavi edilebileceğini söylüyor. *Üçüncü Yüce Hakikat.*

Nihayetinde, iyileşme yolculuğu veya acısını dindirecek yol, gerekli tıbbi tedaviyi alması, sigarayı bırakması ve düzenli beslenip egzersiz yapmasıyla tamamlanıyor. *Dördüncü Yüce Hakikat.*

Bir başka örnek daha: Alkol bağımlığı gün geçtikçe artan bir kadını ele alalım. Bu bağımlılık kadının ailesi, arkadaşları, işi ve sosyal çevresinde olumsuz bir etki yaratıyor. *Birinci Büyük Hakikat.*

Her ne kadar kendisi de bağımlı olmak istemese de yaşadığı duygusal acı onu bir rahatlama yolu olarak gördüğü alkole itiyor. *İkinci Yüce Hakikat.*

Arkadaşlarının tavsiyesiyle düzenli bir şekilde bağımlılık terapisine gitmeye başlıyor. *Üçüncü Yüce Hakikat.*

Birkaç ay sonra, artık alkolü bırakmış ve kendiyle barışık bir kadına dönüşüyor. *Dördüncü Yüce Hakikat.*

İki durumda da dikkat edilmesi gereken nokta, acının din-

mesi için gerekli olan tek şey aslında acının ilk etapta nasıl ortaya çıktığını belirlemektir.

Bugün, hayatını ve hayat tarzını gözden geçirmek için harika bir gün. Eğer hayatında yolunda gitmeyen bir şey varsa, simetriyi ve dinginliği sağlamak için Dört Yüce Hakikati kendine rehber edin.

19. Gün

Bırak Sorular Zihnini Açsın

Hayatta doğru soruları sormak,
doğru cevapları almaktan daha önemlidir.
Victor M. Parachin

Bir adam, on günlük bir inziva etkinliğine katılmış. İnzivanın ilk günü, meditasyon eğitmeni adama yaklaşıp, "Hayat sana nasıl davranıyor?" diye sormuş. Adam kibarca klişe bir cevap vererek her şeyin yolunda olduğunu söylemiş. Ardından eğitmen tekrar sormuş: "Peki sen hayata nasıl davranıyorsun?"

İkinci soru adamı çok etkilemiş ve "Ben gerçekten ne yapıyorum?" diye düşünmesini sağlamış.

Kendini o adamın yerine koy. Düşün ki bilge biri gelip sana, "Hayat sana nasıl davranıyor?" diye sordu. Soruya dikkatle cevap ver.

Ardından ikinci soruyu dinle: "Peki sen hayata nasıl davranıyorsun?" Yine dikkatlice düşün ve soruya cevap ver.

Bu iki soru üzerine düşünürken, meditasyon eğitmeninin

bilgece sorabileceği bu tarz sorulara dikkat et çünkü bunlar sana yeni öngörüler katabilecek faydalı sorulardır. Özellikle bu iki soru derin cevaplar ortaya çıkarırken, kuvvetli sezgiler uyandırabilir.

20. Gün

Korkudan Meraka

Korku, hayatın gidişatının önünde bir engeldir.
E. Stanley Jones

1911 yılında, Amerikalı Yahi kabilesinin son üyesi Ishi adında bir adam Kaliforniya'daki Oroville tepeleri civarında görünür. Hayatını, beyazlardan saklanarak geçirmiştir çünkü kabilesi yıllarca sistematik olarak beyazların kıyımına uğramıştır. Kırk yılın ardından yapayalnız ve aç bir şekilde gizlendiği yerden çıkar. Şansına bölgenin polis müdürü onu, güvenliği için gözetim altına alır. "Yabani adam" olarak haberlere çıkan Ishi, birdenbire Berkeley Üniversitesi'ndeki antropoloji profesörleri dâhil birçok insanın dikkatini çekmiştir. Yerli Amerika kabileleri hakkında bilgi almak isteyen profesörler Ishi'ye yaşayabileceği kalıcı bir ev temin edip onunla uzun uzun röportaj yaparlar.

Ishi'nin San Francisco'ya bir geziye gitmek için Oroville'den trene binmesi gerekmiştir. Tren istasyona geldiğinde, Ishi birden telaşlanır ve treni görür görmez istasyondaki bir

kolonun ardına saklanır. Trenin kalkma vakti geldiğindeyse, beraberindekiler ona seslenir ve hep birlikte trene binerler.

Bu olayın ardından Ishi, yol arkadaşlarına trenlerin kendisini ve tüm kabilesini korkuttuğunu çünkü bir yılan gibi kıvrılarak geldiği için onun insanları yiyen bir tür canavar olduğunu düşündüklerini anlatır. Beraberindekiler hem çok şaşırır hem de meraklanırlar. "Trenin tehlikeli bir canavar olduğuna inanıyorsan nasıl binebildin?" diye sorarlar. Ishi, ders niteliğinde bir cevap verir: "Hayatım bana korkmak yerine meraklı olmam gerektiğini öğretti."

Ishi'nin bu cevabını günlük hayatında uygulamaya çalış:

✓ Gelecekten korkmak yerine açık ve meraklı ol.

✓ Zorlu bir hayat mücadelesinden korkmak yerine açık ve meraklı ol.

✓ Acı ve kayıptan korkmak yerine açık ve meraklı ol.

✓ Hayattan korkmak yerine sana getireceği şeyler için açık ve meraklı ol.

21. Gün

Nezaket Çemberini Genişlet

Nezaket herkesin geliştirebileceği bir davranış biçimidir.
Victor M. Parachin

Bir gün yaşlı bir adam talihsiz bir kaza sonucu düşer ve felç olur. Şansına, onun bakımıyla ilgilenecek iyi kalpli bir arkadaşı vardır. Etrafındaki insanlar da bu iyi kalpli arkadaşın, hasta adama karşı ne kadar nazik davrandığını konuşup durur. Benzer yorumları duyduktan sonra iyi kalpli arkadaş şöyle bir çıkarımda bulunur: "Bir bebek gece gündüz bakıma ihtiyaç duyduğunda bunu çok doğal bulur ve üzerine hiç konuşmayız. Fakat yaşlı bir adam gece gündüz bakıma ihtiyaç duyduğunda bunu çok talihsiz ve rahatsız edici buluruz. Neden karşımızdaki kişiyi yalnızca yardıma ihtiyacı olan bir insan olarak görüp, sadece bizim nasıl yardımcı olabileceğimizi düşünmüyoruz?"

Felçli adamın arkadaşı, nezaket çemberini genişletebilmiş biridir. Öyle ki bu davranışıyla aslında hepimiz için örnek teşkil eder. Çoğu zaman nezaketi yalnızca aile, arkadaş veya

aynı soy, ırk, cinsiyetten insanlara, yani yakın ve kolay olana doğru yöneltiriz. Bu kadar nezaket bile böyle güzelken, bunu bir de daha yabancı ve zor olana uyguladığınızı düşünün.

Yardıma ihtiyacı olan birini gördüğünüzde, kim olduğunu, ne kadar zengin veya fakir olduğunu, neye inandığını ya da ne düşündüğünü bir kenara bırakıp yalnızca çemberinizi onunla genişletmeyi düşünün.

Gerçek nezaket tüm varlıklara genişletilebilir ve nezaket herkesin geliştirebileceği bir davranış biçimidir. Sadece pratik yapmak gereklidir. Bugün başlayın!

22. Gün

Cömertlikle Gelen Mutluluk

Eğer paylaşmanın verdiği mutluluğu bilseydiniz,
tek bir öğününüzü bile paylaşmadan geçmezdiniz.
Buddha

Cömertlik sözlükte şöyle tanımlanır: Nazik, anlayışlı olmak, bencil olmama hali. Cömert olma hali genellikle insanlara para veya değerli eşyalar vermek olarak düşünülür.

Budist geleneğine baktığımızda, Buddha üç tür cömertlikten bahseder. Birincisi maddi cömertlik, yani insanlarla parayı ve diğer maddi şeyleri paylaşmak demektir. İkincisi duygusal cömertlik, ki Buddha bunu "diğerlerini korkutmamak" olarak da tanımlar, yani ölümcül bir hastalık tanısı almak veya yakın birini kaybetmek gibi travmatik bir deneyim yaşayan insanla birlikte vakit geçirmek ve ona destek olmak demektir. Üçüncüsü ise bilge cömertliğidir, yani insanlara yüksek değerleri ve etikleri anlatmak için meditasyon grupları kurmak, ruhani çalışma grupları oluşturmak demektir.

Buddha, cömertliğin öneminden çok sık bahsetmiştir çün-

kü bu durumda yalnızca cömertlik yaptığımız kişi değil, biz de ciddi şekilde fayda sağlamış oluruz. Cömertlik, kişiyi Budizm'in zehir olarak gördüğü üç şeyden uzak tutar: cehalet, bağımlılık ve nefret. Cömert davrandığımızda kendimizi, nefesimizi kesen bağımlılık hissinden kurtarırız. Gandhi: "Gülün kokusu onu veren elde kalır," demiştir.

Sözün özü: Cömert davranarak hem insanları hem de kendimizi kederin pençelerinden kurtarırız.

23. Gün

Kendi Koro Şefin Ol

İç sesini keşfetmeyi, incelemeyi ve geliştirmeyi günlük bir rutin haline getir.
Victor M. Parachin

Zihnimizin içinde onlarca ses var ve hepsi de dikkatimizi çekmek için mücadele ediyor. Kendi iç sesini en faydalı şekilde kontrol edebilmek için onu tanıman gerekir, bu tıpkı bir koro şefinin bir grup sanatçıyı yönetmesine benzer. Kafanın içinde ne tür sesler var? Üzgün, olumsuz, keyifsiz ve sinirli mi yoksa mutlu, olumlu, huzurlu ve tutkulu mu? Genellikle birçoğumuzda bu iki grubun karışımı vardır.

Bu iki uç grup genellikle dış dünyadaki durumlardan etkilenir. Bir şey başardığımızda kaçınılmaz bir yükseliş yaşarız. Bütün olumlu sesler yükseliverir. Bir keder yaşadığımızda ise aynı şekilde kaçınılmaz bir hayal kırıklığı yaşarız. Böylece olumsuz sesler yükseliverir. Fakat adım adım kendimizi geliştirip pratik yaparak zihin farkındalığımızı oluşturabilir, duygularımızı kontrol altına almayı öğrenebiliriz.

İç sesinin iplerini eline al. Olumsuz ve rahatsız edici sesler yükseldiğinde, onları yargılamadan kibarca sakinleştir. Aynı şekilde şükür, şefkat, nezaket, aşk, huzur, güç ve mizah ifade eden seslere de dikkat et. Onların daha neşeli bir şekilde yükselmesine izin ver. İçindeki sesleri umuda, mutluluğa ve ahenge yönlendir ki hayatına bir ayna gibi yansısın.

24. Gün

Uyum Sağlamak Abartılıyor!

Kendi işini kusurlu yapmak,
başkasının işini kusursuz yapmaktan yeğdir.
Bhagavad Gita (3.35)

Sen de muhtemelen tıpkı diğer insanlar gibi uyum sağlamak için çok çaba harcıyorsun. Bu aslında öfke ve hayal kırıklığından başka getirisi olmayan zaman kaybından başka bir şey değil çünkü nihayetinde her ne kadar çabalarsak çabalayalım, hiçbir şekilde tam anlamıyla uyum sağlayamayız.

Neden mi?

Çünkü diğer insanların istediği, ihtiyaç duyduğu, talep ettiği her şey olmamız imkânsızdır. Uyum sağlamak için durmaksızın denemek ve diğerleri için kabul edilebilir olmak bizi duygusal ve entelektüel olarak zayıf bırakırken, güvenilirliğimizi zedeler. Belki gür sesimiz kaybolmaz ama sessiz bir ıslığa dönüşür.

Şöyle yapmaya ne dersin: Uyum sağlamaya çalışmayı bırak. Tanıştığın ve ilişkilendiğin kişilere karşı nezaket ve mer-

hamet çemberini genişletme niyetini sürdürmek, uyum sağlama baskısını da azaltır. Etrafını duymadan, kendi ruhunla konuşmaya çalış. Onun sana fısıldadığı yollarda yürümene izin ver. Bu basit karar bile hayatında büyük bir değişime yol açacak.

Bir dene. İşte bu yola çıkman için sana rehberlik edecek bazı özlü sözler:

❖ "Ne derler bilirsin, kendin olsan iyi edersin zira geri kalan herkes çoktan kapıldı!"

Robert Bly

❖ "Eğer sürekli normal olmaya çalışırsan, ne kadar muhteşem olduğunu asla göremezsin."

Maya Angelou

❖ "Bir ilişkiye, işe, arkadaş grubuna uyum sağlayabilmek için kendimizi parçalara ayırmaya ne kadar da hevesliyiz! Durmaksızın 'düzeltir' dururuz kendimizi."

Charles de Lint

25. Gün

Düşünce Nakli

Huzursuz düşünceler veya duygularla
karşı karşıya geldiğinde,
tam aksine yüce davranışlar geliştir!
Patanjali

"Huzursuz düşünceler" ne demek bir düşün. Hızlıca bir liste yapmak gerekirse muhtemelen içinde öfke, endişe, kıskançlık, nefret, güvensizlik, güçsüzlük, mutsuzluk, umutsuzluk, hayal kırıklığı gibi maddeler yer alır. Aslında psikologlar insanların çok geniş bir duygu yelpazesi olduğunu öne sürerler. Kimi listeler 1.000 kadar farklı insan duygusunu içermektedir.

Kadim bilge Patanjali, kişinin birçok farklı duyguyu birçok farklı şekilde hissedebilme yeteneğinin farkındaydı. Bu yüzden 'düşünce nakli' kavramını ortaya attı. Buna göre, bize zarar veren olumsuz düşünceleri zihnimizde tutmak yerine, onları olumlu ve yüce davranışlarla değiştirebiliriz.

Patanjali, "Yüce davranışlar" ifadesiyle aslında olumlu dü-

şüncenin gücünü vurguluyor. Düşünce naklini nasıl geliştirebileceğinize dair birkaç ipucu:

✓ Kendini zayıf görmek yerine, güçlü olduğunu söyle.

✓ Kendini ürkek görmek yerine, kendinden emin olduğunu söyle.

✓ Kendini korkak görmek yerine, korkusuz olduğunu söyle.

✓ Kendini mutsuz görmek yerine, mutlu olduğunu söyle.

✓ Kendini yeteneksiz görmek yerine, yetenekli olduğunu söyle.

✓ Kendini ..... görmek yerine, ... olduğunu söyle. (Boşlukları sen doldur.)

Düşünce naklini işte böyle kolayca uygulayabilirsin.

26. Gün

Zihnin Oyunlarıyla Baş Etmek

Dikkat et de gölgeye tutunurken özden olma.
Ezop

Yardım etmek ile hizmet etmek arasındaki farkları hiç düşündün mü?

Peki ya:

- İncelik ile kibarlık
- Ciddiyet ile samimiyet
- Hoşgörü ile kapsayıcılık arasındaki farkları?

Bazı insanlar aslında yardım ederken, hizmet ettiğine inanarak yaşar. Neden? Çünkü hizmet etmek tevazudan gelir, yardım etmek ise üstünlükten.

Bazı insanlar aslında ince davranırken, kibar olduklarına inanarak yaşar. Neden? Çünkü incelik beğenilme ihtiyacından doğar. İncelik, zihnin zoruyla öne çıkar. Kibarlık ise bir sebebe ihtiyaç duymaz, anlıktır. İnceliğin tam tersine içtendir.

Bazı insanlar için ciddiyet çok önemlidir fakat samimiyet

yönleri hep eksiktir. Bu nasıl olur? Çünkü ciddiyet ikincil niyetlerle alakalıdır. Zihinden gelir. Samimiyet ise tıpkı kibarlık gibi bir sebebe ihtiyaç duymaz ve kalpten gelir.

Bazı insanlar hayatları boyunca zaman zaman hoşgörülü olsalar da aslında hiç kapsayıcı olmamışlardır. Bu nasıl olur? Çünkü hoşgörü, yargı içerir. Eğer biri bize, "Seni hoş görüyorum," derse, bu cümle karşısında rahat ve olumlu hissedemeyiz. Ancak "Seni kabul ediyorum," cümlesi tam aksine insana güven verir.

Zihnin oyunlarının farkında olmak seni yardım etmekten hizmet etmeye, incelikten kibarlığa, ciddiyetten samimiyete ve toleranstan kapsayıcılığa giden yolda teşvik edecek.

27. Gün

Manevi Yönünü Geliştir

Bhagavad-Gita, davranışlarıyla
Tanrı'ya bağlılık gösteren
insan ruhu üzerinde engin bir etkiye sahiptir.
Albert Schweitzer

Bhagavad-Gita veya yalnızca "Gita" önemli bir Hindu kutsal kitabıdır. Milattan önce birinci yüzyılda ortaya çıktığı düşünülen bu metin, Mahatma Gandhi, T. S. Eliot, Ralph Waldo Emerson, Albert Schweitzer ve Henry David Thoreau gibi çok çeşitli insanlara ilham kaynağı olmuştur. Kitapta Tanrı Krishna, savaşçı Arjuna'ya ruhani yapısını derinlemesine anlayıp geliştirmesi ve günlük hayatta bu yönünü nasıl kullanabileceğini öğrenmesi için rehberlik eder.

Gita, kendinden üstün, yüce bir güce inanan herkese, Kutsal ile bağlantıyı derinleştirebilmesi için dört yoga öğretisi sunuyor:

1. ***Bilgi yolu.*** Eğer okumaya ve öğrenmeye yatkınsanız,

Kutsal'a ulaşabilmek için en etkili yol entelektüel yaklaşımlardan geçer. Bu, *Jnana yoga* olarak adlandırılır.

2. Kalp yolu. Eğer hayata daha içten, sevgi dolu bir yaklaşımınız varsa, Kutsal'a ulaşabilmek için en etkili yol, Kutsal'a duyduğunuz hayranlığı ve sevgiyi dile getirmekten geçer. Bu, *Bhakti yoga* olarak adlandırılır.

3. Eylem yolu. Eğer daha enerjik biriyseniz, Kutsal'a ulaşabilmek için en etkili yol, Kutsal'a olan adanmışlığınızı göstermek için diğerlerine hizmet etmek ve bağış yapmaktan geçer. Bu, *Karma yoga* olarak adlandırılır.

4. Akıl yolu. Eğer eleştirel ve kendi içine dönebilen biriyseniz, Kutsal'a ulaşabilmek için en etkili yol meditasyondan geçer. Bu, *Raja yoga* olarak adlandırılır.

Gita, her bireyin kendine özgü ruhani bir tarzı olduğunu kabul eder. Kutsal ile olan bağlantını geliştirmek ve derinleştirmek için yollar ararken, kendi içine dönüp gücünü keşfetmeli ve yetkin olduğun noktadan ilerlemelisin.

28. Gün

Kendi Hayatın Senin Sorumluluğunda

Zihin açgözlülük, nefret ve vesvese gibi verimsiz özellikleri terk etmek ve bunlardan arınmış verimli özellikler geliştirmek için kendi kendini eğitebilir.
Thanissaro Bhikkhu

Bazı dinî geleneklerde, cennetten kovulmuş insanın doğası ve kurtuluş ihtiyacı beraber vurgulanır. Buddha ve kendi adını taşıyan Budizm ise yalnızca acı ve acıya son verecek yolu görür.

Bu iki görüş arasında ciddi farklılık vardır.

Budizm, biz insanların "Buddha doğası" olduğunu ve tek yapmamız gerekenin bunu fark etmek, karşılık vermek ve kabul etmek olduğunu söyler. Buddha'nın bakış açısı daha insan canlısıdır ve bu bize, hayatlarımızın kendi sorumluluğumuzda olduğunu ve istediğimiz yöne çevirebileceğimizi hatırlatır. Aslında Buddha bize, kendi Buddha doğamızla bağlantı kurmamızı ve şu üç eylem yardımıyla acıyı dindirmemizi öğütler. (Dhammapada[5], 183 / Bölüm 14)

5 Buddha'nın öğretilerinin bulunduğu Budistlerin kutsal kitabı.

Bir: Olumsuz eylemleri bırakmak. Bu, intihardan, ahlaksız davranışlardan, kötü konuşmaktan ve zihni bulandıracak sarhoşluk verici maddelerden kaçınmayı içerir.

İki: İyi olanı yapmak. Bu, cömertlik, ahlak, sabır, şükür, merhamet ve bilgelik gibi özellikleri beslemek ve geliştirmeyi içerir.

Üç: Zihni arındırmak ve güçlendirmek. Bu, meditasyon eylemini geliştirmek ve derinleştirmek anlamına gelir çünkü ancak meditasyon aracılığıyla zihnimizi ustalıkla kullanmayı öğrenebiliriz.

Budizm daima insanlığın öğretilerine dair olumlu bakış açısını vurgular: Kendi hayatımızın sorumluluğu bizim ellerimizde ve hayatımızın gidişatını tamamıyla değiştirecek güce daima sahibiz.

29. Gün

Başkalarındaki Erdemi Ara

Güzel bir şey görme fırsatını hiçbir zaman kaçırma.
Ralph Waldo Emerson

Eğer hayatta daha mutlu, daha memnun, daha emin, daha verimli ve daha az stresli olmak istiyorsan sana bir tavsiye: Başkalarındaki erdemi ara. Bu, aslında Amerika tarihinin ilk düşünürü Benjamin Franklin'in bir cümlesidir. "Başkalarındaki erdemi ara" tavsiyesi hem çok güçlü hem de çok olumlu bir ifadedir.

Genellikle insanlar, zamanlarını başkalarındaki kusurları, hataları ve yanlışları görerek geçirirler. Bu yüzden birçok insan bu bakış açısı karşısında kendisini çok mutsuz ve yetersiz hisseder. Yeterince iyi olmadıklarını, yeterince zeki olmadıklarını, yeterince başarılı olmadıklarını, yeterince hızlı olmadıklarını düşünürler. Stres ve endişe seviyelerimizin bu kadar yüksek olmasının sebebi, olumsuz duygular denizinde yaşamamızdan kaynaklanıyor olabilir mi?

Bunu değiştirebilirsin!

Başkalarındaki erdemi ara.

Kendini iyiyi, olumluyu, soyluyu ve güçlü olanı görmek için eğit.

Herkes sadakat, sabır, tahammül, nezaket, merhamet, cömertlik, adalet ve güvenilirlik gibi erdemlere sahiptir.

Bakış açını, diğer insanlardaki olumsuz ve eksiklikleri görmektense gücü ve özü görmek üzere değiştir.

Bu değişen bakış açısına kendinin de dâhil olduğunu unutma.

30. Gün

Zihnini Ustalıkla Kullan

Düşmanın kim? Zihnin.
Dostun kim? Zihnin.
Buddha

Buddha'ya atfedilen bu cümle, düşünce şeklimizin bize nasıl hem yardımcı olup hem de acı çektirebildiğini açıkça göstermektedir. Bu yüzden, bu günden sonra karşılaşacağın ilk sorunda şunu yap: Sorununa ekleme yapma.

- Korku ekleme.
- Endişe ekleme.
- Karışıklık ekleme.
- Öfke ekleme.
- Utanç ekleme.
- Hayal kırıklığı ekleme.

- Zulüm ekleme.
- Dargınlık ekleme.

Sorunla, *olduğu gibi* başa çık. Sorunu en kısa sürede çözebilmek için zihnini yıkıcı değil, yapıcı bir şekilde kullan.

