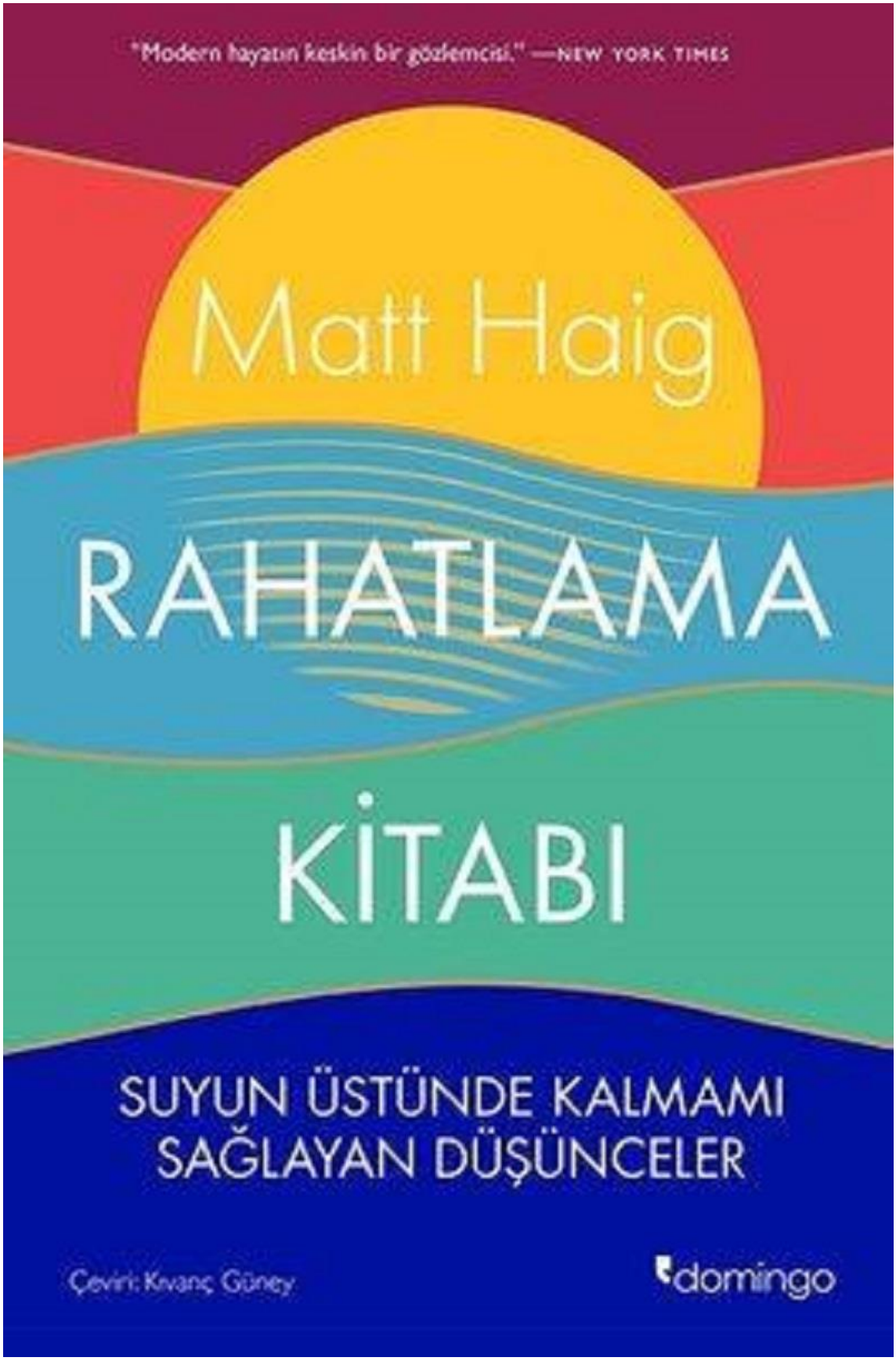

"Modern hayatın keskin bir gözlemcisi." —NEW YORK TIMES
Matt Haig
RAHATLAMA
KİTABI
SUYUN ÜSTÜNDE KALMAMI SAĞLAYAN DÜŞÜNCELER
Çeviri: Kıvanç Güney
domingo

AYRICA MATT HAIG'DEN

İngiltere'deki Son Aile
Ölü Babalar Kulübü
Bay Cave'in Mülkiyeti
Radley'ler
İnsanlar
İnsanlar: Bir A–Z
Hayatta Kalmak İçin Nedenler
Zaman Nasıl Durdurulur
Sinirli Bir Gezegen Üzerine Notlar
Geceyarısı Kütüphanesi

Çocuklar için
Kaçak Trol
Gölge Ormanı
kedi olmak
yankı çocuk
Noel Adında Bir Çocuk
Noel'i Kurtaran Kız
noel baba ve ben
Gerçek Pixie
Evie ve Hayvanlar
Gerçek Pixie Okula Gidiyor
Ormandaki Evie
OceanofPDF.com

Sizi teselli etmeye çalışan kişinin, bazen size kendinizi iyi hissettiren basit, sessiz sözler arasında zahmetsizce yaşadığını sanmayın. . . . Ama farklı olsaydı, bulduğu kelimeleri asla bulamazdı.

Rainer Maria Rilke, *Genç Bir Şaire Mektuplar*

OceanofPDF.com

giriş

Bazen kendimi rahatlatmak için bir şeyler yazıyorum. Kötü zamanlarda öğrenilen şeyler. düşünceler. Meditasyonlar. Listeler. Örnekler. Kendime hatırlatmak istediğim şeyler. Veya başka insanlardan veya başka hayatlardan öğrendiğim şeyler.

En net, en rahatlatıcı hayat derslerinin çoğunun biz en dipteyken öğrenilmesi garip bir paradoks. Ama o zaman yemek yemeyi acıktığımızdan daha fazla düşünmüyoruz ve cankurtaran sallarını denize atıldığımız zamandan daha fazla düşünmüyoruz.

Bunlar benim cankurtaran sallarımdan bazıları. Beni ayakta tutan düşünceler. Umarım bazıları sizi de karaya taşır.

OceanofPDF.com

Yapı üzerine bir not

Bu kitap hayat kadar karışık.

Çok sayıda kısa bölüm ve bazılarında daha uzun bölümler var. Listeler, aforizmalar, alıntılar ve vaka çalışmaları ve daha fazla liste ve hatta ara sıra tarifler içerir. Deneyimden etkilenir, ancak kuantum fiziğinden felsefeye, sevdiğim filmlerden eski dinlere ve Instagram'a kadar her şeyden alınan ilham anlarına sahiptir.

Nasıl istersen öyle okuyabilirsin. Baştan başlayıp sondan bitirebilirsin ya da sondan başlayıp başında bitirebilirsin ya da sadece içine dalabilirsin.

Sayfaları kırıştırabilirsiniz. Sayfaları yırtabilirsiniz. Onu bir arkadaşınıza ödünç verebilirsiniz (gerçi sayfaları yırttıysanız vermeyebilirsiniz). Yatağınızın yanına koyabilir veya tuvaletin yanında saklayabilirsiniz. Pencereden dışarı atabilirsin. Kural yok.

Yine de bir tür tesadüfi tema var. Tema bağlantıdır. Biz her şeyiz. Ve her şeye bağlanıyoruz. İnsandan insana. An be an. Zevk için acı. Umut etmek için umutsuzluk.

Zor zamanlar geldiğinde, derin bir rahatlığa ihtiyacımız var. Temel bir şey. Sağlam bir destek. Tutunacak bir kaya.

Zaten içimizde olan türden. Ama bazen görmek için biraz yardıma ihtiyacımız var.

OceanofPDF.com

BÖLÜM BİR

OceanofPDF.com

Belki de ev bir yer değil, sadece geri alınamaz bir durumdur.

James Baldwin, *Giovanni'nin Odası*

OceanofPDF.com

Bebek

Kendinizi bir bebek olarak hayal edin. O bebeğe bakardın ve onların hiçbir eksiği olmadığını düşünürdün. O bebek eksiksiz geldi. Değerleri ilk nefeslerinden itibaren doğuştandı. Değerleri zenginlik, görünüş, politika veya popülerlik gibi dışsal şeylere bağlı değildi. Bir insan hayatının sonsuz değeriydi. Ve bu değer, onu unutmak kolaylaşsa bile bizde kalır. Doğduğumuz günkü kadar canlı ve tam olarak insan olarak kalıyoruz. İhtiyacımız olan tek şey var olmak. Ve umut etmek.
OceanofPDF.com

sen hedefsin

Kendinizi sevmek için sürekli kendinizi geliştirmeniz gerekmez. Aşk, yalnızca bir hedefe ulaştığınızda hak ettiğiniz bir şey değildir. Dünya bir baskı dünyasıdır ama öz şefkatinizi sıkıştırmasına izin vermeyin. Sevgiye layık doğdunuz ve sevgiye layık kalacaksınız. Kendine iyi davran.
OceanofPDF.com

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.
OceanofPDF.com

Bir keresinde ormanda kaybolduğumuzda babamın söylediği bir şey

Bir zamanlar, babam ve ben Fransa'da bir ormanda kaybolduk. On iki ya da on üç yaşlarında olmalıydım. Her neyse, çoğu insanın bir cep telefonuna sahip olduğu dönemden önceydi. Tatildeydik, gerçekten anlamadığım kırsal, karayla çevrili, basit bir tür orta sınıf tatili. Loire Vadisi'ndeydi ve koşuya çıkmıştık. Yaklaşık yarım saat sonra babam gerçeği anladı. "Oh, görünüşe göre kaybolduk." Daireler çizerek dolaştık, yolu bulmaya çalıştık, ama şanssızdık. Babam iki adama -kaçak avcılara- yön sordu ve onlar bizi yanlış yola gönderdiler. Bunu benden saklamaya çalışsa da babamın paniğe kapılmaya başladığını görebiliyordum. Saatlerdir ormandaydık ve ikimiz de annemin tam bir dehşet içinde olacağını biliyorduk. Okulda, Mukaddes Kitabın çölde ölen İsraillilerle ilgili öyküsü bana anlatılmıştı ve ben Bunun bizim de kaderimiz olacağını hayal etmeyi kolay buldum. "Düz bir çizgide gitmeye devam edersek buradan çıkacağız," dedi babam.