31. Gün

Etrafına Bakınma

Kendini başkasıyla kıyaslamak,
kişinin keyfini çalan bir hırsıza benzer.
Theodore Roosevelt

Amerikalı bir adam, Japonya'da Zen eğitimini tamamlar ve hediye olarak hocasından bir keşiş elbisesi alır. Hocası, elbisenin içine son tavsiyesini işlemiştir: Etrafına bakınma.

Hoca, gerçek bir Zen ustasıdır çünkü bu kısacık cümle, uygulandığı takdirde kişiyi kendini başkalarıyla kıyaslayarak hayatına yüklediği kederden korur. Bu aslında bir uyarıdır:

- Kendi bahçenle ilgilen.
- Kendi işine bak.
- Rekabet etme.
- Karşılaştırma.
- Kendi hayatına odaklan.

Kendini yüzeysel, muğlak başarı ve mutluluk kriterleriyle karşılaştırma. İçine bak. Derinlere in. Bilgeliği beslemek için ihtiyacın olan her şey içinde. Dışarıda arama.

32. Gün

Nasıl Farkına Varırsın?

İllüzyonlar aslında asılsız sanrılardır.
Victor M. Parachin

Bir illüzyon deryasının içerisinde yaşıyoruz. Dört bir yanımız yanlış yollar, yanlış değerler, yanlış fikirlerle dolu. Çok çeşitli ve yaratıcı illüzyonlarımız farklı şekiller alır:

- ..... olduğunda mutlu olacağım. *(Gerçeklik: Mutlu olmak için ideal zaman gelecekte değil, şu andadır.)*

- Spora ve diyete ..... zaman başlayacağım, sigarayı ve alkolü ..... zaman bırakacağım. *(Gerçeklik: Ertelenen kararlar, reddedilen kararlardır.)*

- Çok yoğunum, vaktim olduğunda ..... yapacağım. *(Gerçeklik: Eğer bir şey bizim için önemliyse, onu yapabilmek için zaman yaratırız.)*

- Eğer ..... olursa amacıma daha hızlı ulaşabilirim. *(Gerçeklik: Hızlanmak ve acele etmek yolculuğun keyfini çıkarma şansımızı azaltır.)*

- Onu değiştirebilirim. *(Gerçeklik: Değiştirebileceğimiz tek kişi kendimiziz.)*

- ..... üzerinde kontrolüm var. *(Gerçeklik: Üzerinde* kontrolünüz *olan tek şey kendi zihniniz.)*

- Kendi kendini yetiştirmiş biriyim. *(Gerçeklik: Yol boyunca karşılaştığın herkesin şu an olduğun kişi olmanda yardımı oldu.)*

- Birden şans yüzüne güldü. *(Gerçeklik: Böyle bir şey yok. Aslında başarının temeli kararlı ve azimli olmak, çok çalışmaktır.)*

- Daha çok param olduğu zaman bağış yapacağım. *(Gerçeklik: Cömertlik gönül işidir, banka hesabı değil. Eğer cömert bir ruhunuz yoksa, hiçbir zaman bağış yapacak kadar paranız olmaz.)*

Yarattığımız illüzyonlar etrafımıza zarar verir ve zihnimizi derinden etkiler.

Bugün illüzyonlarından kurtulmak için harika bir gün olmaz mıydı?

33. Gün

İşler Yolunda Gitmediğinde...

Yaşantın, hayatın sana kattıklarıyla değil,
senin hayata bakış açınla belirlenir;
başına ne geldiğiyle değil,
başına gelene nasıl yaklaştığınla alakalıdır.
Halil Cibran

İşler yolunda gitmediğinde... sen de onlarla gitme.

Her şey iyi, kolay ve rahatken hayata "evet" demek kolaydır. Fakat bir sıkıntı baş gösterdiğinde her şey zorlaşır. İşler aksadığında, sen de aksama. Doğru zihni, doğru düşünceleri, doğru kelimeleri ve doğru eylemleri sürdürebilmek için çabala. Örneğin:

- ✓ Eğer bir ilişki bitiyorsa, öfke eğilimini izle.
- ✓ Eğer sevdiğin birini kaybedersen, acının galip gelmesine izin verme.

✓ Eğer ölümcül bir hastalık teşhisi alırsan, hayatın adaletsiz olduğuna sövüp saymanın ne faydası olacak ki?

✓ Eğer güvendiğin bir dostun sana ihanet ederse, kırgınlığın hayatının kontrolünü ele almasına izin verme.

İşler yolunda gitmediğinde, dur, derin bir nefes al. Bütün ihtimalleri göz önünde bulundur ve ilerle.

34. Gün

Bugünü Anlamlı Kıl

Dün gitti.
Yarın ne olur bilinmez.
Bugün bir hediye.
Bugünü keyifle yaşa.
Victor M. Parachin

New York'taki Zen Dağı Manastırı'nda her akşam, meditasyonun bir parçası olarak şu cümleler okunur:

İzin ver sana hatırlatayım,
Hayatın ve ölümün
ne kadar önemli olduğunu.
Zaman akıp gider,
fırsatlar kaybolur.
Her birimiz uyanmak için çabalamalıyız.
Dikkat et.
Hayatını heba etme.

Budizm'in bilgeliği her bir günün bize bir hediye olduğunu hatırlatır. Geçmişe dair pişmanlıklar veya geleceğe dair korkularla anı ve enerjimizi boşa harcamayalım. Bugünü basit, sadelikle ve coşkuyla yaşayalım.

35. Gün

Meditasyon Yapmak İçin 10 Neden

Meditasyon,
açılmak ve sen istemeden ortaya çıkan şeylerden
zihnini kurtarmak içindir.
Bunu kendine hatırlatmakta fayda var.
Pema Chödrön

10. Meditasyon fiziksel sağlığı geliştirir.
9. Meditasyon zihinsel sağlığı geliştirir.
8. Meditasyon maneviyatı geliştirir.
7. Meditasyon sezgiyi derinleştirir.
6. Meditasyon huzur hissi yaratır.
5. Meditasyon öz farkındalığı arttırır.
4. Meditasyon yaratıcılığı arttırır.

3. Meditasyon anda kalmayı sağlar.

2. Meditasyon diğerleriyle iyi ilişkiler kurmayı kolaylaştırır.

1. Meditasyon *kendinle* iyi ilişki kurmayı kolaylaştırır.

Bir neden seç ve başla. Ayrıca bir grup meditasyonu bulup katılmayı da düşünebilirsin. Eğer bulunduğun yerde yoksa, sen başlatmaya ne dersin?

36. Gün

Herkese Tam Puan Ver

Sen dünya için,
onun senin için yaptığından daha fazlasını yap.
Başarıya ancak böyle ulaşırsın.
Henry Ford

Herkese tam puan ver. İnsanları oldukları gibi kabullen, onayla ve takdir et.

İletişimde olduğumuz birçok insan, sıklıkla gergin, endişeli, sinirli ve mutsuzdur. Onlar için daha olumlu bir hayat yaratan kişi siz olun.

✓ ***Göz teması kur.*** Bu, karşındaki kişiye onu kabullendiğini gösterir. Göz teması ayrıca kurduğun iletişime önem verdiğinin ve dostça yaklaştığının da bir göstergesidir.

✓ ***Gülümse.*** Bu, karşındaki kişiye onu onayladığını gösterir. Gülümsediğinde, yüksek olasılıkla karşılığında sen de bir gülümseme alabilir, daha sıcak ve samimi bir iletişim kurabilirsin. "Samimi bir gülümseme, nezaketin evrensel dilidir," der William Arthur Ward.

✓ ***Teşekkür et.*** Bu, karşındaki kişiye onu, zamanını, sunduğu hizmeti takdir ettiğini gösterir. Alice Walker der ki: "Teşekkür etmek minnettarlık, tevazu ve anlayışı ifade eder."

37. Gün

"Övünme Hakkının" Farkına Var

Kibir ve güven arasında ince bir çizgi vardır. Kibir, kendinle övünmektir. Güven ise eline aldığın işi halledebileceğine olan inanç anlamına gelir.
Johnny Unitas

Bir zamanlar, ormanda yaşayan bir kaplumbağa varmış. Günlerden bir gün, iki avcıyı ertesi gün kaplumbağa avlamaya çıkacaklarını konuşurken duymuş. Kaplumbağa, arkadaşlarına ve turnalara koşup yardım istemiş.

"Ah sevgili kuşlar ve sevgili arkadaşlar," demiş kaplumbağa, "avcılar yarın kaplumbağaları avlamayı planlıyor. Ormandan kaçmak için yardımınıza ihtiyacım var. Bilirsiniz ki ben uçamam ama eğer her biriniz gaganızda birer çubuk tutarsanız ben de ortasını ısırırım, böylece beni kolaylıkla taşıyabilirsiniz."

"Peki," demiş turnalar. "Ama sıkıca ısırsan iyi edersin, aman bir de seni kaybetmeyelim. Tek kelime bile etmemelisin. Sakın ha ağzını açma."

"Merak etme, merak etme," demiş kaplumbağa, "açmam."

Ertesi sabah kaplumbağa uzunca bir çubuğu ısırmış ve turnalar hep beraber onu taşımış, ağaçların üzerinden süzülüp uçmuşlar. Sonra bir grup insan gökyüzünde uçan turnaları görüp bağırmış:

"Şu akıllı kuşlara bakın! Bir kaplumbağa taşıyorlar!"

Kibirli, geveze kaplumbağanın ağzını açıp, "Benim fikrimdi!" diye bağırmasıyla yere düşmesi bir olmuş.

Övünme hakkının farkına var. Ego ile hareket etmek tehlikeli olabilir. Fazla kibir, kişinin kendisine zarar verebilir.

38. Gün

Mükemmeliyete Değil, Gelişime Odaklan

Başarmak için gayret göstermek seni motive eder ama mükemmeliyet için gayret etmek cesaretini kırar.
Harriet Braiker

Mükemmeliyetçilik iyi değildir. Sağlıksızdır. Yüksek standartlara sahip olmak ile mükemmeliyetçi olmak arasında müthiş bir fark vardır. Bu fark stres, endişe ve öfke olarak karşımıza çıkar.

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar veren bir tür kişilik bozukluğudur. Örneğin, partnerinden ve ilişkinden mükemmeli bekle, göreceksin ki çok kısa bir süre sonra sorunlar baş gösterecek. Çocuklarından, ebeveynlerinden mükemmeli bekle, bir süre sonra hayal kırıklığı ve öfkeyle yaşamaya başlayacaksın.

Mükemmeliyetçilik bir korkudur; hata yapma korkusu, reddedilme korkusudur.

Mükemmeliyetçilik, kişiye hatanın bir kriz, hatta facia olduğunu düşündüren yanlış bir düşünce biçimidir.

Mükemmeliyetçilik, kişiye hatasız bir kusursuzluk hali vaat eder. Aslında bu gerçek dışı ve erişilmez bir durumdur.

Mükemmeliyetçilik depresyon, anksiyete bozuklukları, anoreksiya, obsesif kompulsif bozukluk ve uykusuzluk hastalığını beraberinde getirir.

Mükemmeliyetçiliğin tek çaresi basit olduğu kadar derindir de: Mükemmeliyete değil, gelişime odaklan.

Ve en önemlisi hem kendindeki hem de başkalarındaki kusurları kabul et!

39. Gün

Nezaket Kuralları

Fırsatını bulduğunuz her an nazik olun.
Fırsat her zaman vardır.
14. Dalai Lama

İlköğretim okullarında, çocuklara rehber olması için "Nezaket Kuralları" anlatılır. Bu liste kalın harflerle yazılmış, öğrencilerin günde birkaç kez önünden geçecekleri duvarlara asılmıştır ve şöyle maddeler içerir:

✓ Her zaman nazik ve ince ol.

✓ İnsanlara saygılı ol.

✓ Şiddetten ve kaba sözden kaçın.

✓ İnsanları küçümseme, önemse!

✓ Kimseyi dışlama.

✓ Sana nasıl davranılmasını istiyorsan, çevrendekilere öyle davran.

- ✓ Kimseyi incitme.
- ✓ Yardıma ihtiyacı olan insanlara yardım et.
- ✓ Herkese karşı nazik ol.

Bu kurallardan en az çocuklar kadar yetişkinler de faydalanabilir. Bir denesene. Önümüzdeki on hafta boyunca her hafta bir kural seç ve günlük hayatında uygula. "Haftanın nezaket kuralını" seçimlerinde ve davranışlarında bir rehber olarak kullan.

40. Gün

Thomas Jefferson'ın Meditasyon Pratiği

İki doktorum var; sol bacağım ve sağ bacağım.
G.M. Trevelyan

Thomas Jefferson, ortalama yaşam süresinin kırk yıl olduğu dönemde 83 yaşına dek yaşadı ve her gün yaklaşık yedi kilometre yürüdü. Ona göre yürümenin amacı "zihnini rahatlatmak"tı.

Yedi kilometre yürüyüş yaklaşık 60-70 dakika kadar sürer. Yürüyüş, bir meditasyon olarak yapıldığında yalnızca bedeni değil, aynı zamanda zihni de yeniler ve güçlendirir. Yürüyüşü, yürüyüş meditasyonuna dönüştürme noktasında farklı yaklaşımlar vardır. En sevdiğim ikisi şöyle:

1. Sadece yürü ve etrafı izle. Tamamen farkında ol, yürüdüğün yolu, çimenleri, ağaçları, böcekleri ve kuşları fark et. Bu tarz bir meditasyon yürüyüşünde, bugüne kadar gördüğüm en büyük kurbağayı bir su borusundan kaçmaya

çalışırken izledim. Geri dönerken de bir anne rakunun üç yavrusuna ormana doğru rehberlik edişini gözlemledim.

2. Yürürken, zihnini yalnızca adımlarını saymaya odakla. Sen yürürken sağ ayağının dokunduğu yeri üç adımla başlayarak say: 1, 2 , 3. Üçe kadar saydıktan sonra bir sayı daha ekle ve tekrar başla: 1, 2, 3, 4. Dörde kadar saydıktan sonra tekrar: 1, 2, 3, 4, 5. Bu örüntüyü 10'a gelene kadar sürdür. Ardından aynı şeyi sol ayağın için de yap. Zihninin rahatladığını fark ettiğinde saymayı bırak. Eğer kendini düşüncelerin kapanına kısılmış gibi hissedersen tekrar saymaya başla.

41. Gün

Huzurlu Kalp, Mutlu Zihin

Mutlu bir çocukluk geçirmek için hiçbir zaman geç değil.
Berke Breathed

Budist öğretmen Pema Chödrön, anılarında bir defasında çocukları ergenlik dönemindeyken onları çok ünlü Tibetli bir keşişin yanına götürdüğünü anlatır. Çünkü çocukları Budist değillerdir ve Budizm'e dair bilgileri yok denecek kadar azdır. Chödrön, keşişten Budizm'e dair temel bilgi gerektirmeden anlaşılabilecek öğretilerden bahsetmesini rica eder. Keşiş hiç tereddüt etmeden çocuklara döner ve şöyle der: "Hepimiz öleceğiz ve ölürken yanımızda ruh halimizden başka hiçbir şey götürmeyeceğiz."

Ölüm esnasında ne olduğunu kimse bilmediği için, keşişin bu cümlesi, üzerine düşünmek adına çok önemli bir yorum. Eğer gerçekten ölürken yanımızda yalnızca ruh halimizi götürebiliyorsak, neden huzurlu bir kalp ve mutlu bir zihne sahip olmak için çabalamıyoruz? Eğer gerçekten ölürken yanımızda yalnızca ruh halimizi götürebiliyorsak, neden kızgın

ve öfkeli bir ruh yerine, mutlu ve huzurlu bir ruhu tercih etmiyoruz?

Huzurlu bir kalp ve mutlu bir zihin işlemek hiç de zor bir eylem değil, özellikle de şu maddeleri uygularsan:

✓ Geniş yaşa, yani günlük programında olduğu kadar, etrafında da nefes alacak boşluk bırak. Bu boş alanı meditasyon, tefekkür ve ruhani gelişim için kullanabilirsin.

✓ Öfkeni kontrol et. Öfkelenecek çok şey, öfkelendirecek çok insan var.

✓ Hiçbir canlıya zarar verme, şiddet gösterme: insanlara, hayvanlara, böceklere, balıklara, kuşlara ve bitkilere.

✓ Huzurlu, barışçıl düşünceler ve kelimeler işle. Unutma ki zihindeki şiddet dile çok kolay gelir.

✓ Sana ilham veren, seni yücelten insanlarla yakın ol. Bu gibi insanlarla olmak ruhani gelişimine de katkı sağlar.

✓ Bedenini sağlıklı tut. Sağlıksız ve güçsüz bir bedende mutlu ve huzurlu olmak zordur.

42. Gün

Altı Başarı

Öz saygı, disiplinin meyvesidir;
haysiyet duygusu kendine hayır deme yeteneğiyle gelişir.
Abraham Joshua Heschel

Shatsampatti kelimesi Sanskritçede altı başarı demektir. Ruhani gelişim ve aydınlanma için kullanılan bu yöntemler, genellikle "hazine" veya "güç" olarak da bilinir ve herkeste vardır. Bunlar:

1. Zihin kontrolü
2. Beden kontrolü
3. Arzu kontrolü
4. Öfke kontrolü
5. Şüphe kontrolü
6. Düşünce kontrolü

Öz gözlem, zihin ve beden kontrolünü sağlamak, bu hazineleri keşfetmek ve ortaya çıkarmakta önemli bir rol oynar. Bu altı başarıyı şöyle elde edebilirsin:

✓ Düzenli meditasyon yaparak zihnini kontrol et.

✓ Yoga yaparak bedenini kontrol et.

✓ Nesnelere ve insanlara olan bağlılığını azaltarak arzunu kontrol et.

✓ Sabrederek öfkeni kontrol et.

✓ Kendine olan güvenini geliştirerek şüpheni kontrol et.

✓ Yalnızca içinde bulunduğun ana odaklanarak düşüncelerini kontrol et. Bu hazineleri geliştirmek, farkındalık kazanma yolundaki başarılarına hız kazandıracaktır.

43. Gün

Efsane Kuştan Dersler

İlişkiler bardak gibidir.
Bazen toplayıp kendi canını yakmak yerine
öylece kırık bırakmak daha iyidir.
Bir Deyim

Budist ve Hindu mitolojisinde bugünkü kuğulara benzeyen bir hamsa kuşundan bahsedilir. Bu kuşun kendine özgü iki özelliği vardır. Birincisi, hamsa kuşunun nemli ve fırtınalı muson mevsiminde, Himalaya Dağları'nın zirvesindeki Manasarovar Gölü'ne uçtuğuna inanılırmış. Buna göre orada durup muson rüzgârlarının geçmesini beklermiş. İkincisi de hamsa kuşu su ile sütün karışımından yapılan içecekten yalnızca sütü içebilirmiş.

Bu özelliklerden iki önemli hayat dersi çıkarılabilir: Tıpkı hamsa kuşunun, muson iklimi geldiğinde uzaklaştığı gibi biz de zamanı geldiğinde ilerlemeyi ve yolumuza devam etmeyi bilmeliyiz. Ve bu "yola devam etme vakti", sorunlu bir ilişkinin değiştirilemeyeceği anlarda da karşımıza çıkabilir.

Aslında bu bir cesaret eylemi bile olabilir, hatta bilgelik. Bizi aylarca veya yıllarca süren mücadelelerle yoran bir ilişkinin ardından yolumuza devam etmek, daha besleyici ve karşılıklı fayda gözeten ilişkiler kurmamız için kendimizi onarmamızı sağlar.

Hamsa kuşundan öğreneceğimiz ikinci ders ise sütü sudan ayırması, yani karışımın yalnızca besleyici kısmını tüketmesidir. Böylelikle tıpkı hamsa kuşu gibi, hayattaki bütün karışımlardan iyi olanı çıkarabilmek bizim elimizdedir. Örneğin, eğer hasta olduğunu öğrenirsen, bunu hayatını yeniden değerlendirmek için bir fırsat olarak gör. Eğer bir dostun tarafından ihanete uğrarsan, bunu gerçek dostun ne olduğunu anlayabilmek için bir fırsat olarak gör. Hayat devasa bir karıştırma kâsesidir. Hayattan faydalı, sağlıklı ve mutluluğu getirecek olanı çıkarıp almak bizim elimizde.

44. Gün

Bazen En Doğru Söz Konuşmamaktır

Ne dediğine ve neden dediğine dikkat et.
Bunu yaptığında açık konuşmanın
her zaman hata olmadığını fark edeceksin.
Thanissaro Bhikkhu

En son birinin cümlelerinin seni üzdüğü zamanı düşün. Muhtemelen çok da geçmişe gitmeyeceksin. Gerçek şu ki; kelimelerimiz hem iyileştirecek hem de yaralayacak kadar güçlüdür. Bu yüzden doğru söz kavramı, Buddha'nın "Sekiz Aşamalı Asil Yol" öğretisinde yer alır. Bu yol en basit ifadesiyle insana mutlu, sağlıklı ve uyumlu bir hayat sürmesi için gerekli sekiz aşamayı göstermektedir.

Yaşanan olayların bağlamına göre bazen en doğru söz, hiç konuşmamak anlamına gelebilir. Buddha bu görüşü şöyle detaylandırmıştır:

✓ Eğer kelimelerin doğruyu saptırıyorsa, konuşma.

✓ Eğer kelimelerin insanların arasını açıyor ve anlaşmazlık çıkarıyorsa, konuşma.

✓ Eğer kelimelerin ağırsa ve bir insanı üzecekse, konuşma.

✓ Eğer kelimelerinin bir anlamı yoksa ve boş yere konuşuyorsan, konuşma.

İşte doğru sözün sınırlandırıcı yönü budur. Yani doğru söz güvenilir, dengeli, iyileştiren ve güç veren konuşma anlamına gelir. Bu pozitif konuşma yolları kullanıldığında, kelimelerinin çevrendekilere mutluluk verdiğini göreceksin.

45. Gün

Kutsalsın!

Keşke yalnız hissettiğinde veya karanlıkta kaldığında, sana kendi varlığının eşsiz parıltısını gösterebilseydim.
Hafız

"Kutsallık" kelimesinin kökeni 5.000 yıl öncesine, parlamak anlamına gelen Sanskritçe *div* kelimesine dayanır. Parlama yalnızca ışığı değil, enerji ve yaratıcılığı da ifade eder. Bu parlama dış kaynaklardan alınan gücün değil, özdeki gücün parlamasıdır. Div, genellikle sembol olarak güneşle özdeşleştirilir çünkü güneş, ay gibi başkasından yansıyan ışığı yansıtmaz, kendi ışığıyla parlar. Bu farkındalık, İranlı şair Hafız'ın dizelerinde şöyle yansır: "*Keşke yalnız hissettiğinde veya karanlıkta kaldığında, sana kendi varlığının eşsiz parıltısını gösterebilseydim.*"

Şin Budist ilahilerinden biri "NamuAmida Butsu," der; dilimize "Kendimi Buddha'nın sonsuz ışığına emanet ettim," olarak çevrilir. Bu ilahiyi, kendilerine aslında her birinin kendi içlerindeki Buddha'nın sonsuz ışığından geldiğini hatır-

latmak için sürekli tekrar ederler. Dahası, Buddha ölmeden önce öğrencilerini şu sözlerle yüreklendirir: "Kendi ışığın ol."

Başkalarına da ışık olmak sana ne kaybettirir ki?