Ve o haklıydı. Sonunda arabaların sesini duyduk ve bir ana yola ulaştık. Yola çıktığımız köyden on bir mil uzaktaydık ama en azından artık tabelalarımız vardı. Ağaçlardan kurtulmuştuk. Ve kelimenin tam anlamıyla veya mecazi olarak tamamen kaybolduğumda sık sık bu stratejiyi düşünürüm. Bir çöküşün ortasındayken bunu düşündüm. Sadece depresyonla noktalanan bir panik atak yaşarken, kalbim korkudan hızla çarparken, kim olduğumu neredeyse hiç bilmezken ve yaşamaya nasıl devam edeceğimi bilmezken. *Düz bir çizgide devam edersek buradan çıkacağız.* Bir ayağınızı diğerinin önünde aynı yönde yürümek, sizi daireler çizerek koşmaktan her zaman daha ileriye götürür. İleriye yürümeye devam etme kararlılığı ile ilgili.

OceanofPDF.com

Sorun değil

Kırılmak sorun değil.

Tecrübenin izlerini taşımakta sorun yok.

Dağınık olmak sorun değil.

İçinde çip olan çay fincanı olmak sorun değil. Hikayesi olan o.

Sevmemeniz gereken şarkılarda ve filmlerde duygusal ve kaprisli olmak ve acı tatlı gözyaşları dökmek sorun değil.

Sevdiğini beğenmen sorun değil.

Bir şeyleri havalı, zeki ya da popüler oldukları için değil, sadece sevdiğiniz için sevmekte sorun yoktur.

İnsanların seni bulmasına izin vermen sorun değil. Kendinizi görünmez olacak kadar ince yaymak zorunda değilsiniz. Her zaman sana ulaşan kişi olmak zorunda değilsin. Bazen kendinize ulaşılmasına izin verebilirsiniz. Büyük yazar Anne Lamott'un dediği gibi: "Tekneler kurtarsın diye deniz fenerleri bir adanın her tarafını dolaşmaz; sadece orada parlayarak duruyorlar.

Her zaman parçasından en iyi şekilde yararlanmamak sorun değil.

Kendin olmak sorun değil.

Sorun değil.
OceanofPDF.com

Güç

Roma imparatoru ve Stoacı filozof Marcus Aurelius, eğer dışsal bir şey bizi rahatsız ediyorsa, "acı o şeyin kendisinden değil, sizin onu değerlendirmenizden kaynaklanır; ve bunu her an iptal etme yetkisine sahipsiniz."

Bunu seviyorum ama aynı zamanda deneyimlerime dayanarak bu gücü bulmanın bazen neredeyse imkansız olabileceğini de biliyorum. Parmaklarımızı şaklatıp örneğin kederden, iş stresinden veya sağlık endişelerinden kurtulamayız. Ormanda kaybolduğumuzda, korkumuz doğrudan ormandan veya söz konusu ormanda kaybolmamızdan kaynaklanmayabilir, ancak ormanda aktif olarak kaybolurken, korkumuzun kaynağı ormanda kaybolmakmış gibi hissettirir . *Orman.*

açımızın dünyamız olduğunu hatırlamakta fayda var . Ve dış koşullarımızın değişmesi gerekmiyor bakış açımız değişsin diye. Ve kendimizi içinde bulduğumuz ormanlar mecazidir ve bazen onlardan kaçamayız ama bakış açımızı değiştirerek ağaçların arasında yaşayabiliriz.

OceanofPDF.com

İyi ya da kötü bir şey yok

Hamlet, eski üniversite arkadaşları Rosencrantz ve Guildenstern'e "iyi ya da kötü hiçbir şey yoktur, düşünce öyle yapar" derken bunu olumlu anlamda kastetmiyor. Shakespeare'in prensi kötü ve depresif bir ruh hali içinde ama mantıklı. Danimarka'dan ve aslında tüm dünyadan bir hapishane olduğundan bahsediyor. Onun için Danimarka gerçekten fiziksel ve psikolojik bir hapishane. Ancak bunda bakış açısının da payı olduğunun farkındadır. Ve dünya ve Danimarka *özünde* kötü değil. Onun *bakış açısından* kötüler . Kötü olduklarını düşündüğü için kötüler.

Dış olaylar nötrdür. Ancak zihnimize girdikleri anda olumlu ya da olumsuz bir değer kazanırlar. Bu şeyleri nasıl karşılayacağımız nihayetinde bize bağlıdır. Elbette her zaman kolay değildir, ancak herhangi bir tek şeyi birden fazla şekilde görmenin mümkün olduğunu bilmek bir rahatlık sağlar. Aynı zamanda bizi güçlendiriyor, çünkü yapabileceğimiz dünyanın insafına kalmış değiliz. asla kontrol etme, potansiyel olarak çaba ve kararlılıkla değişmeye ve genişlemeye başlayabileceğimiz bir zihnin insafına kalmış durumdayız. Zihnimiz hapishaneler yapabilir ama aynı zamanda bize anahtarlar da verir.
OceanofPDF.com

Değişim gerçek

Sürekli anahtar çeviriyoruz. Ya da daha doğrusu: zaman anahtarları her zaman döndürür. Çünkü zaman değişim demektir.

Ve değişim hayatın doğasıdır. umut etme sebebi.

Nöroplastisite, beynimizin deneyimlediğimiz şeylere göre yapısını değiştirme şeklidir. Hiçbirimiz on yıl önce olduğumuz kişiler değiliz. Korkunç şeyler hissettiğimizde veya yaşadığımızda, hiçbir şeyin kalıcı olmadığını hatırlamakta fayda var. Perspektif kaymaları. Kendimizin farklı versiyonları oluyoruz. Bana sorulan en zor soru şuydu: "Kimsem yoksa başkaları için nasıl hayatta kalabilirim?" Cevap, diğer versiyonlarınız için hayatta kalmanızdır. Tanışacağınız insanlar için , *evet* , elbette, ama aynı zamanda olacağınız insanlar *için* .

OceanofPDF.com

Olmak bırakmaktır

Kendini affetmek dünyayı daha iyi hale getirir. Kötü biri olduğuna inanarak iyi bir insan olamazsın.
OceanofPDF.com

bir yerde

Umut, sanatta, hikayelerde veya müzikte bulunabilecek güzel bir şeydir. *The Shawshank Redemption'da* Andy'nin hücresindeki Raquel Welch'in posterinin duvardan indirilmesi gibi genellikle sürpriz bir andır . Ya da *Müziğin Sesi'nde* Kaptan von Trapp tek bir sahnede bastırılmış duldan şarkı söyleyen babaya geçtiğinde.

Genellikle inceliklidir, ancak bunu hissettiğinizde anlarsınız. Örneğin, "Somewhere Over the Rainbow", sekizinciye inmeden önce yedi doğal tuşun (gerçek bir müzikal gökkuşağı) üzerinden temiz bir şekilde atlayarak "somewhere" kelimesinde zahmetsizce tam bir oktav yükseldiğinde olduğu gibi. Umut her zaman bir süzülmeyi ve uzanmayı içerir. Umut uçar. Emily Dickinson'ın dediği gibi tüylü şey.

İnsanlar genellikle zor zamanlarda umutlu hissetmenin zor olduğunu düşünür, ancak ben tam tersini düşünme eğilimindeyim. Ya da en azından umutsuzluk anlarında en çok tutunmak istediğimiz şey umuttur. veya endişe. Dünyanın en buruk ama bir o kadar da umut dolu şarkılarından biri olan ve anketlerde yirminci yüzyılın en büyük şarkısı olarak zirveye oturan “Somewhere Over the Rainbow”un Harold Arlen ve Yip Harburg tarafından 2019 için yazılmış olması bence tesadüf değil. *Oz Büyücüsü* , insanlık tarihinin en kasvetli yıllarından birinde: 1939. Müziği Harold, sözleri ise Yip yazdı. Harold ve Yip acı çekmeye yabancı değillerdi. Yip, Birinci Dünya Savaşı'nın dehşetini görmüş ve 1929'daki çöküşün ardından iflas etmişti. Umut dolu oktav sıçramasıyla tanınan Harold'a gelince, o, bebekken ne yazık ki ölen bir ikiz erkek kardeşle dünyaya geldi. On altı yaşındaki Harold, Yahudi Ortodoks ailesinden kaçtı ve modern bir müzikal yol izledi. Adolf Hitler savaşı tetiklerken ve antisemitizm yükselirken, bunların muhtemelen şimdiye kadar yazılmış en umut verici şarkıyı yazan iki Yahudi müzisyen olduğunu unutmayalım.

• • •

Umut hissetmek için harika bir durumda olmanıza gerek yok. Sadece bir şeylerin değişeceğini anlamalısın. Umut herkese açıktır. Umuda sahip olmak için şimdiki zamanın gerçekliğini inkar etmenize gerek yok, sadece geleceğin belirsiz olduğunu ve hayatın karanlık kadar aydınlık da içerdiğini bilmeniz yeterli. Ayaklarımız tam burada olduğumuz yerde dururken, zihinlerimiz gökkuşağının hemen üzerinden başka bir oktav duyabilir. Yarı şimdiki zamanın, yarı geleceğin içinde olabiliriz. Yarısı Kansas'ta, yarısı Oz'da.
OceanofPDF.com

Beni rahatlatan şarkılar — bir çalma listesi

(Bunların hepsi lirik olarak rahatlatıcı veya mantıklı bir şekilde rahatlatıcı değil, ancak hepsi beni yalnızca müziğin toplayabileceği doğrudan veya dolaylı sihirle rahatlatıyor. Farklı olanlarınız olacak. Ama benimkinden bazılarını paylaşayım dedim.)