- ✓ Herkese gülümse.
- ✓ Dinle, gerçekten dinle ve söylenemeyeni duy.
- ✓ İnsanlara iltifat et.
- ✓ Başkalarını takdir et.
- ✓ Daha nazik ol.
- ✓ Her şey ve herkes hakkında olumlu düşün.
- ✓ Elinden gelen her an cömert ol.

Unutma ki, birinin yolunu aydınlattığında aslında kendi yolunu da aydınlatırsın.

46. Gün

Aydınlanmaya Doğru İlerlemek

Kutsallığını fark etmek ve
içindeki aydınlığı dışarı vurmak için buradasın.
Morihei Ueshiba

Buddha, başardığı her şeyin hepimiz tarafından yapılabileceğini anlatarak müthiş bir güven örneği göstermiştir. Aydınlanmaya giden yol karmaşık değildir. İşte size beş adım:

1. Şu an nerede ve nasılsan orada başla.
2. Ahlaklı yaşamakla başla.
3. Basit yaşamakla başla.
4. Bir iki dakikalık da olsa meditasyon yapmakla başla.
5. Sürekli olarak nazik ve merhametli olmakla başla.

Bu beş adımı sürekli tekrar et...

47. Gün

Kendine İnanmak

Sen atla, ağ elbet karşına çıkacaktır.
John Burroughs

Zen öğretilerinde, John Burroughs'un bu sözleri sık sık tekrar edilir: "Sen atla, ağ elbet karşına çıkacaktır." Çok kez hayatımızı farklı bir yöne çevirme ihtiyacı duyarız. Örneğin: Yoga eğitmeni olmak, üniversiteye geri dönmek, yaratıcı yazarlık dersleri almak gibi. Fakat genellikle tereddüt eder ve "neden" diye sorarak kendimizi geri çekeriz. Burroughs'un bu cümlesi, "neden"ini bilmeye ihtiyacımızın olmadığını hatırlamak için çok önemlidir. Seni yönlendiren içsel bilgeliğine cevap ver. Bırak hayat kartlarını açık oynasın.

Shunryu Suzuki de böyle yapmıştı. Hayatının çoğunu Japonya'da geçiren Zen öğretmeni Suzuki, 1920'lerin başında işini Amerika'da yapmaya karar verdi. Ne Amerikalıları tanıyordu ne de bir kez olsun Amerika'ya gitmişti. Fakat bu "his" onu hiç terk etmemişti. Sonunda 1959 yılında San Francisco'daki bir Japon-Amerikan tapınağında Zen rahipliği yap-

mak için davet edildi. Rahip olmak pek istediği bir şey değildi, çok fazla ritüel yapması, Zen öğretimi ve meditasyonlarından daha uzak kalması gerekiyordu. Fakat teklifi kabul etti çünkü aslında bu davetin yıllardır hissettiği çağrı olduğunun farkındaydı. İçsel bilgeliğine güvendi.

Suzuki Amerika'ya vardığında, Amerikalıların meditasyon, Zen ve Budizm öğretilerine duyduğu ilgi karşısında çok şaşırdı. Kısa süre sonra kendini hem Zen rahibi hem de Zen meditasyon eğitmeni olarak buldu. O kadar çok Amerikalı ondan ders almaya başladı ki tapınağın yetkilileri Suzuki'ye bir seçim yapması için baskı yapmaya başladı: "Ya sadece rahibimiz ol ya da ayrıl." Suzuki de oradan ayrıldı ve ayrılırken Amerikalı öğrencileri de yanına aldı. Hep birlikte bugün ABD'deki en etkin Zen merkezi olan San Francisco Zen Merkezi'ni kurdular. Suzuki, bugün modern zamanların en önemli Zen eğitmeni olarak bilinir.

Buraya neden gelmek istediğini bilmiyordu. Bilmesine gerek de yoktu. O atladı, ağ da karşısına çıktı.

Nedenini bilmene gerek yok. Sen de atla ki ağ belirsin. İçsel bilgeliğine güven.

48. Gün

Uyum Sağlamak Şikâyet Etmekten Yeğdir

Her şey durmaksızın değişiyor,
bu yüzden hiçbir şey senin için 'en' olamaz.
Shunryu Suzuki

Shunryu Suzuki Japonya'dan Amerika'ya, zamanın en önemli Zen eğitmenlerinden biri olmak için taşındı. Suzuki'nin temel ilkelerinden biri eğer dikkat edersek, her anın öğrenip gelişmek için bir fırsat olduğudur. Bir gün, öğrencisi Japonların neden çay fincanlarını kolayca kırılacak kadar ince ve narin yaptıklarını sorar. Suzuki'nin cevabı gerçek bir Zen eğitmeni olduğunu ispatlar niteliktedir: "Kolayca kırılmaları onların çok narin olmalarından değil, senin onları nasıl tutacağını bilmemenden. Sen çevrene uyum sağlamalısın, çevren sana değil."

Çoğumuz genellikle bu öğrenci gibi düşünürüz. Sinirlenmemizin sebebi hep başkasının hatasıdır. Bu öğrenci özelinde

de çay fincanlarını sürekli düşürüp kırması onun değil, daha sağlam fincanlar yapmayı bilmeyen Japonların suçudur. Suzuki haklıdır; öfkesinin kaynağı aslında bizzat kendisidir.

Bir daha sinirlendiğinde, kendine şunu hatırlat: "Kimse beni sinirlendirmiyor; kendimi sinirlendiren benim. Kimse beni rahatsız etmiyor; kendimi rahatsız eden benim." Böylece, dünyanın bizim istediğimiz şekilde dönmesini beklemek yerine, çevremize uyum sağlamış oluruz.

49. Gün

Kendin Olma
Biraz Daha İyi Ol

Kendine nasıl davranıyorsan, diğerlerine de öyle davran.
Sushruta

M.Ö. 5. yüzyılda yaşamış olan Sushruta, cerrahi ve göz hekimliğinin babası olarak bilinen bir doktordur. Doktor olmak isteyen öğrencilerine şöyle tavsiye vermiştir: "Kendine nasıl davranıyorsan, diğerlerine de öyle davran." Bu cümle aslında hepimizin günlük hayatına uygulayabileceği bir öğretidir. "Kendine nasıl davranıyorsan, diğerlerine de öyle davran" her gün uyandığımızda kendimize söylediğimiz, gün boyunca tekrar ettiğimiz mantramız olmalı.

Belki de uyandığımızda aklımıza gelen ilk düşünce daha iyi bir insan olmamız gerektiğidir; bu da tanıdığımız ve sevdiğimiz insanlara olduğu kadar, tanımadığımız ve tamamıyla yabancı olduğumuz insanlara karşı da iyi olmak anlamına gelir. Bu gezegende ciddi anlamda iyi insan kıtlığı var.

Değişim seninle başlar. Dahası, bunu yapmak ne zor ne de karmaşıktır. Tek ihtiyacın olan şey farkındalık. Benimseyip üzerine koyabileceğin bazı iyi insan özellikleri şöyle özetlenebilir:

✓ Herkese gülümse. Bunu alışkanlık haline getir.

✓ Samimi şekilde iltifat et. Başka bir insanı doğrulamak için karşına çıkan hiçbir fırsatı kaçırma.

✓ Nazik ol. Gereğinden fazla nazik ol. (Her zaman gereklidir bu arada.)

✓ Küfretmeyi bırak. Küfretmek kaba ve gereksizdir.

✓ Yardım et. Ardından gelen insan için kapıyı tut, birinin çantasını taşımasına yardım et.

✓ İnsanlara isimleriyle seslen. Bu onlara iyi hissettirir.

✓ Daha çok para ver. Daha çok bahşiş bırak. Birine sürpriz bir hediye al.

✓ Yargılama. Bu hiç hoş değil.

Bu liste aslında başlangıç için çok kısa ve yeterli. Sana nasıl davranılmasını istediğini bir düşün, sonra diğerlerine de aynısını yap. "Kendine nasıl davranıyorsan, diğerlerine de öyle davran."

50. Gün

Çalmak ve Yenisini Koymak

Zihinlerimiz, kısacık bir anda
bizi cennetten cehenneme götürüp geri getirebilir.
Hsing Yun

Buddha'nın yürüyüşlerinde karşılaştığı insanlarla ilgili sık sık anlatılan hikâyelerinden biri de bir haydutla karşılaştığı hikâyedir. Bu adam yıllar boyu insanları soymuş, eşyalarını çalmış fakat artık vicdan azabından gözüne uyku girmez olmuş. Daha iyi bir hayat sürme isteğiyle, yaşadığı yerde ders veren Buddha'nın yanına gelmiş. "İnsanlara çektirdiğim acıların vicdan azabını yaşıyorum. Keşke her şey çok farklı olsaydı. Benim için bir çıkış yolu var mıdır?" diye sormuş.

Buddha bir an duraksamış ve, "Neyi iyi yaparsın?" diye sormuş.

"Hiçbir şeyi!" demiş adam.

"Hiçbir şeyi mi? Bir işte iyi olman lazım," demiş Buddha.

Haydut biraz düşünmüş ve sonra üzüntüyle cevap vermiş: "İyi olduğum tek şey çalmak."

"Hah, işte şimdi bir yerlere varabiliriz," demiş Buddha. "Çalmak kesinlikle değiştirmen gereken bir yetenek. Sana 'çalmak ve yerine koymak' meditasyonunu öğreteceğim. Git bir yerde sessizce otur ve kendinden bütün negatif duyguları, hisleri, düşünceleri çal. Onların yerine olumlu duyguları, hisleri ve düşünceleri koy."

Hikâyeye göre haydut 21 gün boyunca yalnız başına oturmuş ve Buddha'nın ona söylediği çalmak ve yerine koymak meditasyonunu yapmış. Ardından bu haydut kendi içindeki Buddha'yı keşfetmiş ve hayatının geri kalanında çokça saygı duyulan ruhani bir eğitmen olmuş.

Çalmak ve yerine koymak, bilgeliği filizlendirmek için çok güçlü ve ne zaman hevesimiz kırılsa, hüsrana uğrasak ya da ümitsizliğe kapılsak faydalanabileceğimiz bir tekniktir.

51. Gün

Farkındalık Eleştirel Düşünceye İhtiyaç Duyar

Otoriteyi temel alan ve inanç yükümlülüklerini doğru şekilde yerine getirmeden, yalnızca inançlı olmanın rahatlığını yaşayan mekanik inanç, deneyime dayalı gerçek inançtan oldukça farklıdır.
Sarvepalli Radhakrishnan

Doğu'da anlatılan çok ünlü bir hikâye vardır. Bu hikâyeye göre Hindistanlı bir guru, arınmak için kutsal göle gitmiş. Birçok öğrencisi ve kendini onun öğretilerine adayanlar da onu takip etmiş. Guru yanına çok az eşya almış ve bunların arasında kurutulmuş kabaktan yapılan bir saklama kabı varmış. Bu kabı, derelerden su içmek ve köylülerin ona ikram ettiği yiyecekleri almak için kullanıyormuş.

Gölün kenarına varınca bir çukur kazıp kabaktan yapılmış kabını kendisi gölde yıkanırken zarar görmesin diye gömüş. Gölden çıktıktan sonra rahatça bulabilmesi için göm-

düğü yere biraz kum yığmış.

Gurunun öğrencileri onu kabını gömerken görmemişler ama gölün kenarına kum yığdığını görmüşler. Bunun kutsal göldeki arınma seansının öncesinde yapılması gereken önemli bir ritüel olduğunu düşünmüşler ve çevreye bir sürü kum yığını yapmaya başlamışlar. Guru gölden çıktığında bir de bakmış ki etrafta onlarca kum yığını var. Elbette hepsinin arasından kabını nereye gömdüğünü bulamamış. Öğrencilerine bunu neden yaptıklarını sorup aslında onu taklit ederek daha erdemli bireyler olmayı arzu ettiklerini öğrendiğinde, ona körü körüne inandıkları ve aptalca davrandıkları için hepsini bir güzel azarlamış.

Farkındalık eğitimi esnasında Buddha eleştirel düşüncenin önemini de ayrıca vurgular. Buddha'nın öğretilerini anlatan Kalama Sutta'da akıl ve mantığın önemini şöyle vurgular:

> *Duyduğun her şeye hemen inanma. Birçok kişinin konuştuğu, dedikodusu yapılan her şeye inanma. Dinî kitaplarda yazıyor diye her şeye inanma. Öğretmenlerin ve büyüklerin söylüyor diye her şeye inanma. Kuşaklar boyu aktarıldı diye her geleneğe inanma. Ancak gözlemleyip analiz ettikten sonra, bir şeyin doğru ve herkesin yararına olduğuna karar verirsen onu her anlamda kabul et ve ona göre yaşamaya başla.*

Buna göre Buddha'nın aslında savunduğu yol, farkındalığın akla ve mantığa uygun şekilde geliştirilmesidir. Açıkça Buddha, körü körüne inanca ve sırf dinî olduğu için kabul edilen öğretilere karşıdır.

52. Gün

Doğru Arkadaşlar Seçmek

Etrafın aptallarla doluyken akıllıca kararlar veremezsin.
Rasheed Ogunlaru

Her biri yedi kelimeden oluşan kısa beyitler içeren Tamilce metin The Thirukural, hayat için bir rehber niteliğindedir. Beyitlerden biri kiminle ilişki kurduğumuza, arkadaşlarımıza ve dostlarımıza dikkat etmemiz konusunda bizi uyarır. Beyit şöyle der: "Suyun akıp geçtiği toprağa göre değişmesi gibi, insan da çevresindeki insanlara göre şekillenir."

Hepimizin hayatında bizi etkileyen, bize ilham veren insanlar olduğu kadar zarar veren insanlar da vardır. Thirukural'dan bu beyit kendi hayatımıza dair sorular sormamız için etkili bir hatırlatıcıdır:

- ✓ Kimlerle daha çok vakit geçirmeye ihtiyacım var?
- ✓ Kimlerle daha az vakit geçirmeye ihtiyacım var?
- ✓ Kimler beni mutlu eder ve hayat enerjisi verir?
- ✓ Kimler beni üzer ve enerjimi tüketir?

Elbette bize sıkıntı olan insanlar yerine, bizi mutlu eden ve hayat enerjisi veren kişilerle vakit geçirmeyi tercih ederiz. Dedikodu yaparak, sürekli şikâyet ederek, herkes ve her şey hakkında sürekli olumsuz düşünerek sıkıntı veren insanları bilirsin. Kendine güvenli bir alan yarat ve enerji vampirlerinden uzak dur.

53. Gün

Işığının Parlamasına İzin Ver

Karanlık karanlığı yok edemez,
ancak ışık bunu yapabilir.
Nefret nefreti yok edemez,
ancak sevgi bunu yapabilir.
Martin Luther King, Jr.

Bir süre önce, Kaliforniya'da bir adam mağazaları gezerken Buddha heykeli görür. Adam ne Budist'tir ne de dindar, fakat heykelden çok etkilenir ve onu satın alır. Evinin yakınındaki refüje yerleştirdiği Buddha heykelinin, son zamanlarda uyuşturucu, zina gibi suçların arttığı ve çöplerden görünmez olan mahallesine bir şekilde huzur ve sükûnet getireceğini umar.

Bir süre sonra olanlar adamı çok şaşırtır. Bölge sakinleri Buddha heykeline çiçekler, mumlar ve meyveler getirip bırakmaya başlar. Sonra, bir grup Vietnamlı kadın sabahları heykelin önünde meditasyon yapmaya başlar. Yavaş yavaş mahalle değişmeye başlar. Daha temiz, sessiz ve güvenli bir yere dönüşür. Uyuşturucu tacirleri gider ve bölgedeki suç oranında düşüş görülür.

Bu durum bir gazetecinin dikkatini çeker ve bölge polisiyle iletişime geçip özellikle Buddha heykelinin etrafındaki bölgede suç oranlarını kontrol etmelerini rica eder. Polisin sunduğu rapora göre Buddha heykelinin mahallede göründüğü günden beri, mahalledeki hırsızlık, saldırı, uyuşturucu gibi suç oranları yüzde seksen iki oranında azalmıştır.

Bu hikâye, bize dipsiz bir karanlığı küçücük bir ışık huzmesinin yok edebileceğini hatırlatan bir rehber olmalı. Yaşadığımız ve çalıştığımız yerlerde, içimizdeki ışığın parlamasına izin vermeliyiz. Diğerleri dedikodu yaparken, biz yapmamalıyız. Diğerleri sürekli şikâyet edip olumsuz düşünürken, biz memnun ve olumlu kalmaya devam etmeliyiz. Küçücük bir ışık evimizde, caddemizde, iş yerimizde mucizeler yaratabilir.

54. Gün

Geçiciliğin Hazzı

Her şey akar, hiçbir şey kalıcı değildir.
Her şey yol verir, hiçbir şey sabit değildir.
Heraklitos

Çin'de anlatılan çok ünlü ve etkileyici bir rivayet vardır. Sai Weng adında bir at yetiştiricisi varmış. Günlerden bir gün bu adamın atı çitleri aşıp kaçmış. Bunu duyup Sai Weng'in başına gelenlere üzülen bir komşusu da onu teselli etmek için yanına gelmiş. Fakat Sai Weng hiç üzgün görünmüyormuş, aksine oldukça sabırlı ve filozofça bir tavırla onu teselli etmeye gelen komşusuna şöyle demiş: "Bunun benim için iyi bir şey olmadığını nereden bilebiliriz ki?"

Birkaç gün sonra çiftlikten kaçan at, yanında çok güzel bir atla beraber geri dönmüş. Bu sefer aynı komşu Sai Weng'i tebrik etmeye gelmiş. Sai Weng yine aynı tavırla şöyle demiş: "Bunun benim için kötü bir şey olmadığını nereden bilebiliriz ki?"

Sai Weng yeni gelen atı da terbiye ettikten sonra bir gün

onunla gezintiye çıkmış. At onu sırtından öyle sert fırlatmış ki bacağını kırmış. Yine aynı komşu geçmiş olsun dileklerini iletmek için Sai Weng'in yanına gelmiş. Sai Weng yine aynı tavırla şöyle demiş: "Bunun benim için iyi bir şey olmadığını nereden bilebiliriz ki?"

Yaklaşık bir yıl sonra imparatorun ordusu köye gelmiş ve eli ayağı tutan bütün erkekleri savaşmak için askere almışlar. Sai Weng, bacağındaki kırıktan dolayı elverişli olmadığı için savaşa gidememiş ve başına gelebilecek ciddi bir yaralanma veya ölüm riskinden kurtulmuş.

Bu ünlü Çin hikâyesi geçiciliğin önemini vurgular. Aslında hayat durmaksızın dalgalanır, değişir. Bu değişim iyiden kötüye veya kötüden iyiye olabilir fakat aslında yaşadığımız olaylar karşısında erken kararlara ve sonuçlara varmamamız gerektiğini öğretir. Belirli bir sonuca varıp değerlendirme yapmadan önce zamanın geçmesini ve bakış açımızın değişmesini beklemeliyiz. Özellikle daha zor ve sıkıntılı zamanlarda bunu hatırlamak çok önemlidir. Bu konsept aslında bize en basit haliyle şöyle der: "***Bu da geçecek.***"

Hayatında zorluk yaşadığın dönemlerde Sai Weng'in hikâyesini hatırla. Sıkıntına iki şekilde yaklaş: Bir, sabırlı ol ve her şeyin değişeceğini bil. İki, geçmişe dön ve aslında zamanında çok büyük sıkıntı olarak gördüğün herhangi bir şeyin senin için nasıl bir nimete dönüştüğünü gör.

55. Gün

Öz Bakım Yapmak

Birçoğumuz
başkalarına verdiğimiz sözleri tutmakta çok iyiyken,
kendimize verdiğimiz sözleri tutmakta çok kötüyüz.
Lawrence LeShan

Başkaları için çalışırken kendi iyiliğin ve gelişimin için de bir şeyler yapman çok önemli. Öz bakımı geçiştirmek çok kolaydır ama sonucunda sağlıksız, stresli ve sinirli bir insan olur çıkarız. Hal böyleyken diğer insanlar için bir şeyler yapmak da zorlaşır. Aşağıda hayatının en önemli beş alanını içeren bir liste var. Bu alanlara düzenli olarak bakım yapman gerekir:

1. Fiziksel: Besleyici yiyecekler tüketip düzenli egzersiz yaparak beden sağlığını koruyor musun?

2. Zihinsel: Okuduğun, gördüğün, duyduğun şeylerin besleyici olduğundan emin olarak zihnine girenlere dikkat ediyor musun?

3. Duygusal: Hayatın çeşitli zorlukları ve değişimlerinde darmadağın olmak yerine güçlü kalabiliyor musun? Duygusal olarak dengeli biri misin?

4. İlişkisel: Herkese karşı dost canlısı, nazik ve merhametli misin?

5. Manevi: Manevi yönünü besleyecek ve seni aydınlanmaya yaklaştıracak pratikler yapıyor musun?

Listeyi incele ve hangi alanlara daha çok zaman ve enerji ayırman gerektiğini düşün. Şimdi işe koyulma vakti.

56. Gün

Ne Zaman Bırakacağını Bilmek

Eğer biraz boş verirsen, biraz huzur bulursun.
Eğer epey boş verirsen, epey huzur bulursun.
Ajahn Chah

Taylandlı bir adam, bir gün mandasını otlamaya çıkarmış ama hayvan etraftan gürültüler duyunca çok korkmuş ve kaçmaya çalışmış. Mandayı tutan ip, adamın parmağına sarılıymış ve manda kaçmaya çalışırken adamın parmağının yarısını koparmış. Acı içinde kıvranan adam koşa koşa en yakın manastıra gitmiş. Oradaki keşişler hemen parmağına bakıp yarasını sarmışlar.

Adam parmağını manda korkup kaçtığı için değil, ip parmağına sarılı olduğu için kaybetmiş aslında. Parmağını kaybetmiş çünkü *bırakmamış, boş vermemiş.*

Hayatta bazı anlar vardır ki tek yapmamız gereken şey boş vermek, akışına bırakmaktır. Boş verdiğimizde acıdan ve kederden de kendimizi korumuş oluruz aslında. Dahası boş vermemiz gereken pek çok mesele de vardır: Geçmişi boş ver,

ilişkini boş ver, işini boş ver, kariyerini boş ver, bazen sadece boş ver...

Boş vermek için zihninde bir bardağı boşalttığını canlandır. Bilinçli ve kendinden emin bir şekilde hikâyeni boş ver. İçinden gelen, sürekli mağduriyetini veya haklılığını onaylayan o sesi sustur. Bırak zihninden, bedeninden, kalbinden ve ruhundan akıp gitsin. Huzur ve refah ancak sen bir şeyleri bıraktığında, yani o bardağı boşalttığında gelir.

57. Gün

Sabır Üzerine

En lezzetli meyveyi en ağır büyüyen ağaç verir.
Moliere

Tayvanlı Budist öğretmen Hsing Yun, bir gün Japonya'daki Zen merkezlerinden birine bir grup seyahati düzenlemiş. Tokyo'da trenden indikten sonra doğru olduğunu düşündükleri bir otobüse binmişler fakat şoförle konuşunca yanlış otobüse bindiklerini fark etmişler. Şoför, binmeleri gereken otobüsün birkaç cadde aşağıdaki bir köşeden geçtiğini söylemiş.

Hsing Yun ve grubu şoförün tarifinden hiçbir şey anlamamışlar ama otobüsten inip doğru otobüsü bulmak dışında başka çareleri de yokmuş. Şoföre teşekkür edip inmişler. Şoför, gruptaki insanların yüz ifadelerinden kafalarının karıştığını anlamış ve yolcularına dönüp şöyle demiş: "Kusura bakmayın ama bu insanlara otobüse nereden bineceklerini göstermem gerekiyor. Lütfen birkaç dakika bekleyin. Hemen döneceğim." Otobüsü kenara çekip durdurmuş ve karmaşık yollarda gruba doğru durağa kadar eşlik etmiş.

Birkaç yıl sonra Hsing Yun Japonya'ya bir eğitim için gelmiş. Konuşmalarından birinde Japon bir adam, Yun'a yaklaşıp neşeyle selam vermiş: "Muhtemelen siz beni hatırlamazsınız ama ben sizi hatırlıyorum. Birkaç sene önce Tokyo'daydınız ve bir otobüs şoförünün arabayı durdurup sizi doğru durağa kadar götürdüğü günü hatırlıyor musunuz? Ben o gün otobüste bulunan yolculardan biriydim," demiş. Hsing Yun elbette o günü hatırlamış ve onları beklettikleri için genç adamdan özür dilemiş. Genç adam hiçbir yolcunun bundan rahatsız olmadığını, aksine şoför geri döndüğünde nezaketinden dolayı herkesin onu tebrik edip yaklaşık on dakika boyunca alkışladığını söylemiş.

Bu hikâyede üç önemli nokta var: Birincisi, otobüs şoförünün ziyaretçilere durağa kadar eşlik etmesi. İkincisi, yolcuların şikâyet etmeden olağanüstü bir sabırla şoförü beklemesi. Üçüncüsü, otobüs şoförünün nezaketinin yolcular tarafından desteklenmesi.

Hepimizin sabretmeyi bilmesi, geliştirmesi gerekiyor.

58. Gün

İşleri Daha Kötü Hale Getirmemek Üzerine

Çoğu zaman bir hatanın özrü, daha kötü yapar hatayı.
William Shakespeare

Budist manastırında bir gün, törenlerden dolayı geciken akşam yemeği hazırlıkları aşçının elini ayağına dolaştırmış. Orağını alıp bahçeye gitmiş ve hızlıca sebze toplamaya başlamış. Sonra hepsini çorba tenceresine atıp kaynatmaya başlamış ama aceleden sebzelerin arasında bir de yılanın başını kesip tencereye attığını fark etmemiş. Yemek esnasında bütün keşişler çorbanın lezzetini konuşurken, başkeşiş kendi kâsesinde garip bir şey fark etmiş. Aşçıyı çağırmış ve yılan başını ona göstererek, "Bu nedir?" diye sormuş.

Aşçı derhal cevap vermiş: "Ah çok teşekkür ederim üstadım!" Sonra birden yılanın başını ağzına atıp yemiş.

"Suçu Yemek" adlı bu hikâye aslında çok bilinen bir Zen anlatısıdır. Hikâyede aslında olan şudur: Aşçı dikkatli davra-

namadığı için büyük bir hata yapar. Budistler vejetaryendir ve kendi dikkatsizliği yüzünden koca topluluğa yılanlı ve sebzeli bir çorba içirmiştir. Bu açıkça onun suçudur ve bu yüzden başkeşiş onunla konuşur. Fakat daha saldırgan ve suçlayıcı bir tavır içine girerek:

"Töreni bu kadar uzatmak sizin suçunuzdu."

"Yemeği hazırlamam için beni acele ettirmeniz sizin suçunuzdu."

"Yılanları bahçeden uzak tutmaması bahçıvanın suçuydu," gibi cümleler kurmak yerine, kendisi sadece, "Teşekkür ederim," demiş ve hatasını kabul ederek "suçunu yemiş." Her şey hızlıca, sessizce, huzurla ve kalıcı bir şekilde yoluna girmiş.

Bir sorunla veya zor bir insanla karşılaştığınızda, durumu daha da kötüleştirmeyecek şekilde karşılık vermeyi deneyebilir misiniz?

Genellikle bir anlaşmazlıkla karşılaştığımızda, reddedip kavga ederek korumacı bir tavra bürünür ve işleri daha kötü hale getiririz. Bir sorun baş gösterdiğinde, dur ve kendine şunu sor: "Bu işi daha kötü hale getirmeden nasıl karşılık verebilirim?"

59. Gün

Bir "Seni Seviyorum"un Gücü

Sevgini hisset, sevgini göster, sevgini anlat.
Victor M. Parachin

Ölümcül kanser teşhisi konulan bir adam, arkadaş çevresini bu durumdan haberdar etmeye başladıktan sonra, arkadaşları ve tanıdıkları artık daha özgürce onu sevdiğini söyler olmuş. Karşılığında kendisi de artık "Seni seviyorum" demekte kendini daha rahat hissediyormuş. Adam ve arkadaşları arasında gelişen bu özgürlük çok önemli ve dikkate değerdir. Fakat iki kelimelik "Seni seviyorum" cümlesini kurmak hakkında bazı ilginç sorular uyandırır:

- Birine onu sevdiğimizi söylemek için neden ölümcül bir hastalığa yakalanmasını bekliyoruz?

- Neden çekirdek ailemiz dışındaki –hatta bazen onlara bile– herkese seni seviyorum derken bu kadar çekingen, ürkek ve tedirgin oluyoruz?

➢ Bizi bu kelimeleri söylemekten alıkoyan nedir ve bunun üstesinden nasıl gelebiliriz?

Herkes sevilmek ister ama birçok insan kendisini sevgisiz hissedebilir. Neden zaten kalbimizde hissettiğimiz şeyleri dudaklarımızdan dökmekte bu kadar tedirgin davranıyoruz ki? "Seni seviyorum," işte!

Bu ve benzeri cümleler aile dışında birinden geldiğinde kişide kaçınılmaz bir gülümseme, mutluluk, neşe ve keyif yaratıyor. Kendini geri çekerek çevrendekileri bu keyiften mahrum etme.

60. Gün

Kötü Alışkanlıklarına Cevap Ver

Eğer çiçeğine su vermezsen ne olur?
Yavaşça solar ve ölür. Alışkanlıklarımız da böyledir.
Onlara kendilerini göstermeleri için fırsat tanımazsak,
onlar da yavaşça solar ve ölür. Bir alışkanlığından
vazgeçmek için onunla savaşmana gerek yok.
Sadece onun kendisini tekrar etmesine izin verme.
Swami Satchidananda Saraswati

Tibetli Budist öğretmen Chögyam Trungpa kötü alışkanlıklarımız ve olumsuz düşüncelerimizle sık sık konuşmamızı tavsiye eder. Örnek vermek gerekirse: "Yargılayıcı olmak, sen bana utanç ve acıdan başka hiçbir şey vermiyorsun. Başıma birçok dert açtın. Senden çok bunaldım ve seninle kurduğum ilişkiyi daha fazla devam ettirmemeye karar verdim. Git çünkü seninle hiç işim yok." Başka bir örnek: "Maddiyatçılık, sen daha fazlası için bitmez tükenmez isteklerinle bütün hayatımın kontrolünü ele geçirdin. Şimdi seninle hiçbir işim kalmadı ve bu ilişkiden yavaş yavaş uzaklaşıyorum. Pişman değilim. Elveda."

Kötü alışkanlıklarımızla olduğu gibi olumsuz düşüncelerimizle de konuşabiliriz. Bunun en etkili yöntemlerinden biri, bir olumsuz düşünceyi üç olumlu düşünce ile değiştirmektir. Bu tekniği pekiştirmek için şu yöntemleri kullanabilirsin: "İşimden nefret ediyorum," cümlesi, şu üç olumlu cümle ile değiştirilebilir: "İşim faturalarımı ödememi sağlıyor. İşim faydalı işler yapmamı sağlıyor. İşim sayesinde evsiz değilim." Veya kendini "Beni kimse sevmiyor," diye düşünürken bulduğunda şu üç cümleyi düşün: "Bazı arkadaşlarım direkt olarak sevgisini dile getirmeseler de davranışlarından beni sevdiklerini anlayabiliyorum. Gün içinde yabancılara karşı dahi merhametimi ve sevgimi koruyacağım. Ben sevgi dolu bir insanım ve çevremdeki insanlara bunu gösterebiliyorum."

61. Gün

Hayatı Daha Dingin Yaşamak

Yüzünde dalgalar olsa da derinlerinde dingin duran okyanus ya da fırtınalarda bile en tepede parlamaya devam eden güneş gibi biz de hayatımızı, ona değer vererek, hem acı çekerken hem de keyif alırken varlığımızın tadını en iyi şekilde çıkarabileceğimiz bir hale getirebiliriz.

Daisaku Ikeda

Los Angeles'ta yaşayan bir adam, çalıştığı yerden hafta ortası izinli olduğunu öğrenince halletmesi gereken işlerini yapabileceği için çok mutlu olmuş. Normal günlerden daha fazla uyuma fırsatı yakaladığı için de çok keyifliymiş. Öğleden sonra dışarı çıkıp uzun zamandır ertelediği işlerini halletmeye karar vermiş. Tam arabasına bindiği anda evde bir şey unuttuğunu fark edince motoru çalışır halde bırakıp eve dönmüş. Fakat geri geldiğinde bir de bakmış ki arabası yok. Öfkeden deliye dönmüş, polisi arayıp çalıntı araç ihbarında bulunmuş ve günün geri kalanını sinirli ve üzgün bir şekilde

geçirmiş. İzin gününün keyfi silinip gitmiş, yerini öfke ve sinire bırakmış.

Fakat ertesi sabah arabasını otoparkta park halinde görmüş. Arabaya yaklaşınca ön camda beyaz bir zarfın üzerinde şöyle bir not bulmuş: "Arabanı aldığım için çok özür dilerim ama çok acil bir durum vardı. Çocuğum rahatsızlandı ve onu hastaneye götürmem gerekiyordu. Aracım ya da başka bir imkânım yoktu bu yüzden arabanı ödünç aldım. Sana duyduğum minnetin bir göstergesi olarak bu cumartesi günü oynanacak Los Angeles Dodgers beyzbol maçı için iki bilet bırakıyorum."

Bu durum üzerine adamın düşünceleri ve ruh hali daha olumlu bir yönde değişmiş tabii. Aracı hasarsız bir şekilde geri dönmüş ve aslında çok da iyi bir niyet için kullanılmış. Üstelik bir de sevdiği beyzbol takımına iki tane hediye bilet almış.

Adam, eşiyle beraber cumartesi akşamı maça gitmiş ve çok eğlenmişler. Eve döndüklerinde evi darmadağın bulmuşlar. Onlar maçtayken eve hırsız girmiş ve değerli bütün eşyalarını alıp götürmüş.

Bu hikâye, hayatlarımızın durmaksızın değiştiğini anlatmak için harika bir metafor. Keyif ve acı, mutluluk ve hüzün, zafer ve yenilgi arasında hep bir gelgit yaşarız. Değişim kaçınılmaz olduğu kadar hızlıdır da. Bir gün çalışıyorsundur ve her şey yolundadır, ertesi gün kendini işsiz bulursun. Bir gün çok sağlıklısındır, ertesi gün yerinden kalkamayacak kadar kötü. Düşünmen gereken soru şu: "Hayat durmaksızın gel-

gitlerle doludur, durgun anlardan krizlere sürüklenirken *kendimizi nasıl kontrol edebiliriz?*" Hayatın anlık değişimleriyle baş edebilmek için tek yolumuz farkındalıktır. Kendimize Daisaku Ikeda'nın şu cümlesini daima hatırlatmalıyız: "Hayatımızı, ona değer vererek, hem acı çekerken hem de keyif alırken varlığımızın tadını en iyi şekilde çıkarabileceğimiz bir hale getirebiliriz."

62. Gün

Bir Hırsızdan Dersler

Hayattaki gölgelerin çoğu
kendi ışığının önünde durmaktan kaynaklanır.
Ralph Waldo Emerson

Ergenlik çağındaki genç bir kız, her Aralık tatilinde amcasından içinde yüz dolarlık banknot olan bir kart alır. Amca her sene yeğenlerine bu kartı göndermeyi gelenek haline getirmiştir fakat o sene genç kıza kart gelmez. Aile tatil günlerinde postacıların daha yoğun olduğunu düşünerek bekler. Birkaç gün sonra amcadan bir zarf gelir ama zarf açılmış ve yeniden postalanmıştır. Üstelik zarfın içinde sadece yirmi dolarlık bir banknot vardır. Çocuk şaşırır ama amcasına yirmi dolar için teşekkür eder. Amcası, "Hayır, karta yirmi değil yüz dolar koymuştum," diye cevap verir.

Çocuğun tatil hediyesinin çalınması bütün aileyi çok öfkelendirir. Baba öfkeden deliye döner ve, "Kim bir çocuğun tatil hediyesini çalar ki?" diye söylenir. Anne de aynı şekilde sinirlenmiştir ve insanların ne kadar aciz olduğunu tekrarla-

yıp durur. Dede, "Çalmanın çalışmaktan daha kolay olduğunu düşünen ne kadar çok insan var," der. Hatta, nakit parayı kartla gönderdiği için amcaya bile kızılır. Bu olay karşısında bütün aile deliye döner.

Fakat öfkelerinin gölgesinde, gerçekten önemli bir noktayı gözden kaçırırlar: Hırsız zarfı açtıktan sonra onu atmamış, ait olduğu eve geri yollamıştır. Bu eylem aslında hırsızın yakalanma korkusunu gösterir. Ayrıca hırsız zarfın içinde bir miktar para da bırakmıştır. Elbette bunlar hırsızlığının yanlış olduğu gerçeğini değiştirmez veya gölgelemez ama bütün aile de bu deneyimden doğru dersi almamıştır.

Çocuklar, hayatları boyunca çevresindeki yetişkinleri kendilerine örnek alarak öfke, nefret, sevgi, merhamet gibi kavramları öğrenirler. Bu hikâyedeki çocuk da ailesindeki yetişkinlerden nefret, intikam gibi kavramları görerek, olayın olumlu kısmını kaçırır: Hırsız pişman olmuş, zarfı geri yollamış ve kendince sebep olduğu zararı karşılamaya çalışmıştır. Hırsız bir noktada pişman olmuş, merhamet göstermiştir ve belki de bu onun kişisel dönüşümünde önemli bir adım olacaktır. Ailenin kaybı ise bir tatil harçlığından çok daha fazlasıdır.

63. Gün

Nasıl Güçlenirsin?

Alışkanlık ve yatkınlıkla aydınlanmayacak hiçbir şey yoktur. Biraz özen göstererek kendime korkunç sıkıntılarla baş etmeyi öğretirim.
Shantideva

Muhteşem Mithridatis olarak da bilinen VI. Mithridatis, bugün Türkiye toprakları üzerinde bulunan büyük bir bölgeyi yönetmişti. Girdiği ve kazandığı üç büyük savaşın ardından, Roma'nın en korkunç ve güçlü düşmanı olarak görülmüştü. Ne var ki en büyük tehdit kendi evinin içinden gelmişti. Babası V. Mithridatis, müsrifçe yaptırdığı saray ziyafetinde yemek yerken zehirlenerek suikaste uğramıştı. Katilin annesi olduğundan şüphelenen VI. Mithridatis, annesinin kendisini de zehirleyeceğinden korkuyormuş. Kendisini koruyabilmek için çeşitli zehirlerden azar azar içmeye başlamış. Her gün içtiği zehirlerin miktarlarını da yavaş yavaş arttıran Mithridatis, sonunda o dönemlerde kullanılan bütün zehirlere bağışıklık kazanmış.

Mithridatis'in deneyimi Buddha'nın şu tavsiyesini daha iyi anlayabilmek için önemlidir: "Ön hazırlıkla kendini geliştir." Eğer zaman zaman karşımıza çıkan az miktarda acıları kabul eder ve onlara kıymet verirsek, sonraları karşımıza çıkabilecek daha büyük zorluklara karşı daha güçlü oluruz. Güçlenmek için yoluna çıkan her şeyi sindir. Kaçıp kurtulmak yerine onunla savaş. Acıdan öğren. Böylelikle yolda karşılaşacağın daha ciddi sıkıntılara karşı antrenmanlı olacaksın.

64. Gün

Cömertliği Alışkanlık Edinmek

Çocuklukta ve yetişkinlikte karşılaştığımız
en büyük zorluk, yalnızca bir kasırga, deprem
veya tsunami anında değil,
her zaman 'verme' halini canlı tutmaktır.
Michelle Singletary

Ünlü Yahudi filozof Musa bin Meymun, topluluğun içinden zengin birinin ihtiyaç sahibi bir kişiye bin altın verdiğini duyunca öğrencilerine şu cümleleri kurarak onları şaşırtır: "Bu varlıklı hayır sahibi tek kişiye bin altın vermektense, bin kişiye birer altın verse çok daha iyi olurdu."

Aslında söylemek istediği, birçok kişinin yardımlarını düzensiz, gelişigüzel ve gönülsüzce yaptığıdır. Bu yüzden düzenli olarak, alışkanlığa dönüştürerek yardım yapmak çok daha iyidir. Musa bin Meymun'a göre varlıklı kişi kendine, bin farklı kişiye bin altından birer tane vermeyi öğretmelidir. Bu, kişinin erdemli bir hayat benimsemek ve karakterinin bir parçası yapmak için yapabileceği en güzel eylemdir.

İkinci kez düşünmeden verme hali ve cömertlik düzenli bir alışkanlık şekline dönüştürüldüğünde, bu kadim öğreti bugün bile hâlâ uygulanabilir.

65. Gün

Adım Adım

Bin kilometrelik yolculuklar tek bir adımla başlar.
Lao Tzu

Ünlü Çinli filozof Lao Tzu'nun bu cümleleri belki de bir faninin ağzından çıkan, herkesin çok çeşitli konularda örnek alabileceği en güçlü ve en faydalı tavsiyelerden biridir. Örneğin, bir seferinde yaşlı bir Tibetli rahibe Çin istilası döneminde Tibet'ten nasıl kaçabildiği sorulur. Yaşlı rahip karlarla kaplı Himalayalar'dan Hindistan'a kadar yürümüştür. Haritası, pusulası, silahı hatta uyumak için bir çadırı veya yiyeceği bile yoktur.

Şöyle cevap verir: "Adım adım yürüdüm. Bir adım, ardından bir adım daha."

Bir daha aşman gereken kendi "Himalaya Dağları"nla karşılaştığında yaşlı rahip ve Lao Tzu'nun sözlerini hatırla. Her yolculuk basit bir adımla başlar, ardından bir adım daha, sonra bir tane daha... Eğer yaşlı rahip gibi adım adım yol alırsan hedefine ulaşırsın. Bu kadar basit!

66. Gün

Zen Ustasından Dersler: Kuş Yuvası

Yavaşla. Yolculuğun keyfini çıkar. Elimizdeki tek şey bu.
Goldie Hawn

Zen ustaları, meditasyon pratiklerini geliştirmek için genellikle bir tepenin kenarı ya da gölün ortasındaki kaygan bir kayanın üstü gibi alışılmadık ve hatta tehlikeli yerlerde meditasyon yaparlar. Bu tekinsiz mekânlarda durmak aslında odaklanma eylemini geliştirmeyi sağlar çünkü dikkatsizce başını sallamak bile senin için büyük bir tehlike olabilir. Bir Zen ustası bu yüzden Kuş Yuvası Roshi olarak anılırmış çünkü kendisi sık sık ağacın en tepedeki dallarından birindeki terk edilmiş kartal yuvasında meditasyon yaparmış. Oradayken sert bir rüzgâr veya uykulu bir an bile çok ciddi yaralanmalara hatta ölümüne yol açabilecekken, bu usta her türlü tehlikeye rağmen ağacın tepesinde, farkındalığını ve konsantrasyonunu geliştirmek ve derinleştirmek için meditasyon yaparmış.

Ustanın ünü yayılmış ve birdenbire hem onu çılgınca me-

rak edenler hem de eleştirenler çoğalmış. Bir gün önemli bir devlet görevlisi onu ziyarete gelmiş. Aşağıda, ayaklarının toprağa bastığı güvenli yerden yukarıya doğru seslenmiş: "Kuş Yuvası, bu kadar tehlikeli bir şekilde uzanıp meditasyon yapmanın sebebi ne?"

Kuş Yuvası cevap vermiş: "Sen buna tehlikeli mi diyorsun? Senin yaptığın daha tehlikeli."

Usta, bu cevapla aslında ne demek istemiş olabilir?

Aslında Zen ustası, devlet görevlisine önemli bir ders verir: Meditasyon yapmak farkındalığı geliştirir ve güçlendirir. Farkındalığın zıttı unutkanlık, umursamazlık, bilinçsizce ve dikkatsizce yaşamaktır. Bu, Kuş Yuvası'na göre çok daha tehlikeli ve felaket bir yaşama şeklidir. Ustanın yorumu Sokrates'in söylediği bir cümleye benzer: "Sorgulanmamış bir hayat, yaşamaya değer değildir."

Birçok insan yolculuğun keyfine varmak için durmadan, soluklanmadan korkunç bir acele içinde yaşar. Ne yaptıklarını fark ettiklerinde ise artık çok geçtir.

67. Gün

Anı Tümüyle Kabullenmek

Farkındalık, an deneyiminin farkında olmak ve onu dengeli bir şekilde kabul etmektir. İster hoş ister nahoş olsun, yapışmadan veya reddetmeden anı olduğu gibi yaşamaya açılmaktır.
Sylvia Boorstein

92 yaşındaki bir kadın, haftalar boyunca dinmeyen öksürük nöbetleri geçirmeye başlamış. Defalarca doktora gitmiş, birçok test yaptırmış ve sonunda ciğerlerinde kanserli hücrelere rastlanmış. Hastalık ileri seviyedeymiş. Doktor, kadına iki ay ömrü kaldığını söylemiş.

Eve dönüp bu haberi arkadaşları ve ailesiyle paylaşmadan önce idrak edebilmek için biraz zamana ihtiyacı varmış. Elbette haberi verdiğinde herkes çok üzülmüş, hatta yas tutmaya başlamış. Ne var ki kadının kendisi bu durumu inanılmaz bir şekilde kabullenmiş. Kendisini şu cümlelerle açıklamış:

- 92 yaşındayım ve dolu dolu, uzun bir hayat yaşadım.

- 92 yaşında kanser tedavisi görmek istemiyorum.
- Tedavi görmeyeceğim için tedavinin yan etkilerinden de etkilenmeyeceğim.
- Bu hastalığı bilmek bana ölüme hazırlanmak için zaman verdi.
- Hayatımda beni destekleyen insanlar vardı, şimdi de yanımda olacaklarını ve beni destekleyeceklerini biliyorum.
- 40, 50, 60, 70 veya 80'li yaşlarımda kansere yakalanmadığım için mutluyum.

92 yaşındaki bu kadının hikâyesi, anda yaşamanın ve anı yaşamanın, içerlemek yerine olanı olduğu gibi kabul etmenin, olgunluğun, düşünceli olmanın ne demek olduğunu gösteren çok güzel bir örnek.

68. Gün

Mutluluğunu Takip Et

Kendi yolunu bulmak,
kendi mutluluğunu bulmaktan geçer.
Anlık heyecanları değil, hayatını derinden etkileyecek
asıl mutlulukların nerede olduğunu izlemek,
görmek ve analiz etmek gerekir.
Joseph Campbell

Her ne kadar mutluluk kelimesi New Age jenerasyonu tarafından yanlış kullanılmış ve zarar görmüş olsa da, "Mutluluğunu takip et" kavramı çok derin anlamlara sahiptir. Mutluluk, Budizm ve Hinduizm'de onurlandırılmış özel bir kavramdır; *aşırı sevinç* ve *muhteşem neşe* anlamına gelir.