"Ooh Child"—Beş Merdiven Basamağı
"İşte Güneş Geliyor"—The Beatles
"Sevgili Theodosia"— *Hamilton* film müziği
"Endişelenme Bebeğim"—The Beach Boys
"Gökkuşağının Ötesinde Bir Yer" —Judy Garland
"Bir Değişim Gelecek"—Sam Cooke
"The People"—Common ft. Dwele
"Yazın Çocukları"—Don Henley
"Kaliforniya"—Joni Mitchell
"Gizli Bahçe"—Bruce Springsteen
"Kolaylaştırıyorsunuz"—Air
"Bu Düşler"—Kalp
"Gerçek İnanç"—Yeni Düzen
"Ayrılırsanız"—OMD
"Sarmaşık"—Frank Ocean
"İyi Yüz"—Frank Ocean
"Dışarı Çıkmak"—Joe Jackson
The Nutcracker — Tchaikovsky'den "Pas de deux" (şarkı değil tabii ki ama destansı bir buruk tatlı rahatlık)
"Fikrini Değiştirebilseydim"—HAIM
"Uzay Kovboyu"—Kacey Musgraves
"Hounds of Love"—ya Kate Bush ya da Futureheads versiyonu
"Sessizliğin Keyfini Çıkarın"—Depeche Mode
"Seni Yüzüstü Bırakmayacağım"—Ph.D.
"Tıpkı Cennet Gibi"—The Cure
"Vaat Edilmiş Topraklar"—Joe Smooth

OceanofPDF.com

Dağ

Bir sorunu aşmak için ona bakmak yardımcı olur. Orada değilmiş gibi davrandığınız bir dağa tırmanamazsınız.
OceanofPDF.com

Vadi

Kendinizi kötü hissettiğinizde, bu duygulardan ilham alan düşüncelerin dışsal, nesnel gerçekler olmadığını akılda tutmak önemlidir. Örneğin, yirmi dört yaşımdayken yirmi beşinci doğum günümü asla göremeyeceğime ikna olmuştum. Aniden karşılaştığım zihinsel acıyla haftalarca veya aylarca hayatta kalamayacağımı kesin olarak biliyordum. Ve yine de buradayım, kırk beş yaşındayım ve bu paragrafı yazıyorum. Depresyon yatıyor. Ve duyguların kendileri gerçek olsa da, beni inandırdıkları şeyler kesinlikle gerçek değildi.

Nasıl intihara meyilli bir depresyona girdiğimi gerçekten anlamadığım için çıkış yolumu asla bulamayacağımı hayal ettim. Depresyondan daha büyük bir şey olduğunu ve o şeyin zaman olduğunu fark etmemiştim. Zaman, depresyonun söylediği yalanları çürütür. Zaman bana depresyonun benim için hayal ettiği şeylerin kehanet değil, safsata olduğunu gösterdi.

Bu, zamanın tüm zihinsel sağlık sorunlarını çözdüğü anlamına gelmez. Ancak bu, umutsuzluğun ve korkunun vermeyi reddettiği perspektifi kazanmak için yeterince uzun süre ortalıkta dolaşarak kendi zihnimize yönelik tutumlarımızın ve yaklaşımlarımızın değiştiği ve genellikle geliştiği anlamına gelir.

İnsanlar ruh sağlığıyla ilgili iniş çıkışlardan bahseder. Tepeler ve vadiler. Ve bu tür topografik metaforlar anlamlıdır. Hayattaki dik yokuşları, yokuş çıkışları mutlaka hissedebilirsiniz. Ancak vadinin dibinin hiçbir zaman en net görüşe sahip olmadığını unutmamak önemlidir. Ve bazen yeniden ayağa kalkmak için yapmanız gereken tek şey ilerlemeye devam etmektir.

OceanofPDF.com

toplam

Biz her zaman hissettiğimiz acıdan daha büyüğüz. Hep. Ağrı tam değil. "Acı çekiyorum" dediğinde acı vardır ve ben vardır ama ben her zaman acıdan büyüktür. Çünkü ben acı olmadan da oradayken, acı yalnızca o Ben'in bir ürünü olarak oradadır. Ve hayatta kalacağım ve başka şeyler hissetmeye devam edeceğim.

Bunu anlamak için mücadele ederdim. Acının ben olduğumu düşünürdüm . Depresyonu her zaman bir deneyim olarak düşünmedim. Olduğum bir şey olarak düşündüm. İspanya'da bir uçurumun kenarından uzaklaşırken bile. Uçakla ailemin evine dönüp sevdiklerime iyi olacağımı söylediğimde bile. Kendime depresif dedim. Nadiren "Depresyonum var" veya "Şu anda depresyon yaşıyorum" dedim çünkü depresyonun kim olduğumun toplamı olduğunu hayal ettim. Ekrandaki filmi sinemanın kendisiyle karıştırıyordum. Oynayan sadece bir film olacağını düşünmüştüm sonsuza dek, rotasyonda. *Haig Caddesi'nde Bir Kabus. (Üzgünüm.) Bir gün The Sound of Music* ve *It's a Wonderful Life'ın* gösterimlerinin olacağını düşünmemiştim .

Sorun şu ki, olaylara karşı çok ikili bir görüşüm vardı. Senin ya iyi ya da hasta, aklı başında ya da deli olduğunu düşündüm ve bana depresyon teşhisi konduğunda, Napolyon gibi yeni bir ülkeye sürgün edildiğimi ve bildiğim dünyaya geri dönüşün olmayacağını hissettim.

Ve bir anlamda haklıydım. Asla geri dönmedim. ileri gittim Çünkü olan bu, çabalasak da çabalamasak da hayatta kalarak zamanda ilerliyoruz. Ve yavaş yavaş deneyimlerimiz değişir. Örneğin, umutsuzluk içinde küçük mutluluk veya mizah anları keşfettim. Her şeyin her zaman bir şey ya da başka bir şey olmadığını fark ettim. Bazen ikisi de oluyordu.

Ve içimizdeki tüm bu boşluğu fark ettiğimiz anda, yeni bir bakış açımız olur. Evet, çok fazla acıya yer var ama başka şeylere de yer var. Ve gerçekten de, acı tam bir pislik olabilir, ancak istemeden bize içimizde ne kadar yerimiz olduğunu gösterebilir. Hatta bu alanı genişletebilir. Ve gelecekteki bir zamanda aynı miktarda neşe, umut, sevgi veya memnuniyet deneyimlememizi sağlar.

Yani başka bir deyişle, her zaman kendi enginliğimizin farkına varmak önemlidir. Kendi odalarımız. Biz olasılıkların çoğullarıyız.
OceanofPDF.com

Cümledeki özne

Ve evet, başkalarının değerimizi gelir ve takipçi sayıları, ağırlık ve göğüs ölçüleri ve diğer tüm ölçütlerle değerlendirdiğini hissedebiliriz, ancak ölçülebilecek olandan daha fazlası olduğumuzu daima unutmayın. Biz hayatın ta kendisiyiz. Tek bir andaki dar duygu grubu değiliz. Biz *herhangi bir* duyguyu içerebilen kabız. Biz cümlenin öznesiyiz. Başarılarımızın toplamından daha fazlasıyız. Tanık olduğumuz duygulardan daha fazlasıyız. Onları çıkardığınızda kalan sonsuzluk biziz.
OceanofPDF.com

Kötü günlerde hatırlamak için

Sürmeyecek.

Başka şeyler hissettin. Yine başka şeyler hissedeceksin.

Duygular hava durumu gibidir. Değişirler ve değişirler. Bulutlar taş kadar hareketsiz görünebilir. Onlara bakıyoruz ve neredeyse hiç bir değişiklik fark etmiyoruz. Yine de her zaman hareket ederler.

Herhangi bir deneyimin en kötü yanı, daha fazla dayanamayacağınızı hissettiğiniz kısımdır. Yani, artık dayanamayacağınızı düşünüyorsanız, muhtemelen en kötü noktadasınız demektir. Deneyimlemek için geriye kalan tek his, bundan daha iyi.

Hala buradasın. Ve bu her şey.
OceanofPDF.com

En dibe ulaştığın zaman için

Başından geçen her şeyi atlattın, bundan da kurtulacaksın. Olacağın kişi için kal. Kötü bir günden, haftadan, aydan, yıldan, hatta on yıldan daha fazlasısın. Sen çok çeşitli olasılıkların geleceğisin. Gelecekteki bir noktada, bu kayıp ve eskiye tutunduğunuz için şükranla geriye bakan başka bir bensiniz. Kalmak.
OceanofPDF.com

Kaynak

Dibe ilişkin en iyi şey, kaya kısmıdır. Sağlam parçanızı keşfedersiniz. Daha fazla parçalanamayan parça. Duygusal olarak ruh diyebileceğiniz şey. En düşük seviyemizde, temelimizin sağlam zeminini buluruz. Ve kendimizi yeniden inşa edebiliriz.
OceanofPDF.com

Aklıma yardımcı olan on kitap

1. *Genç Bir* Şaire Mektuplar — Rainer Maria Rilke
2. *Şiirler* -Emily Dickinson
3. Henry David Thoreau'nun günlüğü
4. *İşler* Dağıldığında -Pema Chödrön
5. *Pooh Köşesindeki* Ev -AA Milne
6. *Kuştan* kuşa —Anne Lamott
7. *Meditasyonlar* -Marcus Aurelius
8. *Tao Te Ching* - Laozi
9. *Ciddi Endişeler* —Wendy Cope
10. *Rüya Çalışması* —Mary Oliver

OceanofPDF.com

Kelimeler

Üniversitede İngiliz Edebiyatı alanında yüksek lisans yaparken kendimi sürekli aptal gibi hissediyordum ve bunun nedeni "Eleştirel Teori" adlı bir modül seçmiş olmamdı. Bu, birçok Fransız postmodern ve post-yapısalcı felsefesini okumayı içeriyordu; bu felsefe, İngilizceye çevrildiğinde bile, görünüşte kasıtlı ve şakacı bir şekilde o kadar çok muğlak cümle içeriyordu ki, anlamaya başlamak için bile her birine yaklaşık yarım saat bakmak zorunda kaldım. Özellikle, gösteren ile gösterilen arasında her zaman bir boşluk olduğunu bilecek kadar çalıştım. "Köpek" kelimesi bir köpek değildir. "Su" kelimesi su değildir. Bir pipo resmi bir pipo değildir. Bir savaşın TV görüntüleri savaş değildir. Genel olarak, bu teoriler iç karartıcı derecede bariz olanı ifade etmenin gerçekten karmaşık ve kalın kafalı yolları olarak karşımıza çıktı: asla tam olarak ulaşamayacağımız bir anlamı her zaman kavrarız.

Ama hastalanınca daha geniş bir anlam kazandılar. Asla tam olarak olamayacağım bir kişiyi gösteren yürüyen bir gösteren gibi hissettim. Göründüğüm ile hissettiğim arasında bir uçurum vardı. Ve bu boşluğu kapatmanın tek yolu, içimde olup bitenler hakkında konuşmak ve yazmaktı. Ve evet, felsefi anlamda, kelimeler hiçbir zaman tam olarak tanımladıkları şey değildir, ama aynı zamanda kullanımları da budur. İçsel şeyleri dışsallaştırmaya yardımcı olabilirler. Bir düşünceyi kelimelere dönüştürmeye çalıştığımız anda, onu ortak bir dünyaya yerleştiririz. Bu paylaşılan dünyaya "dil" diyoruz. Kişisel görünmeyen deneyimlerimizi alıp görünür kıldığımızda, başkalarının ve hatta kendimizin neler yaşadığımızı anlamasına yardımcı oluruz. Yüksek sesle söylediklerimiz, içimizde hissettiklerimizi asla tam olarak yansıtamaz, ama asıl mesele bu.

Sözler tutmaz, serbest bırakır.

OceanofPDF.com

kelimeler (iki)

Yani evet.

Kelimeler önemlidir.

Kelimeler acıtabilir. Kelimeler iyileştirebilir. Sözler teselli edebilir.

Konuşamadığım zamanlar oldu.

Bir zamanlar depresyonum o kadar ağırdı ki dilim hareket edemiyordu. Ağzımın açık kapısı ile zihnimin fırtınası arasındaki mesafenin çok uzak göründüğü bir zaman.

Bazen tek heceli kelimeleri idare edebiliyordum.

başımı sallayabilirdim. mırıldanabilirdim. Ama sanki ağır çekimdeymişim gibi ses çıkardım. Su altı.

Kayboldum.

Konuşmak istemek, yaşamak istemekti. Ve o derinliklerde ikisini de istemiyordum. Mantıklıysa, sadece istemek istedim.

Okulda Maya Angelou'nun *I Know Why the Caged Bird Sings kitabını* okuduğumu hatırladım . Nasıl olduğunu okuduğumu hatırlıyorum, Çocukken, annesinin erkek arkadaşı Bay Freeman tarafından en korkunç cinsel tacize uğradıktan sonra beş yıl boyunca konuşmayı bırakmıştı. Adam amcaları tarafından öldürüldüğünde, sekiz yaşındaki Maya onun ölümünden dolayı o kadar suçluluk duydu ki konuşmayı bıraktı ve yıllarca fiilen sessiz kaldı. Maya'nın büyük yazarlarla tanışması bir aile dostu ve öğretmeni olan Bertha Flowers sayesinde oldu. Edgar Allan Poe, Charles Dickens ve Shakespeare ile Georgia Douglas Johnson ve Frances Harper şairlerini okudu. Yavaş yavaş, okuyarak ve öğrenerek Maya sesini yeniden buldu ve bir daha asla bırakmadı. 1960'ların sonlarında bu dilsiz kız sivil haklar hareketinin kilit seslerinden biri haline geldi. Sadece kendi adına değil, ırk ayrımcılığına maruz kalan milyonlarca insan için konuşan bir ses.

Dil bize deneyimlerimizi dile getirme, dünyayla yeniden bağlantı kurma ve kendimizin ve diğer insanların hayatlarını değiştirme gücü verir.

Angelou, "İçinizde anlatılmamış bir hikaye taşımaktan daha büyük bir ıstırap yoktur" diye yazmıştı. Sessizlik acıdır. Ancak çıkış yolu olan bir acıdır. Konuşamadığımızda yazabiliriz. Yazamadığımızda okuyabiliriz.

Okuyamadığımız zaman dinleyebiliriz. Kelimeler tohumdur. Dil hayata dönüş yoludur. Ve bazen sahip olduğumuz en hayati rahatlıktır.
OceanofPDF.com

nedenin gücü

Bana birkaç kez sorulan bir şey şu: "Kötü deneyimler hakkında yazmak seni daha kötü hissettiriyor mu?"

İnsanların bu soruyu neden sorduğunu anlıyorum ama benim için cevap derin bir "Hayır".

Bunu yıllar önce keşfettim. Çok hasta olduğumda, en kötü durumdayken, zar zor konuşabildiğimde, ne hissettiğimi yazdım. Bir gün "görünmez ağırlık" kelimesini yazdım. Başka bir gün, “Keşke kafamı tırmalayıp beynimin bana böyle hissettiren kısmını çıkarabilseydim” yazdım. Yere koyduğum daha karanlık şeyler de vardı. Ama karanlığı yazmak beni karanlık hissettirmedi. Zaten karanlık hissettim. Bir şeyleri yazmak, o iç karanlığı dış ışığa getirdi.

Şimdilerde bazen ne istediğimi yazıyorum. Bunun anahtarı dürüstlüktür. Acımasızca, aşağılayıcı bir şekilde dürüst olun. Bunu tavsiye ederim.

Örneğin, "Altılı paket istiyorum" yazabilirsiniz.

Ve bu dileği sayfada görmek otomatik olarak onunla ilgili bir şeylerin farkına varmanızı sağlayabilir. Sahip olduğun için kendini aptal gibi hissetmene neden olabilir. Özlemi azaltmanıza yardımcı olan başka bir parçanızı zaten uyandırıyor olabilirsiniz. Ama her iki durumda da, ondan sonra tek kelimelik bir soru sormakta fayda var. "Neden?" *Neden altılı paket istiyorum?* O zaman cevabınızda tamamen dürüst olmak gerekirse. "İyi görünmek istiyorum." Ve tekrar: "Neden?" "Kendim için." Sonra bir süre bu cevaba bakıp tamamen dürüst olmadığınızı hissedebilirsiniz. Yani şunu eklersiniz: "Diğer insanları etkilemek için." Ve sonra, bazı aralıksız Sokrates gibi, ona tekrar sorun: "Neden?" "Çünkü onların onayını istiyorum." "Neden?" "Çünkü ait olmak istiyorum." "Neden?" Ve aydınlanma ışığına ulaşana kadar nedenler tünelinde daha derine ve daha derine gitmeye devam edebilirsiniz. Ve belki de altılı paketi istemenin gerçekten altılı paketle ilgili olmadığının farkına varılabilir. Bu senin vücudunla ilgili değildi. Sağlık, güç veya zindelik ile ilgili bile değildi. Tamamen başka bir şeyle ilgiliydi. Altılı paket kazanarak temelde ele alınamayacak veya çözülemeyecek bir şey.

O halde yazmak bir tür görmektir. Güvensizliklerinizi daha net görmenin bir yolu. Şüphelere ve hayallere ışık tutmanın ve gerçekte ne hakkında olduklarını

anlamanın bir yolu. Gerçeğin parlak ışığında bütün bir endişe birikintisini çözebilir.
OceanofPDF.com

hayatın boşlukları

Nesneleri bir odadan teker teker çıkarırsanız, iki şey olur. İlki açıktır. Aldığınız bazı şeyleri özleyeceksiniz. İkincisi, her zamankinden daha fazla kalan şeyleri fark edeceksiniz. Dikkatiniz odaklanacak. Raflarda kalan kitapları daha çok okuyacaksınız. Kalan sandalyeleri daha çok beğeneceksiniz. Ve eğer bir satranç tahtası varsa, satranç oynama olasılığınız daha yüksektir. Bir şeyler elimizden alındığında geriye kalanların değeri daha fazladır. Sadece görünürlükte değil yoğunlukta da yükselir. Genişlikte kaybettiklerimizi derinlikte kazanırız.
OceanofPDF.com

yapılmaması gereken birkaç şey

Aslında istemediğiniz şeyleri kıskanmayın.

Tavsiye için gitmeyeceğiniz insanlardan eleştiri almayın.

Muhtemelen ayrılmak isteyeceğiniz partileri kaçırmaktan korkmayın.

Uyum sağlama konusunda endişelenme. Kendi kabilen ol.

Seni asla anlamayacak insanlarla tartışma.

Kimsenin her şeyi çözdüğüne inanmayın.

Sizi acıdan koruyabilecek bir miktar para, başarı veya şöhret olduğunu hayal etmeyin.

Mutluluğu koruyan bir tür yüz, iş ya da ilişki olduğunu düşünmeyin.

Hayır diyebilecek özgüvene sahip olmayı dilediğin şeylere evet deme.

Yaparsan endişelenme.
OceanofPDF.com

Temel

Diğer insanlar önemlidir. Ama arkadaş bulmak için başka biri olmanın bir anlamı yok. Sizden hoşlanan insanları bulmak için önce siz *olmak gerekiyor* .
OceanofPDF.com

mor taş kıran çiçeği

Dünyanın en dayanıklı bitkisi mor taş kıran çiçeğidir. Rüzgarda uçup gidecekmiş gibi görünen mor yaprakları olan narin görünümlü çiçekleri vardır, ancak yine de Kuzey Kutbu'nda büyür. Çiçekler, toprağa kadar bir araya toplanarak hayatta kalır ve dünyanın en zor koşullarına karşı birbirlerine sığınak sunar.
OceanofPDF.com

bağlı

Hepimizin birbirimiz üzerinde bir etkisi var. Hepimiz görünen ve görünmeyen pek çok yolla birbirimize bağlıyız. Bu muhtemelen mutluluğa giden en basit ve en hızlı yollardan birinin neden başka birini mutlu etmek olduğunu açıklıyor. Özverili olmanın nedeni bencilliktir. Hiçbir şey *kendimizi* düşünmemek kadar iyi hissettiremez .
OceanofPDF.com

az önce keşfettiğim bir şey

Sakinliği seviyorum. yavaşlık Hiçbir şey olmadığında. Gökyüzünün maviliği. Temiz hava solumak. Trafikte kuş cıvıltısı. Yalnız ayak sesleri. Bahar çiçekleri meydan okuyarak çiçek açıyor. Sessiz yamaların ölü gibi hissettirdiğini düşünürdüm. Şimdi daha canlı hissediyorlar. Eğilip dünyanın kalp atışlarını dinlemek gibi.
OceanofPDF.com

Armut

İleri momentum harika. Ama aynı zamanda yatay ivmeye de ihtiyacımız var. Mesela oturdum ve bir armut yedim. Geleceğin ne getireceği hakkında hiçbir fikrim yok ama hayatta olduğum ve bir kanepede oturup bir armut yiyebildiğim için çok minnettarım.
OceanofPDF.com

Kızarmış ekmek

Sürekli hayatın anlamını aramak, tostun anlamını aramaya benzer. Bazen sadece tostu yemek daha iyidir.
OceanofPDF.com

Humus

Yemek yapmak tedavi edici olabilir. Ama kişisel olarak en tedavi edici yemek pişirme türünün, gerçek yemek pişirmenin olmadığı tür olduğunu düşünüyorum . Tarifin bu kadar basit olduğu yerde, tüm malzemeleri bir araya getirip karıştırmaktan ibarettir. Yemek için bir tür buluşma. Kelimenin tam anlamıyla bir karışım. Ve yemek yapmak dışında en çok keyif aldığım şey humus. Humus kendi başına rahatlatıcı bir yiyecektir, muhtemelen bu yüzden - sonunda Orta Doğu'nun ötesinde fark edildiğinde - çok hızlı bir şekilde yayıldı. Humusun nesi bu kadar rahatlatıcı bilmiyorum. Yotam Ottolenghi, humusun "duygusal gücünden" ve Orta Doğu'da nasıl ciddi rekabetlere yol açtığından bahsediyor. Bir şekilde bir yemekten *daha fazlasını* hissettiriyor . Varsayılan daldırmadır. Mutfak oksijeni. Onsuz bir dünya hayal etmek için mücadele ediyorum. Yapabilirim. Ama biraz daha hüzünlü bir dünya olurdu. Yıllardır kendi çeşitlerimi yapıyorum ama son zamanlarda en sevdiğim formüle ulaştım.