Bunu kim istemez ki?

Mutluluk çok engin bir kavramdır ve mutluluğu hayatına çekebilmek için yapman gereken şey de aslında çok basittir: Mutluluğu hayatına çekmek istiyorsan, sana aşırı sevinç ve neşe veren insanlarla vakit geçir. Aynı zamanda sana bunların tam zıttını yani öfke, hayal kırıklığı ve üzüntü getiren

insanlardan uzaklaş. Bu belki bir aile bireyinden, arkadaştan, işten, bir grup insandan, topluluktan, dinden, şehirden hatta ülkeden uzaklaşmak anlamına gelebilir.

Bir arkadaşım, mutluluğunun peşinden gitmeye karar verdi. "Zaman zaman sohbet ederken bazı arkadaşlarımda kıskançlık uyandıran muhteşem bir hayatım var," diyerek mutluluğunun peşinden giderken faydalandığı şeylerin listesini derledi. Ortaya şöyle bir liste çıktı:

- Taşınmak
- Âşık olmak
- Üniversiteye geri dönmek
- Kendi işimi yapmak
- Ailemin dinî geleneklerini bırakıp kendi içsel yolculuğuma çıkmak
- Dünyayı dolaşmak
- Hayvan sahiplenmek
- Yoga dersleri almak
- Bol bol kitap okumak
- Yazmak
- Gönüllü olmak
- Piyano çalmak

- Takı tasarlamak
- İnzivaya çekilmek
- Hayalimdeki arabayı satın almak

Mutluluğunu takip etmek senin için ne anlama geliyor? Belirle. Sonra da peşinden git.

69. Gün

Ne Olursa Olsun İyimser Tavrından Ödün Verme

İyimser olmayı seç. İnan bana, daha iyi hissettirecek.
14. Dalai Lama

Hemen hemen hepimiz en az bir kez bile olsa şöyle tavsiyeler almışızdır: "Olumlu düşün. Kara bulutların ardından güneş doğacak. Bardağın dolu tarafından bak." vs. Ama büyük bir travma yaşıyorsan bunu nasıl başarabilirsin ki? Hayat var gücüyle üzerine gelirken olumlu ve iyimser tavrını koruyabilmek mümkün ve gerçekçi mi? Cevabımız: Evet!

Sana bunu başarmış birinin ilginç hikâyesini anlatayım: Genç adam denizde yüzerken bir köpek balığının saldırısına uğrar. Zar zor kendini sahile attığında bacağının ciddi şekilde yaralandığını görür. Fakat bacağındaki yaraya rağmen ilk düşündüğü şey, "Ben köpek balığını mağlup etmiş bir adamım," olur. Bu iyimser tavrı, yarasının çok ağır olduğunu ve bacağının kesilmesi gerektiğini öğrendiğinde de devam eder. Protez

bacağa alışıp işe dönmesi tam altı ayını alır. Bacağına daha çok baskı uygulayacağından ötürü araba sürmeyi bırakır ve işe bir saat süren tren yolculuğu yaparak gidip gelmeye başlar. Bu sefer de treni kullanabilmek için merdiven inip çıkması gerekmektedir ama adam bunu bilerek tercih eder çünkü bacağını güçlendirerek olabildiğince normal yaşamaya çalışır.

Bazen aynanın karşısında durup deforme olmuş bacağına baktığında ürperse de birden içinden bir ses ona şunu hatırlatır: "Evet, bir bacağını kaybettin ama diğer bacağın hâlâ yerinde. İki kolun var. Yürüyebiliyorsun."

Bir süre sonra, yaşadığı mahallede bir polis memurunun araba kazası geçirip bir bacağını kaybettiğini öğrendiğinde, hiç tanımıyor olmasına rağmen onu hastanede ziyaret etmeye karar verir. Polis memurunun odasına takım elbiseleriyle girer, pencereye doğru yaklaşır ve pervaza ayağını uzatır: "Kaza geçirdiğini duydum," der hiç tanımadığı adama. Sonra pantolonunu sıyırır ve genç adama protez bacağını gösterir. Polis memurunun yüzü aydınlanır. "İyi olacaksın!" der.

Hayatındaki olumsuz değişimlere ve zorluklara rağmen iyimser kal. Kara bulutların ardından doğacak güneşi ara ve her zaman bardağın dolu tarafından bak.

70. Gün

Küçük Ayrıntılar Büyük Farklar Yaratır

Uzun zamandır inandığım bir gerçek var:
Asıl önemli noktalar, küçük ayrıntılardır.
Arthur Conan Doyle

Budizm öğretilerine göre diğer insanlara fayda sağlayacak şekilde yaşamalıyız. Bu aslında yapması çok kolay ve "küçük" şeyler, karşımızdaki kişi için çok "büyük" anlamlar ifade edebilir.

✓ Gülümse.

✓ Herkese "lütfen" ve "teşekkürler" de.

✓ Bir arabaya yol ver.

✓ Markette senden daha az alışveriş yapan birine kasada öncelik ver.

✓ Bahşiş bırak.

- ✓ Konuştuğundan çok dinle.
- ✓ Gereğinden daha nazik ol.
- ✓ Etrafındaki insanlara saygılı davran.
- ✓ Dedikodu yapma.
- ✓ Arkadaşlarını hatta yabancıları yüreklendir.

Bu listeyi, küçük ayrıntıları büyük farklara dönüştürecek kendi özgün yollarını da ekleyerek çoğalt.

71. Gün

Kayıpların Üstesinden Gelmek

Küçük ve büyük kayıpların acısı,
hayatlarımızın derinliklerinde akan birer nehir gibidir.
Yüzeye çıktıklarında ise yalnızca "ben" bilirim bu acıyı
diye düşünürüz fakat keder evrensel bir deneyimdir.
Roshi Joan Halifax

Şair Henry Wadsworth Longfellow, "Her hayatta bazen yağmur yağmalı, bazı günler karanlık ve kasvetli olmalı," demiş. Elbette Longfellow herkesin bir noktada keder veya sevdiği birinin, bir ilişkinin, sağlığın kaybını yaşayacağını söylerken epey haklı.

Bazen kayıplar peş peşe gelir. Örneğin Winston Churchill ve ailesi birkaç aylık bir süre içerisinde "biraz yağmur" değil de doluya tutulmuştu. 1921'de Churchill ve eşi Clementine şu kayıpları yaşadı:

-Clementine'ın erkek kardeşi Bill Hozier, Paris'te bir otel odasında 15 Nisan'da intihar etti. Hem Winston hem de Clementine çok sevdikleri Hozier'in ölümü karşısında yıkıldılar.

-Churchill'in annesi Jennie yani Lady Randolph, Londra'daki evinin merdivenlerinden düşüp ayak bileğini kırdı. Kangren oldu ve bütün bacağının kesilmesi gerekiyordu. 29 Haziran'da hayata veda etti.

-Winston ve Clementine Churchill'in kızı Marigold, henüz iki buçuk yaşındayken 23 Ağustos'ta bir tür kan iltihabı yüzünden annesinin kollarında hayata veda etti.

-Ağustos ayının başlarında, Churchill'in eski aile dostu Thomas Walden vefat etti. İlk önce Churchill'in babası Lord Randolph, sonra da Winston için çalışmıştı ve artık Churchill ailesinin bir parçası olmuştu.

Churchill ailesi, bu kayıpların üstesinden gelmek için bilinçli adımlar atmıştı. Her zaman çok kolay olmasa da Churchiller hayatlarını sürdürmeye devam etmişlerdi. Çocuklarına ebeveynlik yapmış, çalışmış, arkadaşlarını ziyaret etmiş, eğlenmiş, acılarıyla başa çıkmaya çalışmış ve daima etraflarındaki insanlara faydalı olabilmek için uğraşmışlardı. Aslında acı bir kayıp yaşayan herkes Churchiller gibi hayatlarında bilinçli ve dikkatli adımlar atmaya devam etmelidir. Kederin çeşitli zorluklarının üstesinden gelmeye çalışırken ve yas tutarken aynı zamanda günlük olarak yapılması gereken işler de yapılmalıdır. Nihayetinde öyle veya böyle, hayat devam ediyor.

72. Gün

Sürpriz Para Bağışı

Kendimiz için yaptığımız her şey bizimle birlikte ölür. Başkaları ve dünya için yaptığımız her şey ölümsüzdür.
Albert Pike

Dalai Lama, 1989'da Nobel Barış Ödülü'nün sahibi olur ve kendisine hislerini soran gazetecilere büyük bir alçakgönüllülükle cevap verir: "Benim için önemli bir şey değil açıkçası, ben hâlâ aynı kişiyim ama bu ödülü almamı isteyenler adına çok mutluyum." Bir başka gazeteci parayla ne yapacağını sorduğunda ise Dalai Lama şaşkın gözlerle, "Ne parası?" diye sorar.

Dünyanın en prestijli ödülünün yanında bir de önemli miktarda para hediyesinin olduğunu da öğrenen Dalai Lama: "Harika! Hayatım boyunca Hindistan'daki Baba Amte Cüzzam Hastanesi'ne yardım etmek istemiştim. Şimdi bu parayla yapabilirim."

Kendisine gelen bu sürpriz parayı cömertçe bağışlayacak olması kişisel olarak da düşünmeye değerdir. Beklemediğin

bir gelirin olduğunda bir an için durup düşün: Bütün parayı kendi masrafların ve keyfin için harcamak yerine başka insanlarla da nasıl paylaşabilirsin?

73. Gün

Görünüş Yanıltıcıdır

Ne göreceğine gözlerin karar vermemeli. Dikkat et!
Mary Anne Radmacher

Maneviyatı çok güçlü Tibetli bir Budist öğretmen, sürekli paramparça kıyafetler giyip aç dolaşan bir keşişin hikâyesini anlatır. Hikâyeye göre yaşlı keşiş, köylüler ona yiyecek, kıyafet ve hatta para versin diye tam da yemek vakitlerinde yakınlardaki köylerden geçermiş. Ne zaman Tibetli öğretmen büyük bir gruba vaaz vermek için davet edilse bu yaşlı keşiş de ona eşlik etmek istermiş çünkü öğrencilerinin onunla gelen herkese eli bol davrandığını bilirmiş.

Böyle günlerden birinde, yaşlı keşişin öldüğü haberi duyulmuş. Tibetli öğretmen ve bazı öğrencileri, keşişin mütevazı evini ziyaret etmek istemişler. Eve vardıklarında yaşlı keşişin yedi yüz gümüş paranın üzerinde yattığını görmüşler. O zamanlar gümüş para Tibet'te çok değerliymiş. Öğretmen ve öğrencileri, keşişin çok fakir olduğunu düşündükleri için çok şaşırmışlar.

O sırada öğrencilerden biri odanın duvarlarından birinin sahte olduğunu fark etmiş. Orada daha çok para olabileceğini düşünmüşler. Dikkatli bir şekilde duvarı kırdıklarında karşılarına çuvallar dolusu gümüş para çıkmış. Her bir çuval öyle ağırmış ki iki kişinin bile taşıması imkânsızmış. Bugüne kadar yaşlı keşişe yardım eden herkesin aslında ondan çok daha fakir olduğunu fark etmişler.

Bu hikâye, görünüşün çok yanıltıcı olabileceğini hatırlatan önemli bir olaydır.

Birinin Budist bir keşiş olması, hatta cübbe giymesi onu gözün kapalı inanıp takip edebileceğin aydınlanmış bir kişilik yapmıyor. Birinin başarılı görünmesi, onun özel veya profesyonel hayatının hiç tökezlemediği anlamına gelmiyor. Birinin dürüst ve erdemli görünmesi, onun gizli kapaklı iş yapmadığı anlamına gelmiyor.

Görünüşün yanıltmaması çok zordur ama bu durumla daha etkili bir şekilde başa çıkmak istiyorsan *farkında* olman çok önemli. Dikkat etmen ve maskenin ardından sızan, bir şeylerin yanlış olduğunu gösteren gerçekleri görmen gerekli. Böyle zamanlarda bir anlığına dur ve sana bunu hissettiren kişilerle ilişkini sürdürmek isteyip istemediğine karar ver.

74. Gün

Tavır Alma Cesareti

İnsanlar hatalarla ve olumsuzluklarla uğraşıp durur da neden olumlu şeyleri görüp onları filizlendirmek istemezler?
Thich Nhat Hanh

Eğer bir kez olsun topluluk önünde eleştirildiyseniz, bunun ne kadar acı verici ve küçük düşürücü bir his olduğunu bilirsiniz. Bu, Swami Sivananda'nın vakit ayırıp öğrencisini azarlamak için mektup yazmasının nedenlerinden biri olabilir. O öğrenci yakınlardaki bir inziva evinin kurucusunu eleştirdiği bir kitapçık yazıp yayınlamıştı. Swami Sivananda'nın öğrencisine uyarıda bulunduğu mektupta şöyle bir kısım vardır:

Öğrendim ki dolaylı olarak Punjab'daki inziva evini hedef aldığın kısa bir kitapçık yayınlamışsın. Böyle bir şey yapmamalıydın. Bu iftiraya girer ve bunu yapmak bir Sannyasi'ye[6] yakışmaz. Böyle bir hareketi ancak düşünce-

6 Hinduizm'de kişinin kendini dünyevi zevklerden arındırıp her şeyden vazgeçtiği ruhani son evredir.

siz, dar bakışlı ev sahipleri yapar. Bir daha sakın böyle bir şey yapma. Belli ki hâlâ çok zayıfsın. Kelimeler seni sarsıp yıkabiliyor. Kısasa kısas ev sahibinin doğasında vardır, Sannyasi'nin değil! Sannyasi'nin doğasında hakaretlere ve acılara katlanmak vardır. Manevi güç budur. Denge budur. Önemsiz şeylerle fevri davranıp, faydasız bir yönde enerji harcamak bilgelik olamaz.

Swami Sivananda öğrencisini azarladığı mektubunu şöyle sonlandırır:

...sessiz kal. Kitapçıkların kalan kopyalarını satmayı bırak ve hepsini yok et. Soğukkanlılığını koru, dikkatini meditasyon ve diğer faydalı işlere yönelt. Bu ilişki önemlidir. Gelecekte bu konuyla ilgili tamamen sessiz kalmanı istiyorum.

Swami Sivananda'nın eleştiriyi düzeltmesi ve bu konuda tavır alma cesareti çok önemlidir. Çoğu insan genellikle olumsuz, eleştirel, nezaketsiz ve kaba ruhlu olmaya odaklanıyor. Bu yaşamak için iyi bir yol olmadığı gibi, diğer insanlar için de iyi değildir. Swami Sivananda'nın cevabı gibi cevaplara ihtiyacımız var. İnsanlar bir eleştiriyi düzeltmeye hazır olmalılar.

75. Gün

Hayatın Keskin Uçlarını Kabul Et

Zorluklardan kaçmak yerine onlarla mücadele etmeye açık olduğumuz müddetçe daha hızlı büyürüz.
Traleg Kyabgon Rinpoche

Tibet Budizmi'nde çok önemli bir öğreti vardır: Hayatın keskin uçlarını kabul et! Bu cümle aslında en basit haliyle, bilge insanın kırgınlık veya öfke getirebilecek her şeyi soylu niyetlerle kullanması anlamına gelir.

Batı'daki en etkin Tibet Budistlerinden olan Chögyam Trungpa'nın bu öğretiye uygun çok güzel bir hikâyesi vardır: Bir gün, birkaç kişinin eleştiri oklarına maruz kaldığını öğrenince kendini eleştirenler için şu olumlamayı tekrar etmeye başlamış:

"Her kim benimle ve soyumla iletişim içinde olursa bunun hayrını ve şansını görsün. Her kim bana kaba kelimeler sarf eder hatta taşlar fırlatır ve beni yaralarsa o da bunun hayrını ve şansını görsün. Dilerim varlığım,

tüm varlıklara faydalı olsun."

Trungpa'nın bu örneği, karşımıza çıkan olumsuzluklara cevap vermenin çok daha faydalı ve etkili bir yoludur. Bir olumsuzlukla karşılaşınca genellikle şunları seçeriz: Teslim olmak, geri çekilmek veya saldırmak. Fakat gözden kaçırdığımız bir alternatif var: Kabul etmek. Yüzleşmek. Bakmak. Tepki vermek yerine üzerinde kafa yormak ve faydalı, bilge ve olgun bir şekilde cevap vermek.

76. Gün

Bazen Bir Dokunuş Bir Kelimeden Daha Güçlüdür

Genellikle bir dokunuşun, gülümsemenin
veya bir tatlı sözün gücünü hafife alırız.
Unutma ki bunların hepsinin
hayatını tamamıyla değiştirme potansiyeli var.
Leo Buscaglia

Dalai Lama, Kaliforniya'da bir seminere katıldığında, konakladığı evin dışında sürekli bir grup insan beklermiş. Bir gün Dalai Lama eve dönerken, bir şeylerden rahatsız olduğu belli olan bir adam ona bağırmış.

Adama yaklaşan Dalai Lama, hayatının ve varlığının anlamsızlığından yakınan adamı sakince dinlemiş. Adam konuşmayı bitirdiğinde, Dalai Lama nazikçe hayatındaki sevdiği insanlar için varlığının ne kadar önemli olduğu, başkalarına yardım ederek ne kadar iyi işler başarabileceği gibi olumlu şeylere odaklanmasını önermiş.

Fakat Dalai Lama, adamın bu öneriyi dikkate almadığını hatta duymazlıktan geldiğini görünce konuşmayı bırakmış ve ona sıkıca sarılmış. Dalai Lama ona sarılırken adam birden-bire hıçkırıklara boğulmuş, ardından sakinleşip rahatlamış.

Bazı zamanlar vardır ki dikkatli dinlemek ve bir dokunuşla karşılık vermek kelimelerimizden çok daha güçlü ve şifalıdır.

77. Gün

Değişime Öncülük Et

Dünyayı değiştiremeyeceğin yalanına inanma.
Dünyayı değiştirebilirsin, üstelik yalnız da değilsin.
Victor M. Parachin

Birkaç yıl önce Japonya'da toplumsal adalet ve değişimle ilgili bir konferans düzenlendi. Nobel Barış Ödülü sahibi üç konuşmacı da bu konferansta konuşmacıydı: Güney Afrikalı Desmond Tutu, İrlandalı Betty Williams ve 14. Dalai Lama. Bu üç öncüyle soru cevap kısmına geçildiğinde Meksikalı bir kadın gözlerinden yaşlar fışkırarak Amerika'nın, Meksikalı insanları dışarıda tutmak için Meksika-Amerika sınırına duvar örmek istediğini öfkeyle anlattı.

Betty Williams bu kadına destek olması için asistanını gönderdi ve Desmond Tutu da Güney Afrika'nın ırkçılığa dair politikalarından örnekler vererek onu rahatlatmaya çalıştı. Dalai Lama ise kadınla, Budizm ve özgüven ile ilgili bir öğretiyi paylaştı: "Çalışmak zorundasın," dedi. "Sana yardım edecek binlerce insan olacaktır. Yalnız değilsin ama asıl yük

senin omuzlarında. Umudunu kaybetmemelisin. İyimser ol ve özgüvenini koru."

Bir kişinin dünyayı değiştiremeyeceği kocaman bir yalan. O Meksikalı genç kadın da gözlerinin önünde dünyayı değiştiren üç kişiyi görüyordu zaten: Kuzey İrlanda'dan ülkesindeki şiddete karşı mücadele eden bir anne ve ev hanımı, Güney Afrika'dan ırkçılığa karşı savaşan bir siyahî ve Çin'in Tibetli Budistlere uyguladığı zulümle mücadele eden sürgünde bir Tibetli.

78. Gün

Merhamet Bulaşıcıdır

Neden merhamet "virüsünü" yaymak için
üstüne düşeni yapmıyorsun?
Victor M. Parachin

Tibetli Budist bir keşiş, Himalaya Dağları'nın tepesinde öldürülmek üzere olan yaşlı bir Alman çoban köpeğini kurtarmış. Ardından köpeği dört yanı duvarlarla çevrili bahçesine getirip, onu güzelce besleyip bakmış.

Bir gün bahçeye yaralı, çok zayıf ve yorgun bir yavru tavşan girmiş. Şaşırtıcı bir şekilde çoban köpeği küçük tavşanı yalamış, temizlemiş ve bağrına basmış. Şaşırtıcıymış çünkü bilindiği gibi normalde köpekler küçük hayvanları öldürme eğilimi gösterirler.

Peki bu alışılmadık davranışın açıklaması ne olabilir? Bu durum hayvanlar dünyasının bize gösterdiği en önemli ders olabilir: Merhamet bulaşıcıdır. Tibetli keşiş, köpeğe nazik davranıp merhametle yaklaştı ve şimdi de köpek bir başka canlıya nazik davranıp merhametle yaklaşıyordu.

Bu prensip aslında insanlar dünyasına da uygulanabilir. Bir insana iyi davranarak, etrafımızdakilere nazik yaklaşarak, onları da gün içinde aynı şeyi başka insanlara yapmaları için yüreklendirebiliriz.

İlk önce kendin üzerinden bunu test et. Gün içerisinde insanlarla göz teması kur, onlara gülümse; hoş ve olumlu bir tavırla yakala. Dahası, eğer insanlarla rutin bir sohbet içindeysen, mesela kahve sipariş ediyorsan, siparişine bir gülümseme ve karşındaki kişiyle ilgili bir iltifat ekle.

Böylece onların günlerini güzel geçirmelerini sağlarsın, onlar da bir başkasının... Katolik rahibe Thea Bowman bunu bilgece gözlemlemişti: "Bazen insanlar değişim için büyük şeyler yapmaları gerektiğini düşünür ama eğer herkes bir mum yaksa, muhteşem bir ışığımız olurdu."

79. Gün

Aydınlanmak İçin Acele Etmekten Kaçın

Aydınlanmak için acele edenler, bir an önce kelebek olmak için kozalarından çıkmaya çalışan tırtıllara benzer. Telaşları, bu süreçte veya yırtıcı hayvanlar tarafından öyle ya da böyle ölmelerine neden olur.
Sheng Yen

Dövüş sanatları eğitmeni bir arkadaşım var. Bir defasında bana, "Ne zaman karatede siyah kuşak olurum?" diye soran potansiyel her öğrenciyi geri çevirdiğini söyledi. Çünkü bu soruyu soran kişi hızlıca sonuca ulaşmak ister ve amaca ulaşmak için gereken zaman, disiplin ve çabayı sarf etmeye gönülsüzdür.

Bu düşünce, Çinli Zen ustası Sheng Yen'in aydınlanmak için acele edenlerin, bu yolda öleceğinden bahsettiği alıntısında da geçer.

Böyle düşünen insanlarla çok sık karşılaşırız: İyileşmek

için alkol terapi gruplarına katılıp bırakan, ölümcül hastalık teşhisi konmasına rağmen ihtiyacı olmadığını söyleyerek ilaçlarını bırakan, acı dolu olduğunu düşündüğü için evlilik terapisini bırakan, meditasyon kurslarına katılıp dersler bitmeden ayrılan, spor salonuna kaydolup birkaç kez gittikten sonra bir daha ortalarda görünmeyen, maraton koşmak isteyip idman yapmak istemeyen insanlar...

Aydınlanmada gerçekten ilerleme kaydedebilmek için bağlılık, sabır, sebat ve devamlılığa ihtiyacın var.