Malzemelere gelince, iki kutu nohut, büyük bir kepçe tahin, sarımsak (miktar konusunda dikkatli olun), birkaç tutam zeytinyağı, bir limonun suyu, doku için biraz su ve cömertçe alın. kimyon, kırmızı biber ve tuzun her birini serpin. Partiyi karıştırın. Daha fazla kimyon ve yağ ile servis yapın. Biraz ekmek alın, tercihen ılık ve taze. Zeytinli sarma, pide, her neyse. Yırt, batır ve tadını çıkar.

OceanofPDF.com

Ormanın içinden her zaman bir yol vardır

Hayatımın çoğunu umut hakkında düşünerek geçirdim. Son yıllarda bunun hakkında yazmak için çok zaman harcadım. Ondan önce, bir güvenlik battaniyesi gibi umuda sarıldım. Yirmili yaşlarımda bir çöküş yaşadım. Şiddetli depresyon ve panik bozukluğunun birleşimi beni o kadar sert düşürdü ki hayatımın üç yılını umutsuzca ölmeyi isteyerek geçirdim. Böyle bir umutsuzluk durumunda umut beslemek zordur, ama bir şekilde, hayatta kalmak ve daha iyi bir gelecek görmek için yeterince umut topladım.

Umut, bugünlerde herkes için kıt bir tedarik hissedebilir. Küresel salgınlar, acımasız adaletsizlikler, siyasi kargaşa ve apaçık eşitsizlikler, rezervlerinize zarar verebilir. Ve yine de, umutla ilgili olan şey, ısrarcı olmasıdır. En sıkıntılı zamanlarda bile var olma potansiyeline sahiptir.

Umut ile mutluluk aynı şey değildir. Umutlu olmak için mutlu olmaya gerek yok. Bunun yerine geleceğin bilinemezliğini kabul etmeniz gerekiyor ve bunun versiyonları da var. şu andan daha iyi olabilecek bir gelecek. Umut, en basit haliyle, olasılığın kabul edilmesidir.

Aniden bir ormanda kaybolursak, içinden geçmenin bir yolu olacağını kabul etmek.

Tek ihtiyacımız olan bir plan ve biraz kararlılık.

OceanofPDF.com

Pizza

Mükemmel bir cilde sahipseniz gökyüzü daha güzel değildir. Six pack'iniz varsa müzik kulağa daha ilginç gelmiyor. Ünlüyseniz köpekler daha iyi bir arkadaş değildir. İş unvanınız ne olursa olsun pizzanın tadı güzeldir. Hayatın en iyisi, arzulamaya teşvik edildiğimiz şeylerin ötesinde var.
OceanofPDF.com

küçük bir plan

Meraklı ol. Dışarı çık. Zamanında yatın. Hidrat. Diyaframdan nefes alın. mutlu ye. İçinde yaşayacak kadar rutin bir bolluk edinin. Nazik olun. Herkesin senden hoşlanmayacağını kabul et. Yapanları takdir edin. Tanımlanmayın. Saçmalıklara izin ver. Zaten sahip olduğun şeyi iste. Hayatın önüne çıkan şeylere hayır demeyi öğrenin. Ve yaşamanıza yardımcı olan şeylere evet demek.
OceanofPDF.com

Merdivenler

Genellikle hayatı sürekli bir yokuş yukarı tırmanış olarak görmeye teşvik ediliriz. Hiç düşünmeden merdivenlerden bahsediyoruz. Kariyer basamakları. Emlak merdivenleri. Merdivenin en üst basamağında olmak. Ya da merdivenin en alt basamağı. Merdiveni tırmanmaktan bahsediyoruz. Yükselmekten bahsediyoruz. Yokuş yukarı mücadelelerden bahsediyoruz. Bunu yaparken, sanki bulutlara uzanan insan gökdelenleriymişiz gibi, hayatı bir tür dikey yarış olarak tasavvur ederiz. Ve sadece yukarıya geleceğe veya aşağıdan geçmişe bakma riskini alıyoruz ve asla şimdiki zamanın sonsuz yatay manzarasına bakmayı göze alamıyoruz. Merdivenlerin sorunu, size hareket edecek yer bırakmamaları. Sadece düşmek için yer var.
OceanofPDF.com

hayat değil

tırmanmak için bir merdiven
çözülmesi gereken bir bulmaca
bulmak için bir anahtar
ulaşmak için bir hedef
düzeltilmesi gereken bir sorun
OceanofPDF.com

Hayat

“geriye doğru anlaşılan; ama ileriye doğru yaşanmalı”
(Søren Kierkegaard)

OceanofPDF.com

Bir insandaki büyüklük formülüm *amor fati'dir* : insan hiçbir şeyin farklı olmasını istemez, ne ileri ne geri, ne de sonsuzlukta. Gerekli olanı sadece taşımakla kalmayıp, daha da az gizleyin. . . ama seviyorum.

Friedrich Nietzsche
OceanofPDF.com

Bölüm

İhtiyacınız olduğunda hissetmediğiniz sevgiyi kazanmak için bütün bir hayatı harcamanın bir anlamı yok. Bazen eski bir hikayeyi bırakıp kendi hikayenizi başlatmanız gerekir. Kendine biraz sevgi ver. Geçmişi değiştiremezsin. Diğer insanları değiştiremezsiniz. Yine de seni değiştirebilirsin. Bu hikayeyi anlatıyorsun. Öyleyse yeni bir bölüm yazmaya başlayın.
OceanofPDF.com

Oda

Kendinizi tamamen affettiğinizi hayal edin. Ulaşamadığın hedefler. Yaptığın hatalar. Kendinizi tanımlamak ve tekrarlamak için bu kusurları içeride kilitlemek yerine, geçmişinizin bugününüzden süzülmesine ve bir pencereden içeri giren hava gibi bir odayı tazelemesine izin verdiğinizi hayal edin. Bunu hayal et.
OceanofPDF.com

Numara

Numara.
Hayır, istemiyorum.
Hayır, o makaleyi bedavaya yazmak istemiyorum.
Hayır, Salı günü yokum.
Hayır, bir içki daha istemiyorum.
Hayır, aslında bu konuda sana katılmıyorum.
Hayır, her zaman ondan kurtulamıyorum.
Hayır, hiç görmediğim bir mesaja geri dönmeyince kabalık etmedim.
Hayır, sorun olmazsa seninle işbirliği yapmak istemiyorum.
Hayır, aptallaştırmıyorum.
Hayır, Temmuz ayında herhangi bir randevu yapamam.
Hayır, broşürünüzü istemiyorum.
Hayır, izlemeye devam etmek istemiyorum.
Hayır, kibarlığım zayıflık değil.
Hayır, onlar bir sonraki Beatles değil.
Hayır, o saçmalığı kabul etmeyeceğim.
Hayır, erkekliğim ağlamamam gerektiği anlamına gelmiyor.
Hayır, senin sattıklarını almama gerek yok.
Hayır, kendime zaman ayırmaktan utanmıyorum.
Hayır, sen benimle okulda hiç konuşmadığın için senin okul buluşmana gitmeyeceğim.
Hayır, kendim olduğum için artık özür dilemeyeceğim.
Numara.

Hayır güzel bir kelime. Seni aklı başında tutar. Aşırı yük çağında, hayır gerçekten evettir. Yaşamak için ihtiyacınız olan alana sahip olmak evet.
OceanofPDF.com

Alçakgönüllü ol çünkü sen topraktansın. Asil ol, çünkü sen yıldızlardan yaratıldın.

Sırp atasözü
OceanofPDF.com

Labirent

İlk denemede bir labirentten kaçmak nadirdir. Ve bir labirentte sıkışıp kaldığımızda, bizi kaybettiren aynı yolu takip ederek kaçamayız. Yeni yollar deneyerek bir labirentten kaçıyoruz. Bir çıkmaza girdiğimizde başarısız olduğumuzu düşünmüyoruz. Aslında, yeni bilgiyi takdir ediyoruz. Artık denemeyeceğimiz bir çıkmaz sokak var. Her çıkmaz sokak ve çıkmaz sokak, labirentten kaçmamıza yardımcı olur. Hangi yolu seçeceğinizi bilmek için, birkaç yanlış yolu seçmeye yardımcı olur.
OceanofPDF.com

bilgi ve orman

"Düşmanını tanımak." Klasik Çin askeri incelemesi *Savaş* Sanatı'nda Sun Tzu, yüzyıllar boyunca yankılanan öğütler verdi.

Zamansız bir tavsiye çünkü elbette sadece savaş için geçerli değil. Diyelim ki depresyonu veya fiziksel bir hastalığı veya iklim değişikliğinin doğasını veya adaletsizliği tam olarak anlarsak, bu şeylerle mücadele etmemize yardımcı olur. Zorluklarımızı bilmeden başımız belaya girer.

Örneğin, Amazon yağmur ormanlarının ortasına düşen ortalama bir insan, karşılaştıkları tüm tehditleri anlamadığı için muhtemelen hayatta kalmak için mücadele edecektir. Ancak Juliane Koepcke ortalama bir insan değildi. Bilgi sahibi bir insandı.

1971 Noel Arifesinde, on yedi yaşında, Peru üzerinde bir yerde, Koepcke uçağına yıldırım çarptıktan sonra koltuğuna bağlı olarak gökyüzünden düştü. Diğer 91 kişinin tamamı tahta, kendi annesi de dahil olmak üzere öldü, ancak düşüşten sağ çıktı ve orman gölgesinden düştüğünde koltuğundan kalkmayı başardı.

Koepcke acı içindeydi. Şoktaydı. Köprücük kemiği kırılmıştı ve bacaklarında derin kesikler vardı. Aynı zamanda kendi hayatı için de endişe içindeydi. Diğer cesetleri görünce "panikle felç olmuş" hissetti. Enkazın arasında bulduğu bazı erzakları aldı ve medeniyete giden yolu bulmaya çalıştı.

Koepcke yağmur ormanı hakkında çok şey biliyordu. Ebeveynlerinin ikisi de zoologdu. Kazadan önce, Peru yağmur ormanlarındaki bir araştırma istasyonunda onlarla birlikte bir yıldan fazla yaşamıştı. Kendi sözleriyle, bilgiyle donanmış olarak, bunun insanların hayal ettiği "yeşil cehennem" olması gerekmediğini biliyordu.

Örneğin, yılanların kuru yapraklar gibi görünmek için kamufle edilebileceğini biliyordu. Çeşitli kuş çağrılarının seslerini biliyordu. Su bulmak için hangi işaretleri araması gerektiğini biliyordu ve sonunda bir dere buldu. Babası da bir keresinde ona akan suyun akışını takip edersen sonunda medeniyeti bulacağını söylemişti.

Gökyüzünden Düştüğümde adlı kitabında anlatıldığı gibi , cesetlerle beslenen akbabaların yanından geçti. Yılanlar, sivrisinekler ve ölümcül örümcekler

sürekli bir tehdit oluşturuyordu. Yaralarından biri kurtçuklar tarafından istila edildi. Güneşin sıcaklığından acı çekti. Ama her zaman ona bilgi yardım etti.

Suda mümkün olduğu kadar yürümeye karar verdi. yılanlardan, örümceklerden ve orman zeminindeki zehirli bitkilerden kaçınmak için derenin Çoğunlukla sığ suda yüzdüğünü bildiği piranhalardan kaçınmak için derenin ortasında kaldı. Bunun muhtemelen timsahlarla karşılaşacağı anlamına geleceğini biliyordu ama aynı zamanda yılanların aksine timsahların insanlara nadiren saldırdığını da biliyordu.

İstilalı yarası daha da acı verici hale geldikçe, durmadan yürüdü. Şimdi hiç yemeği yoktu. Kendini yorgun ve rüya gibi hissediyordu. Yine de babasından geçtiğine inandığı bir kararlılığı vardı: "'Bir şeyi gerçekten başarmaya karar verdiğimizde,' demişti babam bir keresinde, 'başardık. Yeter ki onu isteyelim, Juliane.' "

Orman patikalarını aramaya devam etti, birini buldu ve ardından onu takip etti. Onu dışarıda bir litre benzin bulunan terk edilmiş bir kulübeye götürdü. Ayrıca acil bir durumda benzinin ciddi şekilde enfekte olmuş yaralar için (acı verici) bir çare olabileceği öğretilmişti, bu yüzden kendi yarasını sarmak için petrolü kullandı.

Sonunda, on birinci günde insan sesleri duydu ve onu bulan ormanda yaşayan adamlar onu medeniyete doğru uzun bir tekne gezisine çıkardı. Kurtarılmasının ertesi günü babasıyla yeniden bir araya geldi.

Koepcke'nin hikayesi sonunda Werner Herzog'un yönettiği *Wings of Hope belgeselinin konusu olacaktı* , Herzog'un kendisi aslında talihsiz uçakta amaçlanan bir yolcuydu. Juliane biyoloji bölümünden mezun oldu ve şu anda ailenin zooloji geleneğini canlı tuttu. Münih'teki Bavyera Eyaleti Zooloji Koleksiyonunda kütüphaneci.

Elbette, bir uçak kazasından sonra kendimizi Amazon'un ortasında bulmamız pek olası değil. Ama kendimizi kendi hayatımızın karışık ormanlarında kaybolmuş ve mahsur kalmış bulduğumuzda, yine de bölgeyi tanıyabiliriz. Ve yaralarımızla yüzleşin ve çalılıklardaki metaforik yılanların farkında olun, cehalet ya da inkar tarafından engellenmemiş, ancak kişisel farkındalıkla silahlanmış.

OceanofPDF.com

Akıllar ve pencereler

Kişisel farkındalık zor olabilir. Aklınıza her zaman güvenilmez. Bazen yalan söyler, oyunlar oynar veya size resmin tamamını vermez. Seni korkunç olduğuna ikna edebilir.

Bir pencerenin bir pencere kadar gerçek olması *gibi, bir zihin de bir zihin kadar gerçektir .* Ancak bu, pencereden gördüğünüz görüntünün tam görüntü olduğu anlamına gelmez. Bazen cam kirli, bulutlu veya yağmur lekeli olabilir ve bazen de tam önüne park etmiş büyük bir kamyon manzarayı engelleyebilir. Pencere de tamamen yanıltıcı olabilir. Örneğin, tek görüşünüz kırmızı vitraylı bir pencereden olsaydı, dünyayı bir Mars çölü kadar kırmızı ve ürkütücü olarak algılayabilirsiniz. Dışarıda gür yeşil alanlardan başka bir şey olmasa bile.

OceanofPDF.com

Bir paradoks

Bir terapist bir keresinde bana hastalarından duyduğu en yaygın şikayetin kendilerini oraya ait hissetmemek olduğunu söylemişti. Sahtekarlık ya da şeylerin dışında olma, uyum sağlayamama hissi. İnsanlarla kolay bağlantı kuramama. Bunu paradoksal olduğu kadar güven verici buldum. İnsanlar arasında en yaygın olan duygulardan biri de insanların *arasına uyum sağlayamama duygusuydu.* O halde teselli, kendimizi garip ve yalnız hissettiğimizde bir anlamda başkalarıyla en çok ortak noktamızın olması garip gerçeğidir. Tecrit olabildiğince evrenseldir.
OceanofPDF.com

kavşak

Bazen bir karar vermemiz gerektiğinde hızlı olmamız gerektiğini hissederiz. Gerçekten de, "belirleyici" kelimesi genellikle orucun eşanlamlısı olarak kullanılır. Ancak kendimizi bir kavşakta bulduğumuzda durup ışıklarda bir süre beklemek ve haritayı kontrol etmek genellikle daha iyidir. Ne de olsa, yanlış yöne gidiyorsak hareket ilerleme değildir.
OceanofPDF.com

Mutluluk

Mutluluk, kim olmanız gerektiğini unuttuğunuzda ortaya çıkar. Ve ne yapman bekleniyor. Mutluluk, kendini kabul etmenin bir kazasıdır. Kim olduğunuza kapıyı açtığınızda hissettiğiniz ılık esintidir.
OceanofPDF.com

Bir saadet kapısı kapanınca bir başkası açılır; ama çoğu zaman kapalı kapıya o kadar uzun bakarız ki bizim için açılan kapıyı görmeyiz.

Helen Keller, *Yasımızı Kaybettik*
OceanofPDF.com

güzel bir şey

Her gün bir güzel şeyi deneyimleyin. Ancak küçük. Ancak önemsiz. Bir şiir oku. Favori bir şarkı çal. Bir arkadaşla gülün. Güneşin geceye doğru son düşüşünden hemen önce gökyüzüne bakın. Klasik bir film izleyin. Bir dilim limonlu kek yiyin. Her neyse. Kendinize dünyanın harikalarla dolu olduğuna dair basit bir hatırlatma yapın. Hayatta bazı şeylerin kıymetini bilemediğimiz bir noktada olsak bile, hazır olduğumuzda bu dünyada zevk alınacak şeyler olduğunu hatırlamak bazen yardımcı olur.
OceanofPDF.com

Büyüme

Zor zamanlardan geçerek büyüyoruz. Büyüme değişimdir. Ve her şey kolay olduğunda, değişmek için hiçbir nedenimiz yok. Hayattaki en acı verici anlar bizi genişletir. Ve acı gittiğinde boşluk kalır. Yaşamın kendisiyle doldurabileceğimiz boşluk.
OceanofPDF.com

Makarna

Hiçbir fiziksel görünüm, makarna yemeye değmez.
OceanofPDF.com

nasıl rastgele olunur

Varlığımın acayip rastlantısallığına dair bir kanıt ararken, doğrudan üzerimdeki nesilleri düşünüyorum. Baba tarafından 1930'larda Central Saint Martins'de sanat eğitimi alan büyükannemi düşünüyorum. Kursunun bir parçası olarak, Viyana'daki bir sanat okuluna bir yıllık yerleştirme yaptı. Oradayken, 1938'de Hitler'in Avusturya'yı Nazi Almanyası'na ilhakına tanık oldu. Büyükannem Yahudiydi. Ve ilhakın (Anschluss) hemen ardından Yahudiler hedef alındı. Sokakta teşhir edildi, duvar yazılarını temizlemek için yaptırıldı, toplum içinde küçük düşürüldü. Anneannem çıktı. Fransa'ya giden bulabildiği son treni yakaladı ve aile efsanesine göre, ancak istasyonda Nazi muhafızıyla flört ettikten sonra uçağa binmesine izin verildi. Bir gençten zar zor daha fazlaydı. Sonra, doğrudan Nazizmin dehşetine olan bu yakınlığı nedeniyle, savaş çıktığında gönüllü hemşire olmaya karar verdi ve Blitz sırasında yanık yaraları aldıktan sonra büyükbabama aşık oldum.

• • •

Üç çocukları oldu. Biri, 1960'larda Sheffield'da mimarlık okumak için Oxford Üniversitesi'nden ayrılan babamdı. Güney Yorkshire'daki öğretmen yetiştirme kolejine gitmek için Bristol'deki drama okulunu bırakan annemle orada tanıştı. Henüz anlamadığı nedenlerle bebekken terk edilmiş olan annem, evlat edinen ailesiyle birlikte, babamın Sussex'teki çocukluk evinden yüzlerce mil uzakta, Devon'daki bir çiftlikte büyüdü ve yolları, ikisi de bir araya gelene kadar kesişmedi. 1969'da bir gün Sheffield's Queen's Head barına girdi.

• • •

Bu o kadar da dikkat çekici bir hikaye değil. Ya da daha doğrusu, herkesin başlangıç hikayesi kadar dikkat çekicidir. Hepimiz rastgelelikten geliyoruz. Belirsizlikten var oluyoruz. Neredeyse imkansız. Ve yine de varız. Bu nedenle, olasılıkların aleyhinize olduğunu hissettiğinizde, onların asla siz yokken olduğu kadar size karşı olmadığını anlamak önemlidir. Ve işte buradasın, biz varız.