80. Gün

Bilgeliği Besle

Hızlıca bilgeliğe ulaşamayız,
adım adım gelişiriz.
Ve bunu yalnızca kendimiz için değil,
bu sorunlu dünyada yaşayan
herkesin iyiliği için yapmalıyız.
Lama Surya Das

Ne yazık ki yaşadığımız modern çağda bilgelik sanatından eser yoktur. Bu durum, Buddha'nın yaşadığı dönemde de böyleymiş aslında. Bu yüzden Budizm yalnızca bilge olmayı teşvik etmekle kalmaz, bilge olmanın yollarını da açıklar.

1. Bilgelik **sessizlik** ile kazanılır. Meditasyon, bilgelik yolundaki ilk araçtır. Buddha'nın en önemli erken dönem sözlerinde de bu ifade edilir: "Meditasyon bilgelik getirir, meditasyonsuzluk ise cahillik. Seni neyin ileri götüreceğini ve neyin geride bırakacağını bil, bilgeliğe çıkan yolu seç."

2. Bilgelik **dinlemek** ile kazanılır. Bu, Budizm öğretmenlerini dinlemek demektir. Dinlemek aynı zamanda dharma konuşmalarını, öğretilerin anlatıldığı inziva toplantılarını, çevrimiçi dersleri, öğretileri anlatan videoları dinlemek anlamına da gelir.

3. Bilgelik **düşünmek** ile kazanılır. Öğretileri dinledikten sonra, bunlar üzerine kafa yormalı ve içselleştirmelisin. Aksi takdirde öğretileri hatırlaman mümkün değildir ve bunun hiçbir faydası yoktur. Bilgeliği öğrenmek, öğretiler üzerinde derin düşünmekten geçer.

4. Bilgelik **eylem** ile kazanılır. Kelimeler, eylemlere dönüşmelidir. Kişinin bilgeliğe ulaşması için düşüncelerinde, kelimelerinde ve eylemlerinde daima içsel Buddhasının peşinden gitmelidir.

5. Bilgelik başkalarına **öğretmek** ile kazanılır. Kişi, başkalarına öğretirken daha çok şey öğrenir. Bilgelik, kişi bilgeliği paylaşıp öğrettiği zaman somutlaşır. Öğretme eylemi, zihinde daha önce öğrenilen şeyin gözden geçirilip, hafızada sağlamlaşmasını sağlar.

81. Gün

Daha Hoşgörülü Bir İnsan Olmak

Komşunu tanı.
Diğer insanların nasıl yaşadığını bilemeyiz.
Böyle bir deneyim eksikliği
kişiyi hoşgörüsüz bir insana dönüştürür.
K. Sri Dhammananda

Daha hoşgörülü bir insan olmak için yapılabilecek en iyi şey senin gibi olmayan insanları tanımaktır.

Eğer sağlıklı biriysen, ağır hastalık yaşayan birini anlaman imkânsızdır. Hastalıkla mücadele eden birini tanımaya çalış.

Eğer enerjik ve güçlü biriysen, enerjisi senden daha düşük olan ve aktivitelerini kısıtlayan birini anlaman imkânsızdır. Senden daha pasif birini tanımaya çalış.

Eğer beyaz bir Amerikalı isen, renkli insanların sahip olmak için mücadele ettiği ayrıcalıklara ver fırsatlara doğuştan sahipsindir. Dolayısıyla beyaz ayrıcalığın varken ırkçılığı anlaman imkânsızdır. Renkli birini tanımaya çalış.

Bu listeye şunları ve daha fazlasını ekleyebilirsin:

- Eğer erkeksen...
- Eğer kadınsan…
- Eğer varlıklıysan...
- Eğer çok arkadaşın varsa...
- Eğer eğitimliysen...
- Eğer harika ve seni tatmin eden bir işin varsa...
- Eğer ferah ve güzel bir evin varsa...

82. Gün

Gün Yüzlü Buddha Ay Yüzlü Buddha

Eğer içinden geliyorsa söylen dur ama sebat et.
Sri Aurobindo

Meditasyon söz konusu olduğunda, genellikle insanlar meditasyon gruplarında çok iyi iş çıkarırlar. Fakat kendi evinde meditasyon yapmayı sürdürmek biraz daha zordur.

Bu, bugün olduğu kadar geçmiş yüzyıllarda da böyleydi. Bu yüzden Çinli bir Zen ustası, öğrencilerini meditasyon yapmak konusunda motive etmek için şöyle bir cümle kurarmış: "Gün Yüzlü Buddha, Ay Yüzlü Buddha!"

Bu cümleyle aslında demeye çalıştığı şey meditasyonun mutlu veya üzgün, enerjik veya yorgun, sağlıklı veya hastayken de yapılabileceğidir. Onun tavsiyesi "Sadece yap," idi.

Aslında "Gün Yüzlü Buddha, Ay Yüzlü Buddha!" cümlesini; ders çalışırken, evi temizlerken, spor yaparken veya bahçeni düzenlerken, hayatının her alanında uygulayabilirsin. Ne zaman "yapamayacak" gibi hissedersen, kendine Zen

ustasının sözlerini hatırlat: "Gün Yüzlü Buddha, Ay Yüzlü Buddha!"

83. Gün

Kırmızı Işık Meditasyonu

Bir daha trafikte kaldığında sinirlenme. Sinirlenmenin hiçbir faydası yok. Eğer arkana yaslanıp kendine gülümsersen, anın tadını çıkarıp arabadaki herkesi mutlu edebilirsin.
Thich Nhat Hanh

Geçenlerde büyük bir caddede araba sürerken, her kırmızı ışığa takıldığımı fark ettim. Birden öfkelendim. Sonra, aslında kırmızı ışıklar ve dur işaretleriyle baş etmenin daha iyi bir yolu olduğunu fark ettim. Her kırmızı ışığın...

- anda kalmanı hatırlatan
- daha farkında olmanı hatırlatan
- gülümsemen gerektiğini hatırlatan
- birkaç derin nefes alman gerektiğini hatırlatan
- insanları güvende tutmak için orada olduklarını hatırlatan

➢ sessizlik meditasyonunda olman gerektiğini hatırlatan

➢ OM[7] hecesini tekrar etmeni hatırlatan

➢ bir arkadaşının zor bir meseleyle uğraştığını hatırlatan

➢ bir durup "Ne acelemiz var ki?" diye sormanı hatırlatan bir arkadaş olduğunu düşün.

Bunu yapmak çok daha rahatlatıcı bir yolculuk sağlayacak, seni ve arabadaki herkesi daha mutlu edecektir.

7 Budizm, Hinduizm gibi inanç sistemlerinde dinsel ya da mistik etkisi olduğuna inanılan, sözcüklerin en kutsalı sayılan hece. Her şeyi bilmek, her yerde bulunmak ve mutluluk anlamına gelir. (Ç.N.)

84. Gün

İyi Karma Toplamak

Gelişimimize vesile olacak koşullar yaratmalıyız. Karmadan oluşan ve karmayla işleyen bir dünyada yaşadığımız için, onun kurallarına uymalı ve iyi karmanın yolunda ilerlemeliyiz.
Tulku Thondup

Karma aslında tam olarak eylemde bulunmak ve eylem anlamına gelir. Karmanın özü basittir: Kişi eğer ahlaklı davranırsa hayatı daha iyi olur ve eğer ahlaksız eylemlerde bulunursa hayatı daha kötü seyreder. Eğer iyi bir eylemde bulunursan, iyi bir karşılık bulursun. Karma aslında "Kendi hayatlarımızdan tamamıyla biz sorumluyuz" demektir.

Dahası karmanın şöyle önemli bir noktası vardır: Herkes bir sonuç yaratır ama karma kanunu yaşanan her olayı bir sonuç olarak ele almaz. Karma her şeyi kadere bırakmaz.

Buna ek olarak karmik adalete göre, kişi bir zerre olsun erdemli karma oluşturursa, Evren (ya da Tanrı) bunun karşılığında ona kat kat fazlasını verir. Kişinin iyi karması kendisi-

ni çoğaltabilmek gibi eşsiz bir özelliğe sahipken, kötü karma olduğu gibi kalır. Bu düşünce aslında umut ve özgüven vaat eder. Olumsuz karma ve eylemlere bakmaksızın, iyi karma nihayetinde kendini katlayacaktır.

İşte sana günlük olarak iyi karma toplayabileceğin bir yol: Her gece uyumadan önce kendine "Bugün nerede iyi karma topladım? Birine yardım ettim mi? Kendimdeki veya başka birindeki öfkeyi dindirdim mi? Bir tartışmadan kaçındım mı? Nazik konuştum mu? Bir hayvana yardım ettim mi?" gibi sorular sor. Umarım bu sorulardan bir tanesine de olsa cevabın "Evet!" olur. Aksi takdirde ertesi gün kendini iyi karma yaratmaya adamalısın.

85. Gün

Zihin Temizliği

Zihin kadar, geliştirilmediği takdirde daha büyük zarar getirecek başka hiçbir şey düşünemiyorum.
Zihin kadar, geliştirildiği takdirde daha büyük yarar getirecek başka hiçbir şey düşünemiyorum.
Buddha

En bilinen Budist öğretilerinden birine göre, biz aslında ne düşündüğümüzden ibaretizdir. Daha az bilinen bir şey de Buddha, zihnimizi temizlememiz için dört adımdan oluşan bir yol önermiştir:

1. Zihninde yerleşmiş sağlıksız düşünceleri atmak

2. Sağlıksız düşünceleri ortaya çıktığı andan itibaren yok etmeye çalışmak

3. Sağlıklı düşünceleri beslemek için ortaya çıktığı andan itibaren günlük alışkanlık haline getirmek

4. Henüz ortaya çıkmamış sağlıklı düşünceleri beslemek

Buddha'nın dört adımlık zihin temizleme yolunun zihninin içinde nelerin olduğuna dair bir envanter çıkarmasına ve atman, yok etmen, geliştirmen ve beslemen gerekenleri göstermesine izin ver.

86. Gün

Maharishi Etkisi

Kendini dünyayı değiştirmeye adamış
küçük bir grubun gücünü asla hafife alma.
Bugüne dek dünyayı değiştiren tek şey bu olmuştur.
Margaret Mead

Meditasyonun kişisel faydalarının yanı sıra içinde yaşadığımız topluluğa da çok faydası vardır. İngiltere Merseyside'da Maharishi Etkisi olarak adlandırılan bir teoriyi test etmek için deney yapılır. Doğulu öğretmen ve Beatles'a guruluk yapmış Maharishi Mahesh Yogi, eğer nüfusun yüzde biri her gün düzenli bir şekilde meditasyon yaparsa, bunun toplulukta gözle görülür olumlu bir değişim yaratacağını öne sürmüştür.

Merseyside sakinleriyle gerçekleştirilen çalışmada, araştırmacılar 1988 ile 1991 yılları arasında nüfusun yüzde birinden daha fazlasını her gün meditasyon yapmaya ikna etmiştir. Sonuç ise epey şaşırtıcıdır çünkü bölgedeki suç oranlarında çok ciddi bir düşüş yaşanmıştır. Araştırma öncesinde İngiltere'de suç oranının en yüksek olduğu üçüncü bölge olan Merseyside, araştırmanın ardından en düşük bölge olmuştur.

Bu sırada bölgede meditasyon yapmayan kontrol grubu içerisindeki suç oranı aynı kalmıştır. Meditasyon, bu değişime sebep olan tek faktördür çünkü araştırmacılar polis hareketleri, ekonomi, demografik yapı gibi değişime yol açacak olası etmenlerin değişmediğini gözlemlemiştir.

Bu muhteşem deneyimden şöyle iki sonuç çıkarabiliriz: Birincisi, meditasyon çok önemlidir ve elbette kişisel alanımızın gizliliği ve konfor alanı içerisinde tek başına yapılabilir. Fakat ikincisi, grup meditasyonu da çok önemlidir. Grup içerisinde aynı düşünen insanlar tarafından desteklenmenin yanı sıra düzenli olarak buluşmak bir dalga etkisi yaratır ve çevremizdeki topluluğa huzur ve barış getirir.

87. Gün

Yargılamayı Bir Kenara Bırak

Mahir akıl neyin iyi neyin kötü olduğunu hesaplama telaşına girmez; neyin olumlu neyin olumsuz olduğunu hesaplamaya çalışır.
Victor M. Parachin

Rabbi Akiva, Yahudi tarihindeki en etkin ve en sevilen insanlardan biridir. Bu ünlü âlim bir gün elinde kandiliyle sokakta yürürken peşine bir horoz bir de eşek takılmış. Küçük bir köye varınca geceyi geçirebileceği bir yer aramış ama köyün tek hanı varmış ve tamamen doluymuş. O da lambasını, eşeği ve horozu da yanına alıp yakınlardaki bir tarlaya gitmiş, geceyi o tarlada geçirmek için yerleşmiş.

O gece öyle güçlü bir rüzgâr çıkmış ki lambasını söndürmüş. Rabbi Akiva, bütün gece esen rüzgârın şiddeti ve gürültüsünden ne bir tilkinin gelip horozu yediğini ne de bir aslanın yaklaşıp eşeği midesine indirdiğini duymuş. Elbette sevdiği bu hayvanları kaybetmek çok üzücüymüş ama yine de yaşanan her şeyin bir sebebi olduğu düşüncesine sığınmış.

Aynı gece tarlada uyurken bir ordu köye saldırmış ve onlara direnen herkesi öldürmüş, geri kalanını da köle olarak yanlarına almış. Sabah uyanıp olanların haberini aldığında çok şaşırmış. Eğer horozu ötse, eşeği anırsa, ışığı parlasaydı kendisi de ya köle olarak götürülecek ya da öldürülecekti.

Bu deneyimden almamız gereken mesaj aslında çok açık: Yaşadığımız bir olayı kötü, olumsuz, kahredici gibi yargılamak için acele etmemeliyiz. Bunun yerine nihai sonuçları görmek ve hikâyenin tamamlanması için beklemeliyiz. Geri çekilmek, bir durup düşünmek ve büyük resmi görebilmek için beklemek çok önemlidir. Ancak üzerinden zaman geçtikçe yaşadığımız olay veya deneyimi daha sağlıklı şekilde değerlendirebilecek hale geliriz.

88. Gün

Kendi Dünyanın Işığı Sensin!

Işığını başkalarıyla paylaştığında,
kendi ışığından bir şey kaybetmezsin;
aksine ışığın harlanır,
büyür ve karanlığı dindirir.
Victor M. Parachin

Bu gezegen, insanların onu iyileştirmesini bekliyor. Daha açık anlatmak gerekirse, bu dünyanın ona umut ve şifa getirmene ihtiyacı var. Buddha'nın çok ünlü bir sözü vardır: "Tek bir mumun ateşiyle binlerce mum yakılabilir, bu mumu eksiltmez." Birçok insan bir değişiklik yapma noktasında kendisini çok güçsüz hisseder. Fakat karanlık bir oda düşünün. Tek bir mum yakıldığında, boşluğa ışık girer. Aynı mum, bir başka mumu yakmak için kullanılabilir, sonra bir tane daha, ardından bir tane daha... Böylece ışık bütün odayı kaplayacak hale gelir. Eğer sen de tıpkı bir mum gibi, diğer mumları yakmaya devam edersen, karanlık yerini muhteşem bir aydınlığa bırakacaktır.

- ❖ Gezegenin sana ait küçük bölümünde bir mum ol.
- ❖ Nerede keder varsa, orada umut mumu ol.
- ❖ Nerede duyarsızlık varsa, orada sevgi mumu ol.
- ❖ Nerede kin varsa, orada merhamet mumu ol.
- ❖ Nerede kötü niyet varsa, orada iyi niyet mumu ol.
- ❖ Nerede adaletsizlik varsa, orada adalet mumu ol.
- ❖ Nerede acı varsa, orada ferahlık mumu ol.

Unutma ki, ışığını başkalarıyla paylaştığında kendi ışığından bir şey kaybetmezsin; aksine ışığın harlanır, büyür ve karanlığı dindirir. Kendi dünyanın ışığı sensin!

89. Gün

Sakin Bir Zihne Sahip Olmak

Zihnin gücü
ne olumlu ne de olumsuz olarak adlandırılabilir.
Sadece güçlüdür.
Nasıl yönlendirilirse o yönde çalışabilir.
Indra Devi

Zen Budist geleneğinde anlatılan çok ünlü bir hikâye vardır: İki keşiş bir bayrak direğinin yakınlarında oturup güzel havanın keyfini çıkarıyormuş. Keşişlerden biri bayrağa bakarak diğerine demiş ki: "Baksana bayrak rüzgârda nasıl da hareket ediyor." Diğer keşiş ise onu düzeltmiş: "Hayır, bayrak hareket edemez ki. Hareket eden rüzgâr." Bu konuşmalara kulak misafiri olan Zen ustası ise iki keşişi de düzeltmiş: "Ne bayrak ne de rüzgâr hareket ediyor. Hareket eden şey zihnimiz." Bu cümleyi duyduktan sonra iki keşiş de zihnin doğası ile yepyeni bir içgörü kazanmış.

İçgörü şudur: Hayat durmaksızın değişir, şekil değiştirir ve yeniden şekil alır. Hiçbir şey uzun süre boyunca aynı kalmaz.

Budistler buna *geçicilik prensibi* derler. Fakat bu noktada sakin bir zihne sahip olmak, güçlü, stabil ve güvende kalmak için çok önemlidir.

Bir başka Zen hikâyesinde bu prensip çok daha açıkça ifade edilir: Yüzyıllar önce Koreli bir Zen ustası, eğitim vermek için Çin'e gitmiş. Yolculukta bindiği gemi aynı zamanda bir grup suçluyu da taşıyormuş. Bir şekilde bu Zen ustası yanlışlıkla suçlulardan biriyle karıştırılmış ve hâkimin önüne getirilmiş. Savunması sorulduğunda söyleyebileceği tek şey kendisinin suçlu değil, bir Budist keşişi olduğuymuş. Hâkim keşişe inanmamış ve onu da diğer suçlularla birlikte hapis cezasına çarptırmış. Cezayı duyan keşiş buna karşı çıkmamış. Aksine orada öylece oturup meditasyon yapabilmesi için önüne gelen bu fırsatı kullanmış.

Bir süre sonra, caydırıcı örnek olabileceğini düşünerek hâkim otuz mahkûmun idamına karar vermiş. Zen ustası da ölüm cezası alan otuz kişinin içerisindeymiş. İdam edilmek için kendi sırasını beklerken, sakin kalmaya ve meditasyon yapmaya devam etmiş. Bu huzur dolu, sessiz tavır hâkimin dikkatini çekmiş. "Sen kimsin?" diye sormuş hâkim. Zen ustası tekrardan kendisinin bir Budist keşişi olduğunu söylemiş. Bu sefer hâkim ona inanmış ve salınmasını emretmiş.

Bu olayı anlatan insanlar, Zen ustasının ilk tutuklandığında hiçbir şekilde korku, öfke veya panik duyguları göstermediğini, aksine çok heyecanlı ve keyifli olduğunu söylemişler. O hiçbir şey olmamış gibi kendi yolunda gitmeye devam etmiş.

Bu aslında sakin bir zihne sahip olmanın ne kadar faydalı olduğunun bir örneğidir. Keşişin karşılaştığı durum kesinlikle çok aşırı ve günlük hayatta çok sık kendimizi içinde bulabileceğimiz bir durum değildir. Fakat bu örnek bize, özellikle işler zora girdiğinde hayata karşı dengeli yaklaşımı daima sürdürmemiz gerektiğini hatırlatır. Hırçın davranmak yerine, dingin ve düşünceli cevap vermeyi seçmeliyiz.

90. Gün

Sıfır Pişmanlıkla Yaşamak

Hayat bize birçok seçenek sunar.
Bu seçenekler içerisinden kendi yolunu bilgece seç.
Sonra da o yolu tereddüt etmeden yürü.
Victor M. Parachin

Darülacezede ölüm döşeğindeki hastalara bakan çalışanlara göre, ölmek üzere olan hastaların beş konuda büyük pişmanlıkları vardır:

1. Çok çalışmak

2. Özellikle sevgi ve merhamet gibi duygularını ifade edebilecek cesarete sahip olmamak

3. Arkadaşlarıyla daha çok iletişimde kalmamış olmak

4. Kendisine mutlu olmak için izin vermemiş olmak

Fakat beşincisi daha ziyade hayata dair bir hayal kırıklığı olarak da görülebilir: Başkalarının beklentilerine göre değil,

kendi olduğu ve istediği gibi yaşama cesaretini gösterememiş olmak.

Beşinci pişmanlığı yaşamamak için bugün hayatını değiştirmeye başla. Bu değişimi gerçekleştirmek için şu yolları deneyebilirsin:

1. Meselenin farkına var ve etkilerini olabildiğince aza indir

2. Çok çalış ve kendi zevklerin için de vakit ayır

3. Arkadaşlarınla iletişim halinde ol, onlarla devamlı görüş

4. Mutlu olmak için kendine izin ver

5. Başkalarının beklentilerini karşılamak yerine, kendi tutkularının peşinden git

Hayatı doya doya yaşamak için nasıl iyi yaşayacağını öğrenmek çok önemli. Eğer yaşamayı öğrenemezsek, ölene dek huzursuzlanmaya devam ederiz.

91. Gün

Uygulama ya da Ustalık

İnanç davranışla pekiştirilmeli
ve fikirler eylemlerle uyuşmalıdır.
Victor M. Parachin

Bir yolda ustalaşmak iyidir. Yolda ilerlemek ise çok daha iyidir. Elbette ustalık daima ilerleme ile desteklenir. Fakat asıl mesele şudur ki; kişinin inançları davranışlarıyla beslenir.

Tetsugen Doko isimli bir Zen keşişi, kendi Budizm uygulamalarını çok güçlü örneklerle anlatır. Budizm öğretilerinin yanında hayatındaki en önemli tutkusu, Buddha'nın öğretilerinin olduğu kitabı herkesin kendi kendine okuyabilmesi için Japonca yayınlamaktı. Baskıyı yapabilmek için bütün Japonya'yı dolaşıp para topladı. Baskı için gerekli kalıpları yapabilecek birini tutabilmek için gereken parayı toplaması tam on yıl sürdü.

Tam baskıdaki son düzenlemeleri yapmak üzereyken Japonya'da büyük bir sel baskını oldu. Birçok insan evini ve eşyalarını kaybetti. Tetsugen de on yıl boyunca topladığı pa-

rayı, hasarlarını karşılayabilmeleri için sel mağduru ailelere verdi. Ardından projesi için tekrar bağış toplamaya başladı. Yine yaklaşık on yıl boyunca bütün Japonya'yı dolaşarak gerekli parayı toparladı. Bu sefer de Japonya'da öyle korkunç bir kuraklık baş gösterdi ki bütün tarlalar kurudu, çiftçiler zor durumda kaldı. Bir kez daha Tetsugen topladığı parayı zor durumda kalan ailelere verdi.

İhtiyaçlar karşılanıp her şey normale döndüğünde, Tetsugen yine ülkenin dört bir yanını yürüyerek karış karış gezmeye başladı. Tek amacı Budist öğretiler kitabını Japonca yayınlamaktı. Üçüncü denemesi başarıyla sonuçlandı ve kitap yayınlandı. Japon halkı bu otuz yıllık çabayı öğrendiğinde, Tetsugen'in hikâyesini çocuklarına gururla anlattı: "Keşiş Tegsugen kitabı bize kazandırdı ama bu üç denemenin ilk ikisi her şeyden daha önemliydi."

İşte bu Tetsugen'in Budist uygulamasıydı ve yolda ustalaşmasındaki eylemden çok daha etkili olmuştu.

92. Gün

Daha İyi Bir Hayat Yaşamak

Hayattaki tek gerçek hata,
kişinin en doğrusu olduğunu bildiği şeye uymamasıdır.
Buddha

İyi bir hayat yaşamak ve ölürken bile huzurlu olmak için Budistlerin geleneksel olarak kullandıkları, gerçeklikleri özetleyen şu cümlelerle meditasyon yap:

- Benim doğamda yaşlılık var. Bundan kaçamam.
- Benim doğamda hastalık var. Bundan kaçamam.
- Kendi karmama tabiiyim. Bundan kaçamam.
- Benim doğamda ölüm var. Bundan kaçamam.
- Bana ait olan iyi ve güzel her şey değişecek, olduklarından tam tersi hallere dönüşecek ve benden uzaklaşacaklar.

Yaşlılık, hastalık, değişim ve ölümle ilgili bu yaklaşımlar

belki olumsuz ve nahoş görünebilir ama Budizm öğretilerine göre aslında bunları benimsemek üç fayda getirir:

1. Yaşlılık, hastalık ve ölüm korkusundan özgürleştirir.

2. Yaşama dair yeni bir bakış açısı kazandırır ve beraberinde değerlere daha iyi odaklanmayı sağlar.

3. Korku ve pişmanlıkla değil, itibarla ölme gücü verir.

93. Gün

Kendine Şahit Ol

Sen kendi şahidin olmalısın.
Başkalarını kendi şahidin gibi görme.
Bu, sana kendine güvenmeyi öğretir.
Ajahn Chah

Şahit, bir olay veya durumda doğruları anlatan kişidir. Fakat çoğu zaman şahitler, gerçekliğin pek de güvenilir aktarıcıları değillerdir. İşte bu yüzden Ajahn Chah'ın bu cümlesinde çok derin bir bilgelik saklıdır: "Sen kendi şahidin olmalısın. Başkalarını kendi şahidin gibi görme. Bu, sana kendine güvenmeyi öğretir."

Devlet üniversitesinde okuyan ve doktor olmayı planlayan bir arkadaşım vardı. Tıp fakültesine hazırlık için alması gereken dersleri araştırırken, üçüncü sınıfta da tıp fakültesine kabul alabileceğini öğrendi. Bu yolu denemeye karar verdi ve tıp fakültesi sınavlarına hazırlanırken yerel bir hastanede gönüllü olarak çalıştı ve aynı zamanda devlet üniversitesindeki derslerini almaya da devam etti.

Akabinde, arkadaşımın etrafındaki herkes ona mezun olmadan tıp fakültesine girmenin imkânsız olduğunu söylemeye başladı. Fakat bu "şahitleri" gözardı edip aklına koyduğu yolda yürümeye devam etti. Okulun üçüncü senesinde, 21. doğum gününden hemen önce tıp fakültesine kabul aldığını öğrendi. Dahası, tıp fakültesinde birinci senesini tamamladıktan sonra, fakülte ona lisans eğitimi kapsamındaki tıp derslerini de alma imkânı tanıdı. Böylece o arkadaşım tıp doktoru olarak mezun olan en genç kişilerden biri oldu.

Şüphesiz ki bu genç kadın kendisine nasıl güveneceğini ve kendi şahidi olacağını biliyordu. Kararlarını başkalarının değil, kendisinin düşüncelerini temel alarak verdi. Bu, ona hayatı boyunca onunla olacak özgürlük hissini verdi ve özgüvenini yükseltti.

94. Gün

Budist Bir Hayat Yaşamak İçin Dört İpucu

Her kim Buddha'nın yaptıklarını yaparsa, o Buddha'dır.
Hsuan Hua

Entelektüel veya manevi, kişisel veya mesleki fark etmeksizin gelişme niyet ve kararlılık gerektirir. Daha etkili bir Budist bir hayat yaşamak için sana dört tavsiye:

1. İyilik yap. Budizm'e göre buna "erdem toplamak" da denir. Yapabileceğin her şekilde ve her yerde, bütün varlıklara faydalı olma isteğini geliştirmek ve sürdürmek demektir.

2. Rol model ara. Özellikle bir guru, çok iyi bir rol modeldir. Araştırmanı yap ve kendine örnek alabileceğin canlı veya merhum birini belirle. Örneğin benim rol modellerim, yazılarıyla üzerimde çok olumlu etkiler bırakan erken zaman öğretmenleri Patrul Rinpoche, Shantideva, Swami Vivekananda ve Swami Sivananda'dır.

3. Zekice merhamet et, aptalca değil. Merhametin etkili olabilmesi için bilgece ve akıllıca uygulanması gerekir. Bunlar olmazsa kendimizi sağlıksız bir alışkanlığı veya bütünsüz bir pratiği desteklerken buluruz. Örneğin, hayvan dostunu o her istediğinde beslersen, ister istemez onu obeziteye sürükleyebilirsin. Aptal merhameti (Tibetli usta Chögyam Trungpa Rinpoche tarafından ortaya atılmıştır) ona yemek verir, zeki merhameti ise ne kadar ve ne sıklıkla beslenmesi gerektiğini düzenler.

4. Özgüven geliştir. Bu çok hayati bir noktadır çünkü hepimiz hayal kırıklığı, hata ve başarısızlık gibi olaylarla karşı karşıya geliriz. Yine de dikkatli, şaşmaz ve kararlı bir şekilde ilerlemeye devam etmeliyiz. Özgüvenini geliştir. Bu, cesaretsizliğin en etkili ilacıdır.

95. Gün

Hayatla Başa Çıkabilmek İçin İki Güçlü Araç

Bedenin ve zihnin sırrı, geçmiş için yas tutmamak, gelecek için endişelenmemek veya olası sorunları beklememek, aksine bilgece ve en içten şekilde anda yaşamaktır.
Buddha

Stressiz hayat ve endişesiz ya da kaygısız insan diye bir şey yok. Hayatta karşına çıkacak her şeyle ustalıkla başa çıkabilmek için şu iki güçlü aracın avantajlarından faydalan:

Birinci araç ***yoga***. Bu kadim sağlık bilimi, Buddha tarafından zihnini daha etkili kullanabilmek adına bedenini sağlamlaştırmak için kullanıldı. Bir yoga stüdyosu bul ve diğerleriyle beraber bu uygulamanın fiziksel, duygusal, aklî ve ruhsal faydalarını gözlemle. Yoga kelimesi, Sanskritçe *yuj* kelimesinden gelir ve anlamı "toplanmak, birleşmek" demektir. Yoga, üç şifacımıza ulaşmamızı sağlar: Bedenimizi iyileştirmek için

içsel doktorumuza, zihnimizi iyileştirmemiz için içsel psikoloğumuza, ruhumuzu iyileştirmemiz için içsel rehberimize.

İkinci araç ise ***meditasyon***. Sakın çok zor olduğu, vakit olmadığı gibi cazip yalanlara inanma. Meditasyon herkesin yapabileceği ve faydalanabileceği bir uygulamadır. Eğer nereden başlayacağını bilmiyorsan sana üç önerim var:

1. Kütüphaneden bir kitap al ve meditasyon hakkında yazılanları oku.

2. Yaşadığın yerde bir meditasyon grubu bul ve düzenli olarak katıl.

3. Sana uygun bir meditasyon tarzı geliştir ve haftada birkaç kez uygula.

Çok geçmeden daha odaklı, düzenli, merhametli ve daha sakin birine dönüştüğünü fark edeceksin.

Hem yoga hem de meditasyonu beraber yapmak çok önemli çünkü ikisi birlikte anda bilgece ve en içten şekilde yaşayabilmemiz için çok güçlü bir enerji ortaya çıkarırlar.

96. Gün

Budizm ve Savaş

Herkes şiddetten korkar, herkes ölümden korkar.
Kendisindeki benzerliği gören kimse,
şiddeti kullanmaktan veya kullandırmaktan
çekinmelidir.
Buddha

Budizm özünde şiddetsizliktir. Sanskritçede şiddetsizlik ve merhamet anlamına gelen *ahimsa* kelimesi ve bu kavram Budist düşünceye (ve Hindu felsefesine) nüfuz etmiştir. Budizm'in beş şartından ilki açıkça şöyle der: "Öldürme" veya "Canlılara zarar vermekten kaçın"

Bu felsefe çok önemlidir ve Budist keşiş Thich Nhat Hanh ile ona şiddetsizlik yolundan asla ayrılmadığı için çıkışan öfkeli bir savaş gazisi arasında görülür.

"Sen aptalsın," der gazi. "Ya biri dünyadaki bütün Budistleri öldürse ve geriye bir tek sen kalsan? Seni öldürmeye çalışan kişiyi, Budizm'i savunmak pahasına öldürmeye çalışmayacak mısın?"

Thich Nhat Hanh sakince cevap verir:

"Onun beni öldürmesine izin vermek daha iyi olur. Eğer Budizm ve dharma öğretisinde ufacık bir gerçeklik payı dahi varsa, yeryüzünden asla silinmez aksine gerçekliği arayanlar onu keşfetmeye hazır olduğunda yeniden gün yüzüne çıkar.

"Birini öldürerek, korumak için mücadele ettiğim öğretilere ihanet etmiş olurum. Bu yüzden onun beni öldürmesine izin vermek ve dharma ruhuna sadık kalmak daha iyi olur."

97. Gün

Meditasyon Terapisi

Kişinin yeri geldiğinde bir an durup geçmişine bakması;
geçmişten yaşadığı ana kadar gözden geçirip
şu ana kadar olduğu insana yakından bakması
çok önemlidir.
Akira Ishii

Bazen hayattan ve çevremizden kopmuş gibi hissederiz. Bunun çok çeşitli nedenleri olabilir ama içinde bulunduğumuz durumu düzeltmek ve bağı yeniden kurmak için *Naikan* denilen, Japoncada "içeri bakmak" anlamına gelen bir meditasyon terapisi vardır. Naikan meditasyon terapisi, ilk kez Yoshimoto Ishin adında Japon bir Budist tarafından ortaya atılmıştır. Yoshimoto, gençlik döneminde özellikle kendi içine dönerek çok sık meditasyon yaparmış. Bu iç görü pratiğini günlük hayatı için öyle faydalı ve güçlü bulmuş ki, 1940'lı yıllarda Japonya halkına bu meditasyonu anlatmaya başlamış.

O günden bu yana, bu meditasyon terapisi dünyada çok yaygınlaştı ve insanların kendilerini, eylemlerini, ilişkilerini

daha iyi anlamalarını sağlarken gerçekliğe bakış açılarını geliştirdi. Günümüzde özellikle ruh sağlığı danışmanlıklarında, bağımlılık tedavilerinde ve mahkûmların rehabilitasyon süreçlerinde kullanılıyor. Bu denli güçlü olmasına rağmen, üç cümleden oluşan çok basit bir meditasyon:

Aklına birini getir. Bu bir ebeveynin, akraban, arkadaşın, iş arkadaşın, eşin, kız arkadaşın veya erkek arkadaşın olabilir. Bu kişi yaşıyor veya ölmüş, geçmişten veya şu an hayatında olan biri olabilir. Bu kişiyi düşün ve üzerine dikkatlice kafa yorarken kendine şu üç soruyu sor:

1. Ben bu kişiden ne aldım?

2. Ben bu kişiye ne verdim?

3. Ben bu kişiye ne gibi sıkıntılar ve zorluklar çıkardım?

Naikan meditasyon terapisi her gün veya haftada en az birkaç kez, geçmiş saatlere, günlere bakarak, kendimizi ve diğerleriyle olan ilişkilerimizi düşünüp inceleyerek yapılmalıdır. On dakika ile yarım saat arasında süren bu meditasyon şu üç sebepten dolayı çok güçlüdür:

1. Çevremizdeki insanlardan gelen hoş ve keyifli anlara ve durumlara karşı farkındalığımızı geliştirir. (Soru 1)

2. Dikkatimizi, çevremizdeki insanlara cömert ve nazik davranmamız gerektiği noktasına çeker. (Soru 2)

3. Çevremizdeki insanlara verdiğimiz zahmetlere veya yarattığımız sorunlara karşı gözümüzü açar. (Soru 3)

Bu pratiği uygulamak, en insani eğilimimiz olan kendi hayatlarımıza bencil ve dar noktalardan yaşama arzusunu azaltır.

98. Gün

Farkındalıkla Yemek Yemek

Farkında ve dikkatli olduğumuzda,
aldığımız her şeyin de farkında oluruz.
Ağzımıza bir şey attığımızda, ne yediğimizi biliriz.
Çiğnediğimizde, ne çiğnediğimizi biliriz.
Bu kadar basit.
Thich Nhat Hanh

Chan Khong, dünyanın çeşitli yerlerinde inziva etkinlikleri düzenleyen ve Vietnamlı Zen ustası Thich Nhat Hanh ile beraber çalışan Budist bir rahibedir. Ailesi, okula giderken dokuz kardeş ve on iki yeğenle beraber yaşarken, köydeki fakir bir kız çocuğunu da evlat edinir. Chan Khong, ailedeki çocuk sayısının fazlalığına rağmen hepsinin çok iyi beslenip bakıldığını ve her birine eşit derecede nezaket ve düşünceli davranıldığını söyler.

Aile çok büyük olduğu için yiyecek miktarı da azmış fakat herkes doymayı ve olanı paylaşmayı öğrenmiş. Chan Khong, her sabah evdeki her çocuğa okulun etrafındaki satıcılardan

birer tatlı patates almak için bir Vietnam parası verildiğini söyler. Öğle yemeğinde bir kâse soya soslu pilav, bir haşlanmış yumurta varmış. Chan Khong, daima soya soslu pilavı yer, haşlanmış yumurtayı öğleden sonraki araya saklarmış. O zamanlar yemeklerini çok yavaş yermiş. Önce yumurtanın beyazını ayırır, dikkatlice her seferinde birer parçayı tuz ve bibere batırarak yermiş. Sonra aynı şeyi yumurtanın sarısı için de yaparmış. Öyle yavaş ve lokmalarının farkında yemek yermiş ki, bir yumurtayı bitirmesi neredeyse on beş dakika sürermiş. Yumurtanın beyazını soyduktan sonra ortaya sarısı çıktığında, bunu güneşin doğuşu gibi düşünürmüş.

Chan Khong eğitim için Batı'ya geldiğinde, insanların yumurtayı nasıl sıradan gördüğü karşısında çok şaşırmış. Bunun sonucunda, Batılı arkadaşlarına "haşlanmış yumurtaya şükür" pratiği yaptırmaya başlamış. Bu belki de bizim günlük hayatımızda yalnızca haşlanmış yumurta için değil, önümüzdeki bütün yemekler için yapmamız gereken bir pratiktir.

Sahip olduğun şeyler için bir an dur ve şükret. Önündeki yemeği yavaşça, tadına vararak ve minnetle ye.

99. Gün

Ölüm Üzerine Düşünceler

Budist düşünce şekline göre,
ölüm uzak durup kaçılacak bir mesele değil,
aksine hayatın gizemini çözmek için bir anahtardır.
Ancak ölümü anlayarak hayatı anlarız.
V. F. Gunaratna

Biz insanlar, ölüm hakkında düşünmeyi hiç sevmeyiz çünkü bize çok üzücü ve karanlık bir konu başlığı gibi gelir.

Öyleyse, neden Budistler ısrarla ölüm üzerine düşünmemizi istiyor? Ölümü düşünme eylemine ve ölüme öyle bağlılar ki Budist keşiş eğitimlerinin bir parçası olarak bir gece boyunca mezarlıkta meditasyon yapıyorlar.

Peki neden Budist öğretmen, "Ancak ölümü anlayarak hayatı anlarız" diyor?

Hayatı anlamak için ölümü düşünmek, şu fikrin farkına varmamızı sağlar: Dün gece ölmüş olabilirdim.

Çoğu insan, gece ölür: Kalp krizinden, kazadan, hastalıktan, intihardan, cinayetten. Yeni güne daha içten şükrederek

başlamak için, yeryüzündeki çoğu insanın dün gece öldüğünü düşün; ölümün dün gece erkeklere, kadınlara, gençlere ve yaşlılara, bebeklere, ergenlere uğradığını.

Her gün bu anlayışla uyandığımızda, sabah ilk düşüncemiz şükretmek olur: Şükürler olsun ki hâlâ hayattayım. Şükürler olsun ki bir gün daha varım. Aslında her sabah uyandığımızda kendimize bunları hatırlatmak için zaman ayırmalıyız: Ne büyük mucize ki hâlâ hayattayım. Dün gece ölebilirdim ama bak bugün buradayım!

Ölüm hakkında düşünmek, hayatın ne kadar kırılgan olduğunu hatırlamak için çok güçlü bir pratiktir. Ölümü düşünmek, her yeni günün manevi gelişim ve değişim için sonsuz olasılıklarla dolu bir hediye olduğunu hatırlamak için muhteşem bir hatırlatıcıdır.

100. Gün

Orta Yaş Krizi veya Kundalini Anı

Biz, güç ve onaylanma için ağlayıp sızlanan,
öfkelenen organizmalardan çok daha fazlasıyız.
Aradığımız netlik ve memnuniyet, kendi içimizde yatıyor.
Fortune Magazine Editorial

Hepimiz, hayatında büyük değişiklikler yapan insanlar tanıyoruz. Bunlar genellikle 40'lı yaşlarda olur. Değişim genellikle hem kişiyi hem de çevresindekileri alarma geçirir çünkü "şiddetli" olduğu ve huzursuzluk yaratabileceği düşünülür. Bu yüzden de "orta yaş krizi" olarak adlandırılır.

Fakat bu değişime farklı bir açıdan da bakabiliriz: Daha olumlu ve saygılı bir noktadan. Bu bakış açısıyla ilişkili kavrama *kundalini* denir. Kundalini Sanskritçede sarmal demektir. Kundalini, omurga dibinde üç buçuk kez sarılmış şekilde konumlanan bir enerjidir. Bu enerji, kişinin bilincini değiştirebilecek kadar güçlüdür. Doğu metinlerinde kundaliniden, uyandırılmayı ve saldırmayı bekleyen kıvrılmış bir yılan olarak bahsedilir. Herkeste var olan bir enerji olmasına rağmen

çoğu insan bunun varlığından haberdar bile değildir. Yalnızca farkında olanlar keşfedip bu güce adım atabilir.

İlginçtir ki, Doğu felsefesi kundalininin kişide yaklaşık 40'lı yaşlarında ortaya çıktığını söyler. Batı felsefesinde ise bu durum çok olumsuz ve hatalı bir bakış açısıyla "orta yaş krizi" olarak adlandırılır. Fakat Doğu felsefesi bu duruma olumlu yaklaşır, uyanmış kundalini enerjisinin kişinin hayatı farklı görmesiyle kendini gösterdiğini söyler. Kişi, önceleri olmayan bu yeni enerjiyle kendini yepyeni bir şekilde yeniden deneyimlemek ister. Öz farkındalık için çok güçlü ve değerli bir andır ve farkındalıkla yaklaşılması gerekir.

Öyleyse, eğer hayatında değişiklikler yapıyorsan lütfen cesur, farkında ve güçlü ol. Bu belki de senin kundalini uyanışındır. Yargılamak yerine meraklı ve açık ol. Kundalini uyanışı onurlandırılması ve saygı duyulması gereken bir şeydir.

101. Gün

Dört Bardağın Hikâyesi

Dikkatimiz dağıldığında,
öğrenmeye istekli olmadığımızda
veya başka işlerle meşgul olduğumuzda,
öğretileri içselleştirebilmemiz mümkün değildir.
Tashi Nyima

Ne yazık ki bazı insanlar –hatta çoğu insan– "yola çıkmakta başarısız olurlar." Fırsatların göz önünde ve bolca olmasına rağmen üst benliklerine asla ulaşamaz ve dönüşemezler. Budizm, bunu açıklamak için dört karakteri temsil eden dört bardağın hikâyesini anlatır:

1. Dolu bardak. Bir bardak dolu olduğunda, üzerine bir şey ekleyemezsin. Bu durum, "her şeye bir cevabı olan" insanlar için de geçerlidir. Bu insanlar kendi fikrileri ve bakış açılarıyla dolu oldukları için gerçeklik veya yeni iç görülere kapalıdırlar. Zihin bardağınızı boş ve açık tutun.

2. Kirli bardak. Bir bardak kirli olduğunda ve zehirli maddeler içerdiğinde, içine dökülen her şeyi kirletir. Bu durum, aklı önyargı, ayrımcılık ve yanlış öngörülerle dolu olan insanlar için de geçerlidir. Bu insanlar kaba oldukları gibi asil düşünceleri öğrenip hayatlarına entegre etmeleri imkânsızdır. Zihin bardağınızı zehirli maddelerden arındırıp tertemiz tutun.

3. Ters çevrilmiş bardak. Bir bardak ters çevrildiğinde, içine hiçbir şey doldurulamaz, içinde hiçbir şey tutulamaz. Bu durum, akılları yıkanmış insanlar için de geçerlidir. Bu insanlar, "Benim inancım tek gerçektir," derler. Zihin bardağınızı böyle illüzyonlar ve hayallerden uzak tutun.

4. Çatlak bardak. Bir bardak çatladığında, içine hâlâ su veya çay doldurabilirsiniz. Fakat sıvı çatlaklardan sızar, içinde kalmaz. Bu durum, belki de iyi niyetleri olan ama umursamaz, ihmalkâr ve bağlılıklarını sürdüremeyen insanlar için de geçerlidir. Zihin bardağınızı, odak ve disiplininizi koruyarak çatlamaktan uzak tutun.

102. Gün

Herkesin Seksen Üç Sorunu Var

En temel problem,
sorunlarımızdan nasıl kurtulacağımız düşüncesinden
nasıl kurtulacağımızdır.
Ancak o zaman hayatımızdaki gerçek meselelerle
ilgilenebiliriz.
Roshi Bernie Glassman

Buddha ile ilgili en ünlü hikâyelerden biri, ona danışmak için gelen bir adamla ilgilidir: Adam Buddha'nın yalnızca güçlü bir ruhani öğretmen değil, aynı zamanda yetenekli bir danışman olduğunu öğrenmiş. Böylece birçok sorunuyla ilgili yardım istemek için Buddha'nın yanına gelmiş.

Adam kocaman bir tarlası olduğunu ve bunun çok riskli bir uğraş gerektirdiğini anlatmış. "Bazı yıllar mahsul çok iyi oluyor ama bazı yıllar ise hiç yağmur yağmıyor ve bu yüzden neredeyse açlıktan ölecek hale geliyoruz. Çiftçilik benim için büyük bir endişe kaynağı," demiş. Adam anlatmaya devam ederken evli olduğundan bahsetmiş ve karısını şöyle anlat-

mış: "İyi bir kadın ama bazen onu çok ama çok itici buluyorum." Hepsi bir yana, çiftçi çocukları olduğundan bahsetmiş ve onları da şöyle anlatmış: "Hepsi çok şımarık, çalışmak istemiyorlar ve bana karşı çok saygısızlar." Adam sorunlarını ardı ardına anlattığı konuşmasını, "Ben çok mutsuz bir adamım," diyerek bitirmiş.

Konuşması bittiğinde, Buddha adamın gözlerinin içine bakmış ve şöyle demiş: "Çok üzgünüm ama sana yardım edemem." Şaşırıp hayal kırıklığına uğrayan adam, "Ne demek istiyorsun? Sen Buddha değil misin? Nasıl bana yardım edemezsin?" diye çıkışmış.