OceanofPDF.com

gelecek açık

Umutlu olmak için geleceği bilmene gerek yok. Sadece olasılık kavramını benimsemeniz gerekiyor. Geleceğin bilinmezliğinin anahtar olduğunu ve o geleceğin şimdiden daha parlak ve adil versiyonları olduğunu kabul etmek. Gelecek açık.
OceanofPDF.com

Olmak, yapmamak

Kendi değerinizi *bulmaya* çalışırken kendinizi tüketmenize gerek yok . Yükseltmeye ihtiyaç duyan bir iPhone değilsiniz. Değeriniz üretkenlik veya egzersiz veya vücut şekli veya hareketsizlik nedeniyle kaybettiğiniz bir şey değildir. Değer, sürekli döndürülmesi gereken bir tabak değildir. Değer orada. Doğuştandır, doğuştandır. O, "yapmakta" değil, "olmakta"dır.
OceanofPDF.com

Kısa

Hayat kısa. Nazik ol.
OceanofPDF.com

Tost üzerine fıstık ezmesi

İhtiyacın olacak:
İki dilim ekmek
Bir kavanoz fıstık ezmesi

Yöntem:

1. Ekmek dilimlerini tost makinesine koyun.
2. Bir veya iki dakika bekleyin. Kızarmış ekmekleri tost makinesinden çıkarın ve bir tabağa alın.
3. Fıstık ezmesini bir bıçakla tostun bir tarafına cömertçe yayın. Fıstık ezmesini bıçağı her zaman aynı yönde hareket ettirerek tostun üzerine yayın. Neden bilmiyorum. Bu şekilde daha iyi hissettiriyor.
4. Acele etme. Bıçağı sabit bir Tai Chi hızında hareket ettirerek takdir havasını ayarlayın. Bu an dini bir ritüel bütünlüğüne sahip olmalıdır.
5. Tost tabağını en sevdiğin koltuğa götür. Oturmak. Kendinizi oluşturun. Duyarlı olmanın ne kadar harika olduğunun tamamen farkında olun. Sadece bir insan olarak değil , *tostun üzerine biraz fıstık ezmesi* yemek üzere olan bir insan olarak da hayatta olduğunuzun farkında olmak .
6. İlk ısırığı alırken gözlerinizi kapatın. Bu canlı tat ve zevk anını takdir ederken, endişelerinizin kancalarından bağımsız olarak uçup gitmesine izin verin.
7. Fıstık ezmesini gerçekten sevmiyorsanız, bu şükran ve özen ritüelinin de işe yaradığı kanıtlanmıştır. marmelat.

OceanofPDF.com

BÖLÜM İKİ

OceanofPDF.com

Zihnini boşalt, biçimsiz ol. Su gibi şekilsiz. Şimdi bir bardağa su koyarsın, o bardağa dönüşür. Suyu şişeye koyarsın, şişe olur. Çaydanlığa koyarsın, çaydanlık olur. Şimdi, su akabilir veya çarpabilir. Su ol dostum

Bruce Lee
OceanofPDF.com

Nehir

İnsanlar akış hakkında çok konuşur. iş akışı Müzik akışı. Yoga akışı. Hayat akışı. Bir şey hakkında stresliysek, akışa "devam etmemiz" önerilebilir. Bu ne anlama geliyor? Hermann Hesse'nin bir adamın ruhsal keşfi hakkındaki romanı *Siddhartha'da* , "nehir her yerdedir" diye yazar. Hikaye gerçekten de kısmen bir nehrin etrafında toplanıyor. Ana karakter Siddhartha'nın kendisi, hayatını kendisine ruhani ilham sağlayan bir nehrin yakınında yaşamayı hedefliyor. Nehirdeki sesler ona kabullenmeyi ve maneviyatı öğretir. İntiharın eşiğinde, derin bir uykuya dalar ve asla bilmediği bir maneviyatı keşfetmesine yardımcı olan nehrin yatıştırıcı sesi tarafından kurtarılır. Daha sonra nehir ona zamanın bir yanılsama olduğunu ve tüm sorunlarının ve acılarının daha büyük bir doğa dostluğunun parçası olduğunu öğretir. Bireysel olaylar *kendi başlarına hiçbir şey ifade etmezler* , ancak daha büyük bir bütünlüğün parçalarıdırlar ve yalnızca bütün içinde anlaşılmalıdır. Nehrin ona öğrettiği şey bu.

Benim için hayatın akışı, bir şeyleri daha büyük bir şeyin parçası olarak kabul etmekle ilgili. Her su molekülünü nehrin bir parçası olarak kabul etmek. Bu, işkence veya ıstırap anlarım olduğunda beni rahatlatıyor.

Acı bencildir. Tam dikkat ister. Ama her an bir bütünün parçasıdır. Bir resimde -diyelim ki bir nehir resminde- her an bir fırça darbesidir ve geriye çekildiğimizde oldukça güzel olabilen bir resim. O kadar güçlü acı anları yaşadım ki her şeyin bitmesini istedim. Ama geride dururken, sadece ışığı vurgulayan gölgeler.

OceanofPDF.com

Baraj

Akışına bırakın. Bütün o söylenmemiş düşünceler. Bütün o bastırılmış duygular. Tüm bu kabul edilmemiş zorluklar. Bütün o suçlu sırlar. Bütün o acı dolu anılar. Bütün o gizli köşeler. Bütün o garip gerçekler. Bütün o pansumansız yaralar. Tüm bu rahatsız edici fikirler. Tüm o gizli özlemler ve reddedilen arzular. Barajın arkasındaki tüm o su binaları. Bu baskının oluşmasını beklemeyin. Tamamen açılmak için beklemeyin. Akışına bırakın. Akışına bırakın. Akışına bırakın.
OceanofPDF.com

Hiç kimse aynı nehre iki kez girmez, çünkü bu aynı nehir değildir ve o aynı adam değildir.

Herakleitos
OceanofPDF.com

umut unsurları

Toprak, su, ateş, hava.

Her şey bağlanır.

Evrendeki her şey, evrendeki diğer her şeyle ilişkilidir.

Fizikçi Richard Feynman, "A'nın B'den yapıldığını veya tam tersini söyleyemezsiniz" dedi. "Tüm kütle etkileşimdir." Ve belki de madde için doğru olan, psikoloji ve duygusal benliğimiz için de doğrudur. Acı, zamanla hazza bağlanır. Zevkli bir şimdiki zaman, bir anıya dönüştüğünde gelişir ve kederin acısına bağlanır. Ama aynı şekilde, derin bir umutsuzluk içindeyken, daha iyi zamanların bilgisi (hatta *potansiyel olarak* daha iyi zamanların bilgisi) üstesinden gelmenize yardımcı olabilir. Ve bazen, o umutsuzluk anlarında bile, umutsuzluk *yoluyla hazza ulaşabiliriz.* Bunu nasıl ifade ettiğime dikkat etmeliyim, çünkü tam olarak anladığımdan emin değilim, ama depresyonun *içinden bildiğim bir tür zevk vardı.* Depresyonu azaltmak niyetinde değilim. Yoğun ve yaşamı tehdit ediciydi ve bunun bitmesini istiyordum ve ne zaman ve nasıl olacağı hakkında hiçbir fikrim yoktu ama - *ama* - buna rağmen - hayır, *bu* yüzden - bir an güzellik ya da rahatlama yaşadığımda, çok fazla güç üzerinde. Gece gökyüzü neredeyse güzellikle şarkı söylerdi. Bir öpücük ya da sarılma anlamla büyütülür. Sanki o anlarda, zihnimin dışındaki hayat içimdeki yıkıcı gücü seziyor ve merakla onunla savaşmaya çalışıyordu.

Her insan vücudunun muazzam miktarlarda karbon, oksijen ve hidrojenin yanı sıra bakır, çinko ve altın gibi eser elementler içerdiğini düşünün. Benzer şekilde, sahip olduğumuz her olumsuz deneyimi analiz edebilseydik, korku ve umutsuzluk gibi çok miktarda duygu ve ayrıca başka şeylerin iz elementlerini bulurduk. Sevinç, umut, aşk, mutluluk. Ve karanlıkta en küçük ışık parçaları bile parlayabilir, dikkatimizi çekebilir ve hatta bizi eve bile götürebilir.

OceanofPDF.com

İtalikleri silin

Yeterince *popüler* değilim .
Yeterince *iyi* değilim .
Yeterince *güçlü* değilim .
Yeterince *sevimli* değilim .
Yeterince *çekici* değilim .
Yeterince *havalı* değilim .
Yeterince *sıcak* değilim .
Yeterince *zeki* değilim .
Yeterince *komik* değilim .
Yeterince *eğitimli* değilim .
Yeterince *Oxford* değilim .
Yeterince *edebi* değilim .
Yeterince *zengin* değilim .
Yeterince *şık* değilim .
Yeterince *genç* değilim .
Yeterince *sert* değilim .
Yeterince *iyi seyahat* etmedim .
Yeterince *yetenekli* değilim .
Yeterince *kültürlü* değilim .
Yeterince *pürüzsüz tenli* değilim .
Yeterince *ince* değilim .
Yeterince *kaslı* değilim .
Yeterince *ünlü* değilim .
Yeterince *ilginç* değilim .
Yeterince *değerli* değilim .

OceanofPDF.com

(Ben yeterliyim.)
OceanofPDF.com

Kötü bir günü nasıl daha iyi hale getireceğinize dair ipuçları

Kalkmak. Yıkanmak. Giyinmek. Ayağa kalk. Vücudunu hareket ettir. Telefonunuzu başka bir odaya koyun. Yürüyüşe çıkmak. Uzatmak. Bacaklarınızı duvara dayayın. Mümkünse biraz güneş ışığı alın. Mümkünse yeşil bir yere gidin. Bahçe, park, tarla, çayır, orman. Kısa bir süre derin, yavaş ve bilinçli bir şekilde nefes alın. Sevdiğin birine telefon et. Sizden yapmanız beklenen ama gerçekten yapmak istemediğiniz dırdırcı bir şey varsa, şimdi iptal edin. Şimdi yap. Yapabiliyorsanız, iyi bir yemek pişirin ve sürece konsantre olun. Yemek yapmak en iyi aktif meditasyon türüdür. Özellikle hava karardıktan sonra yapay mavi ışıktan kaçının. Kötü düşüncelere izin verin, çünkü bu şekilde daha hızlı geçerler. Gerçekten sevdiğiniz bir TV izleyin. Ama izlemeden önce, ne kadar süre izlemek istediğinizi hesaplayın ve buna bağlı kalın. Açık bir geceyse, tıpkı Marcus Aurelius gibi yıldızları izleyin. yaklaşık iki bin yıl önce kargaşa zamanlarında yaptı. Gece yarısından önce yatağa git. Uyumak için çok çabalamayın. Sadece zihninizin günü özümsemesine izin verin ve tüm bu korkuların ve hayal kırıklıklarının uçup gitmesine izin verin.
OceanofPDF.com

En önemli zenginlik türü

1981'de Amerikalı felsefe mezunu Steven Callahan, kendisini yetmiş altı gün boyunca Atlantik'te sürüklenmiş halde buldu. Kendi tasarlayıp inşa ettiği bir sloop olan *Napoleon Solo'da yelken açıyordu* . Cornwall'dan Antigua'ya yaptığı bir yolculuğa yedi gün kaldı.