Buddha daha ayrıntılı bir şekilde açıklamış: "Bak, herkesin sorunları var. Aslına bakarsan herkesin seksen üç sorunu vardır ve bunlar için gerçekten hiçbir şey yapılamaz. Eğer bir sorunu çözersen, daima ardından başka bir sorun belirir." Daha inandırıcı bir şekilde açıklamak için eklemiş: "Nihayetinde sevdiğin herkes ölecek ve gördüğün gibi bu da bir sorun ama bununla ilgili hiçbir şey yapamam. Dahası, sen de öleceksin ve gördüğün gibi bu da bir sorun ve bununla ilgili de hiçbir şey yapamam."

Bu cümlelerin ardından adam sinirlenmiş. "Sözde muhteşem bir öğretmensin ama sorunlarımı çözmem için bana yardım edemiyorsun bile!" diye bağırmış.

Bunun üzerine Buddha durmuş ve, "Pekâlâ, sana seksen üç sorununda yardımcı olamam ama sanırım seksen dördüncü sorunun için yardımcı olabilirim," demiş.

Adam şaşkın bir şekilde, "Seksen dördüncü sorun mu?

Seksen dördüncü sorun da ne?" diye sormuş.

"Hiç sorunun olmamasını istemen," demiş Buddha.

Buddha, aslında adama istediğimiz hayata her zaman sahip olamayacağımızı göstermeye çalışmış. Bunu kontrol etmek, manipüle etmek veya düzeltmeye çalışmak yerine kendimizi gerçekliğe alıştırmak ve hayatla onun koşullarıyla baş etmek gerekir. Hoş olmayan olaylar ve meseleler yolumuza çıktığında, kızıp sinirlenerek, hayal kırıklığına uğrayarak enerjimizi tüketmekten kaçınmalıyız. Bunun yerine enerjimizi yaratıcı ve cesur bir şekilde karşılık vermeye odaklamalıyız.

103. Gün

İç Başarı ya da Dış Başarı

Refah bazı açılardan parayla bağlantılı olsa da paradan kaynaklanmaz.
Shakti Gawain

Birçok genç arkadaşım, maddi başarılara çok heveslilerdir. Sadece onlara iyi iş ve büyük finansal ödüller verecek bölümleri okumak istiyorlar. İyi kazandıran güzel bir işe sahip olmakta hiçbir sorun yok evet ama bu tek başına bir hayat başarısı göstergesi olamaz.

Hayatın maddi yönünde sıkışıp kaldığını hissettiğin anda kullanabilmek için basit bir egzersiz:

Tanıdığın, senin peşinden koştuğun maddi başarıyı elde etmiş insanları hatırla ve kendine sor:

- Onlar gerçekten benden daha mı mutlu?
- Onlar hayatlarında benden daha çok sevgi ve arkadaşlığa mı sahip?

➢ Başarılarının sonucu daha huzurlu bir zihin mi?

➢ Onlar başkalarına karşı benden daha nazik, kibar ve saygılı mı yoksa bir şekilde daha kibirli ve kaba mı?

➢ Onların yaşam tarzı, aydınlanma temelli pratiklerle meşgul olmaya teşvik ediyor mu?

Kendine, iç başarının keyif, sükûnet, denge ve huzur getirdiğini hatırlat. Ve unutma, kültürümüzde başarı ve fazlalık bir araya tatmin edici bir şekilde gelmez.

104. Gün

Manevi Dostun Gücü

Manevi gelişimimizin en önemli noktalarından biri de dost ve yol arkadaşı seçimlerimizdir.
Victor M. Parachin

Meghiya isimli genç bir keşiş, Buddha'nın yardımcılığını yapıyormuş. Bir gün işleri bittikten sonra, yakınlardaki bir tarlada meditasyon yapmaya karar vermiş. Burası çok güzel bir mango korusuymuş ve sessizce oturup meditasyon yapmak için harika bir yermiş. Fakat Meghiya oturduğunda bir türlü rahat edememiş, huzursuz ve kaygılıymış. Bildiği yöntemlerin hiçbiri dağınık zihnini toparlamaya çare olmamış. Bu durum onu germiş ve hem kendisi hem de meditasyon hakkında öfkelenmeye başlamış.

Böylece meditasyon yapmayı bırakıp Buddha'ya giderek yaşadıklarını anlatmış. Buddha, Meghiya'nın yaşadıklarını çok önemli bir öğretinin altını çizmek için kullanmış. "Meghiya," demiş, "güçlü ve dingin bir zihin yaratan beş koşul vardır." Sonra bu koşulları açıklamış:

1. Manevi bir dost
2. Erdemli bir davranış
3. Verimli bir konuşma
4. Enerji ve gayret
5. Hayatın geçiciliğine dair iç görü

Buddha ayrıca, son dört koşulun ortaya çıkmasının ilk koşulun karşılanmasına bağlı olduğunu söylemiş. Bu yüzden, öğretisini pekiştirmek için eklemiş: "Manevi bir dostun olduğunda, erdemli davranışlarda bulunursun. Manevi bir dostun olduğunda, verimli sohbetler edebilirsin. Manevi bir dostun olduğunda, kendinde enerji ve gayret bulursun. Ve manevi bir dostun olduğunda, hayatın geçiciliğine dair iç görün de olur."

Budist olmanın yaygın olarak sessiz bir odada yalnız başına oturup kendini kapatmak anlamına geldiği düşünülür. Her ne kadar bu faydalı bir eylem olsa da kendin gibi kişilerle manevi dostluklar kurmak daha önemlidir. Bu, çevrendeki insanlarla beraber meditasyon yapmak, çalışmak, öğrenmek ve öğretmek anlamına gelir. Budizm'de yalnız kalmak, sanıldığı gibi büyük şeyler getirmez. Yolculuğumuzda bize eşlik edecek manevi dostlara ihtiyacımız var.

105. Gün

Bütün Canlara Saygı Duymak

Eğer biri Buddha'nın oğluysa, mutlaka merhametli bir kalbe sahip olmalı, tüm canlıların özgürleşmesini istemeli ve diğer herkesi de böyle davranması için etkilemelidir.
Brahmajala Sutra

Budizm ve üç büyük tek tanrılı din arasındaki en temel fark merhamet ve nezakettir. Bu üç din, tüm insanlara sevgiyle yaklaşmayı buyururken, Budizm insanların ötesinde hissedebilen bütün canlı varlıklara; hayvanlara, balıklara ve böceklere sevgiyle yaklaşmamız gerektiğini söyler.

Bu yüzden, Budizm'in vejetaryen beslenme şeklini önermesi de şaşırtıcı değildir. Zarar vermemek ve öldürmemek, hayvanların yaşamlarını da düşünmek anlamına gelir. Elbette Budist yolu izleyen ve et tüketen insanlar da olabilir ama Buddha'nın öğretileri daima vejetaryenliği öğütlemiştir. Budizm tarihinde hissedebilen canlıların desteklendiği çok önemli beyanlar vardır. İşte birkaç örnek:

o Hindistan'ın en etkili imparatorlarından biri Ashoka: "Hayvanları öldürmeyi yasaklayan bir yasa çıkarttım ama insanların doğruluğa giden yoldaki asıl gelişimi hiçbir canlıya zarar vermemeye teşvik ve öldürmekten kaçınmakla olacak," der.

o Antik Japon uygarlığında, Budizm baskın bir inanç biçimiydi ve hayvan özgürlüğü imparatorlar tarafından yasalarla korunuyordu. Yedinci yüzyılda imparatorluk yapmış olan Temmu, 676 yılında bir özgürlük yasası çıkarmış ve "Bütün canlı varlıkların özgür kalmasını" emretmiştir. Bu yasa, idam cezasına çarptırılanlar dışındaki suçluları ve hayvanları da içeriyordu.

o 745 yılında Japonya imparatoru Shomu, insanlara balık tutmak için eğitilen şahin ve karabatak kuşlarının özgürleştirilmesine karar vermiştir. Bu kuşların avcılık ve balıkçılıkta kullanılmasını yasaklamıştır.

o Hayvan özgürleşmesini kapsayan Budist pratikleri Çin'e de yayılmıştır. Tang Hanedanlığından Hsu-tsung, seksen bir göleti hayvanların özgürlüğü için adamıştır.

o Yine Çin'de 1032 yılında "Merhamet Bulutu" olarak bilinen çok ünlü Budist bir keşiş, bütün canlıların özgürlüğü için devasa bir gölet yaptırmıştır. Ardından, baharın başında Buddha'nın doğum gününde büyük bir festival düzenleyip bölgedeki tüm insanları gölette özgür bırakmaları için davet etmiştir.

- 1949'daki Çin Komünist Devrimi'ne kadar, neredeyse bütün büyük Budist manastırlarının ana kapılarında, balıkçılardan satın alınıp kurtarılan balıkların salındığı birer gölet bulunurdu. Manastırların arkasında genellikle benzer şekilde kurtarılan inekler, domuzlar ve kümes hayvanlarının bakıldığı ahırlar bulunurdu.

Bugün belki de "bütün canlıların özgürleşmesi" ve özellikle gezegendeki hayvan dostlarımız için neler yapabileceğini düşünebilirsin.

106. Gün

Gerçeklik Yanılgısı

Olayları oldukları gibi değil, olduğumuz gibi görürüz.
Jewish Talmud

Budist öğretmen Steve Hagen, vaazlarından birinde gençliğinde bir arkadaşıyla beraber ülkeyi boydan boya gezerken yaşadığı bir hikâyeden bahseder: O zamanlar Hagen'ın üstü açılıp kapanabilen bir arabası varmış. Para biriktirmek için sık sık kamp yaparlarmış. Bir gece geç saatlerde bir kamp alanına varıp çadırlarını kurmuşlar. Hagen uyku tulumuna girmeden önce kol saatini çıkarmış ve arabanın sinyal koluna asmış. Alanda başka kamp yapan kimse olmadığı için cüzdanını da arabanın torpidosuna bırakmış. Sonra uyku tulumuna kıvrılıp uyuyakalmış.

Çok geçmeden arkadaşı onu uyandırmış çünkü daha önce hiç kamp yapmadığı için çadırın etrafında birinin dolaştığını görünce korkmuş. Hagen gülmüş ve etrafta hayvanların dolaşabileceğini, korkacak bir şey olmadığını söyleyip tekrar uykuya dalmış.

Fakat ertesi sabah çadırdan dışarı çıktığında arabasının üstünün T şeklinde kesildiğini ve kocaman bir boşluk açıldığını görmüş. Arabanın içine baktığında saati ve cüzdanı hâlâ oradaymış. Bu bir hırsızlık değil, zarar verme eylemiymiş. Hagen, birinin aracının tavanını sırf zarar vermek için kesmesine çok öfkelenmiş.

Sabahın ilerleyen saatlerinde arkadaşıyla ormanlık alanda gezintiye çıkmışlar ve karşılarına parçalanmış bir kurabiye kutusu çıkmış. İçinde hiç kurabiye yokmuş. Hagen kutuyu alıp çöpe atmış. Arabaya geri döndüklerinde arkadaşı torpidoyu açtıktan sonra, "Kurabiyelerim gitmiş!" diye bağırmış. Ardından Hagen neler olduğunu anlamış: Şehirli arkadaşı, arabanın içinde bir kutu kurabiye bırakacak kadar masummuş ve bir rakun da kurabiyeleri alabilmek için arabanın tavanını kesmiş.

Aniden Hagen'ın olaya karşı öfkeli ve kötü tavırları değişmiş. Birinin kasten arabasının tavanını kesme ihtimali onu çok rahatsız etmiş. Fakat bunu yapanın aç bir rakun olduğunu fark ettiğinde öfkesi dinmiş. İçi rahatlamış.

Dış etmenlerin değişmediğini not etmek çok önemli: Çok sevdiği arabasının tavanı zarar gördü. Fakat değişen şey aslında Hagen'ın içindeydi. Duruma bakış açısı değişmişti çünkü bir öfke veya düşmanlık durumu yoktu. Bazen bakış açıları bizi aldatıp, olayları doğru şekilde görmemize engel olabilir. Bu yüzden bir duruma üzüldüğümüzde bir an durup kendimize sormalıyız: "Burada gerçekten ne oluyor?"

107. Gün

Yol Öfkesini Kontrol Etmek İçin Bir Mantra

Tüm canlılar mutluluk isteyip
acıdan kaçma meselesinde eşittir.
Mutluluğa sahip olma
ve acıdan özgür olma hakkında da eşittir.
Jampa Tegchok

Çağdaş bir Budist öğretmeni, yıllar önce henüz gençken yaşadığı bir olayı anlatmıştı: Bir gün ailesinin evine doğru araba sürerken, önündeki yavaş sürücüden çok rahatsız olmuş. Öfkeyle arabaya öyle yaklaşmış ki öndeki aracın plakasını göremez duruma gelmiş. Bu denli gergin sürmesi öndeki sürücüyü de rahatsız etmiş ve yan yola girmiş.

Fakat yan yol ailesinin evine giden yolmuş. Öndeki sürücü de aslında annesiymiş. O an hissettiği öfke, yerini utanç ve suçluluk duygusuna bırakmış. Neyse ki deneyimlerinden ders çıkarabilecek kadar olgun biriymiş ve o günden sonra

ne zaman kısmen yavaş bir sürücüye veya trafiği altüst eden umursamaz bir sürücüye denk gelse, "Bu annem olabilirdi... Bu annem olabilirdi... Bu annem olabilirdi..." mantrasını tekrar edermiş. Çünkü bu üç kelimelik basit cümle, içinde oluşabilecek düşmanlık ve öfkeyi saygı ve sabra dönüştürürmüş.

Adamın yöntemi aniden düşünce ve merhamet duygusu yaratabilecek güçlü bir yöntem. Öyleyse bir daha araba sürdüğünüzde ve başka bir sürücüye sinirlendiğinizde kendinize şunu hatırlatın: "Bu annem olabilirdi... Bu babam olabilirdi... Bu kardeşim olabilirdi..."

108. Gün

Buddha'nın Son Öğretisi

Hepimizi aydınlatan ve evimize eşlik eden
parlak bir farkındalık ışığı var
ve bu parlak farkındalıktan
tıpkı dalgaların okyanustan ayrılamadığı gibi
hiçbir zaman ayrılamayız.
Tara Brach

Buddha'nın seksen yaşında öldüğüne inanılır. Öleceğini sezen öğrencileri, ondan son bir öğreti duymak isterler ve Buddha'nın son sözleri şunlar olur: *"Her biriniz kendinize ışık olun. Kendinize dışarıda bir sığınak aramayın. Gerçeğe tutunun. Sığınmak için kendinizden başka kimseyi aramayın."*

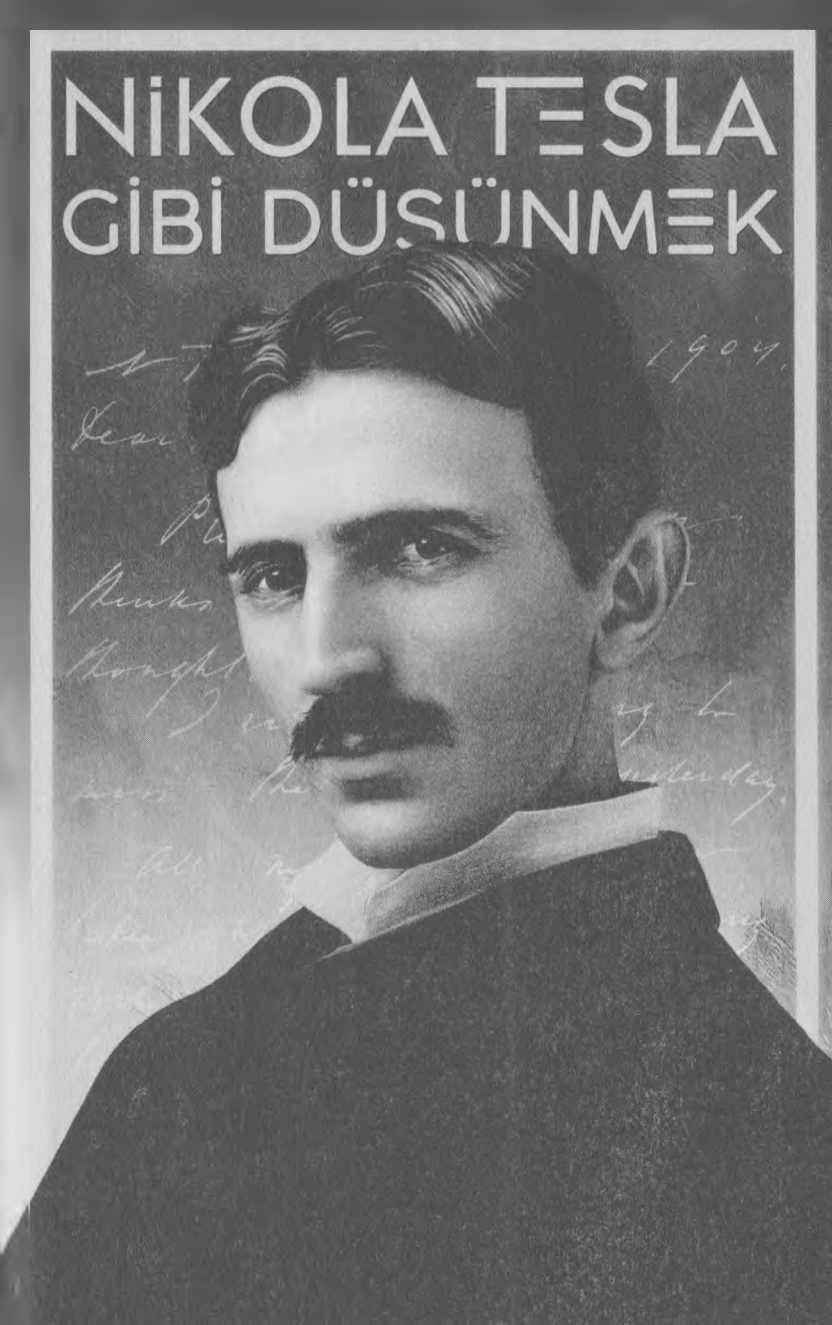
Bir kitabın, bir öğretmenin veya din mensuplarının öğretilerini takip eden dinî liderlerin çoğunun aksine Buddha insanlığa eksiksiz güven gösterir. Sen, kendin en büyük yetkilisin. Meselelerin üstesinden gelebilecek, hayatını yönlendirebilecek ve yolunu ilerletebilecek her şeye sahipsin. Sen kendinin ışığı ve kendinin yetkilisisin.

"Kendi ışığın ol" Buddha'nın son öğretisidir. O bize, hiçbir topluluğun –politikacılar, devletler, kiliseler, parlamentolar, konseyler, filozoflar, teologlar– hayatımızın sorumluluğunu alabilecek kelimelerine, eylemlerine ve direktiflerine tamamen güvenilmemesi gerektiğini hatırlatır.

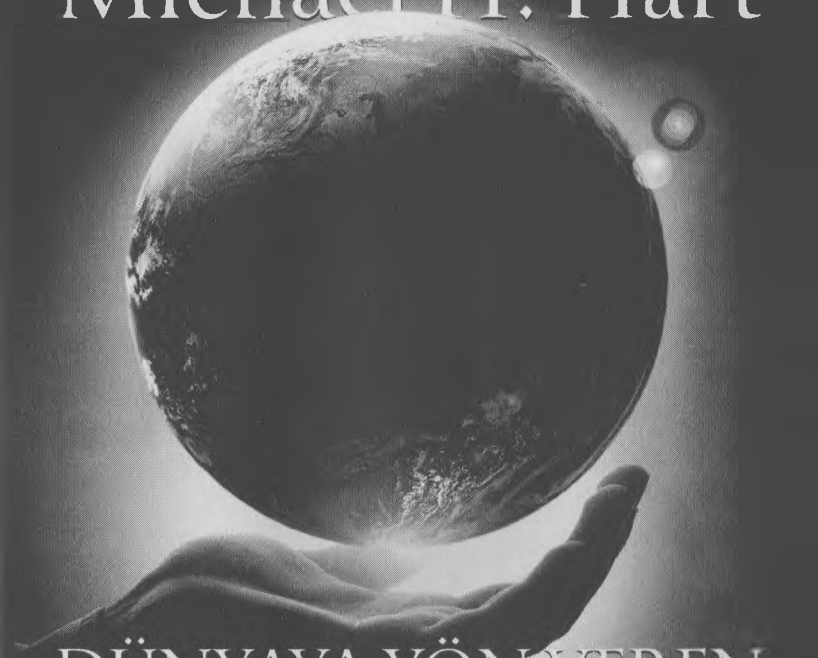
Dahası Buddha hayatta karşılaşacağımız her olay ve meseleyle başa çıkabilmek için hepimizin gerekli güç, bilgelik, iç görü ve cesarete sahip olduğumuzu söyler. Ve bu güç canımız acıdığında, kaybolduğumuzda, terk edildiğimizde, hevesimiz kırıldığında da daima oradadır. Elbette birçok insan, kişisel hayatlarının sorumluluğunu başkalarına verip onların talimatlarına, öğretilerine ve direktiflerine göre yaşayarak kolaya kaçmak isteyebilir. Bu hiç Budistçe bir tavır değildir.

Hayat meselelerinize dair tüm cevapların onlarda olduğunu söyleyen insanlara ve organizasyonların cazibesine aldanmayın. Kendi lambanız olun, kendi ışığınız olun, kendi rehberiniz olun. Bu durumu filozof Krishnamurti bilgece açıklar: "Eğer bir otoritenin, dogmanın veya yargının karanlık gölgeleri içindeysen kendine ışık olamazsın."

NİKOLA TESLA GİBİ DÜŞÜNMEK



Michael H. Hart



DÜNYAYA YÖN VEREN EN ETKİN 100

Doğru soruyu sormayı bilen, olanı kabullenmeyip değiştirebileceğine inanan, hayallerini gerçekleştirmek için cesaretle yola çıkarak dünyayı şekillendiren öncü insanların hikâyeleri...

"KENDİ IŞIĞIN OL"
BUDDHA'NIN SON ÖĞRETİSİDİR.

Buddha, hayatta karşılaşacağımız her türlü sorunla
başa çıkabilmek için hepimizin gerekli güç, bilgelik,
iç görü ve cesarete sahip olduğumuzu söyler.
Ve bu güç canımız acıdığında, kaybolmuş hissettiğimizde,
terk edildiğimizde, hevesimiz kırıldığında da daima oradadır.

Keşke yalnız hissettiğinde veya karanlıkta kaldığında
sana kendi varlığının eşsiz parıltısını gösterebilseydim.

Karanlık karanlığı yok edemez; ancak ışık bunu yapabilir.
Nefret nefreti yok edemez; ancak sevgi bunu yapabilir.

Yaşantın, hayatın sana kattıklarıyla değil, senin hayata bakış açınla
belirlenir; başına ne geldiğiyle değil, başına gelene nasıl
yaklaştığınla alakalıdır.

Yavaşla. Yolculuğun keyfini çıkar. Elimizdeki tek şey bu.

Hayattaki tek gerçek hata, kişinin en doğrusu olduğunu
bildiği şeye uymamasıdır.

En temel problem, sorunlarımızdan nasıl kurtulacağımız
düşüncesinden nasıl kurtulacağımızdır.

Sade dili ve net anlatımı sayesinde bilinçli farkındalık kavramı ile ilk kez karşılaşanların hayatlarını değiştirecek eşsiz bir başlangıç rehberi olan *Buddha Gibi Düşünmek*, günlük hayatta karşılaştığımız temel sorunlarımızla ilgili bakış açımıza ışık tutuyor.

GÜNEY
/guneykitap
ISBN 978-605-747-964-8
9 786057 479648