Bir gece, fırtına sırasında tekneye bir balina çarptı. Tekne kısa sürede sular altında kaldı ve batmaya başladı. Callahan şişme bir cankurtaran salına kaçtı ama aynı zamanda nefesini tutmayı başardı ve gerekli malzemeleri almak için birkaç kez teknesine daldı. Bu malzemeler arasında az miktarda yiyecek, navigasyon haritaları, işaret fişekleri, bir mızrak tabancası ve uyku tulumu vardı.

Daha sonra tekneden tamamen sürüklendi. Kanarya Adaları'nın 800 mil batısındaydı ama ters yöne gidiyordu. Sadece birkaç gün yetecek kadar yiyeceği ve suyu vardı.

Mızrak tabancasıyla balık tuttu ve tuzlu suyu buharlaştırıp damıtan ve sonra saflaştıran bir mekanizma olan güneş damıtıcısıyla su yaptı. Düzgün çalışmasını sağlamak günlerini aldı.

Birçok umut kırılma anı yaşandı. Mesela on dördüncü gün bir gemi gördü ve bir işaret fişeği yaktı ve görüldüğünü sandı. Ama böyle bir şans yok. Diğer gemileri gördü ama yine kimse onu görmedi ve kısa süre sonra nakliye yollarının güneyinde, daha sıcak ve daha sıcak havaya doğru ilerliyordu.

Rahatsızlık çok büyüktü. Aç. Susuzluk. Sıcaklık. Tuzlu su derisini yaralıyor.

Zihinsel olarak da kendi anlatımına göre zordu. Sadece köpekbalıklarının sürekli tehdidi değil, kendi düşünceleri.

Guardian gazetesine "Düşünmek için çok zamanım oldu ve yaptığım her hatadan pişman oldum" dedi . "Boşandım ve genel olarak insan ilişkilerinde, iş dünyasında ve hatta şimdi bile başarısız olduğumu hissettim." yelkende. Hayatımda daha iyi bir iş yapabilmek için çaresizce üstesinden gelmek istedim.

Elli gün geçti ve işler umutsuz görünüyordu.

Hasarlı salı bir pompayla ayakta tutmaya çalışmak için bir haftadan fazla zaman harcamıştı ve daha fazla enerjisi kalmamıştı. O bozuldu. Ancak salı

geçici olarak tamir etmenin bir yolunu bulmaya yetecek kadar kendini toparladı.

Sonra suyunu arıtmak için yaptığı mekanizma bozuldu. Mantıken, sadece üç bidon suyu kaldığı için öleceğini biliyordu. Bedeninin yanı sıra zihninin de kapandığını hissetti. aşağı. Ağırlığının üçte birini kaybetmişti. Verecek başka bir şeyi yoktu. İşaret fişekleri ve fenerleri kullanması hiçbir kurtarma girişimini tetiklememişti.

"Denizde kaybolan tüm insanları etrafımda hissedebiliyordum."

Bir noktada, atılan balık bağırsaklarını tekrar denize attı. Bu da deniz kuşlarının üzerinde uçmasına neden oldu.

Deniz kuşları, Guadeloupe takımadalarından bazı balıkçıların dikkatini çekti. Salda yetmiş altıncı gününde Callahan'ı buldular ve sonunda hastanede iyileşeceği kıyıya götürdüler.

Çile korkunç olmasına ve neredeyse hayatına mal olmasına rağmen, Callahan bunu yaşadığına pişman değildi. Ve onu asla deniz yolculuğundan vazgeçirmedi.

Adrift: Seventy Six Days Lost at Sea adlı kitabında artık hayatından nasıl pişmanlık duymadığını ve minnettar olmayı nasıl öğrendiğini yazıyor. “Zor durumum bana garip bir tür zenginlik verdi, en önemli türden. Acıyla, çaresizlikle, açlıkla, susuzlukla, yalnızlıkla geçirilmeyen her ana değer veriyorum.”

Daha da dikkat çekici *olan* , çektiği çetin sınavdaki güzel anlara dair anısı. Berrak, yıldızlı bir gece göğünün görüntüsü onu huşu ile alt etti. "Cehennemde bir koltuktan cennete bir bakış."

OceanofPDF.com

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.
OceanofPDF.com

Her şeyin başına gelmesine izin ver: güzellik ve dehşet. Sadece devam et. Hiçbir duygu nihai değildir.

Rainer Maria Rilke, *Saatler Kitabı*
OceanofPDF.com

Zor zamanlar için bir hatırlatma

Bir gün bu bitecek. Ve daha önce hiç hissetmediğimiz şekillerde hayata minnettar olacağız.
OceanofPDF.com

Altın eyer keçi balığı

Altın eyerli keçi balığı, boyut ve davranış olarak barbunyaya benzeyen güzel bir altın balıktır ve Hawaii çevresindeki sularda insanlar da dahil olmak üzere çok sayıda büyük avcıya karşı savunmasızdır. Bölgedeki yerel dalgıçlar son zamanlarda aynı denizde yüzen, aynı sarı-altın renkli, çok daha büyük ve çarpıcı bir balığı fark etmeye başladılar. Dalgıçlar bu büyük balığın hemen yanında yüzdüklerinde, büyük bir balık olmaktan tamamen çıkarlar ve sekiz kadar standart boyda altın eyer keçi balığına ayrılırlar. Görünüşe göre balıklar kendilerini tehdit altında hissettiklerinde mükemmel bir balık şeklinde, birbirine son derece yakın yüzüyorlar. Biz canlıların bir araya gelip tek vücut olarak yüzdüğümüzde kırılganlığımızdan nasıl kurtulduğumuzun doğadaki milyonlarca örneğinden biri daha.

İnsanlar da birbirleri tarafından kurtarılabilir. Her yıl yaşanan insan hakları mücadeleleri, felaketler veya salgın hastalıklar, insanların bir krizde nasıl bir araya geldiklerine dair örnekler. Komşular nasıl komşuya dönüşür. Arkadaşlar arkadaşlara. Müttefiklere müttefikler. Birbirimize sahibiz. Beraberlik doğanın bir kuralıdır.

OceanofPDF.com

Yağmur

Pozitif olmak zorunda değilsin. Korku, üzüntü veya öfke yüzünden kendinizi suçlu hissetmenize gerek yok. Yağmura dur diyerek yağmuru durduramazsın. Bazen sadece akmasına izin vermelisin, bırak seni iliklerine kadar ıslatsın. Asla sonsuza kadar yağmur yağmaz. Ve bil ki ne kadar ıslansan da sen yağmur değilsin. Sen kafandaki kötü hisler değilsin. Sen fırtınayı *yaşayan kişisin.* Fırtına ayaklarınızı yerden kesebilir. Ama yine ayağa kalkacaksın. Devam etmek.

OceanofPDF.com

Gerçek ve cesaret ve Karl Heinrich Ulrichs

"Kendin ol" belki de gezegendeki en yaygın yaşam tavsiyesidir, ancak bunu takip etmek her zaman kolay hatta mümkün değildir. Kendi cinsiyet kimliğinizin veya cinsel yöneliminizin damgalanma ve kriminalizasyonla karşılandığını hayal edin. Örneğin, 1830'larda Almanya'da genç bir çocuk olduğunuzu ve hiç şüphesiz yalnızca erkeklerden etkilendiğinizi fark ettiğinizi hayal edin. Belki saklamaya, bastırmaya ya da inkar etmeye çalışırsın. Ailene söylemen pek olası değil. Ve gerçekten de Karl Heinrich Ulrichs, anne babasına kendisinin bir *Urning olduğunu (Platon'un Sempozyumundan* türetilmiş, kendisinin icat ettiği bir terim) ve erkeklerden hoşlandığını söylemeden önce, otuzlu yaşlarının sonlarında olduğu 1862 yılına kadar bekledi . O adımı attıktan sonra, daha büyük bir adım daha attı. Cinsel reform ihtiyacı hakkında yazmaya başladı. İlk başta bunu isimsiz olarak yaptı, ancak kısa süre sonra kendi adıyla yaptı. Yazıları eşcinselliğin bilimsel olarak anlaşılmasını savunmak, sürekli olarak kanunla başını belaya soktu ve yine de yazmaya devam etti. Münih'teki Alman Hukukçular Kongresi'nin önünde durdu ve kendisine bağırıldığı sırada bile eşcinsellik karşıtı yasaların yürürlükten kaldırılmasını talep etti.

Artık eşcinsel hakları tarihinde çığır açan bir figür olarak tanınan Ulrichs'in hayatı kolay değildi. Mesajı ve kampanyası ve hatta kimliği bile ateşli bir muhalefetle karşılandı. Kitapları, Saksonya ve Berlin'de ve Prusya'nın her yerinde polis tarafından yasaklandı ve el konuldu. Yine de ruhu sarsılmaz kaldı ve eşcinsel hakları konusuyla da sınırlı kalmadı (bir zamanlar Hannover'in ilhakından sonra Prusya yönetimine karşı çıktığı için hapse atılmıştı). Daha sonra sağlığı bozuldu, bu yüzden güneye İtalya'ya taşındı, burada düzeldi ve burada çalışmalarını yazmaya ve masrafları kendisine ait olmak üzere yayınlamaya devam etti.

Bugünkü mirası çok büyük. Profesör Robert Beachy, ondan alenen "ortaya çıkan" ilk kişi olarak bahsetti. Almanya genelinde onun adını taşıyan sokaklar var. Uluslararası Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Transseksüel ve İnterseks Hukuk Derneği artık onun adına bir ödüle sahip.

Ulrichs'in kişisel maliyeti çok büyük olsa da kendisi olmaktan hiç pişmanlık duymadığı açık. Ötekileştirilmiş ve kendileri oldukları için cezalandırılan insanları savunmakla doğru şeyi yaptığını anlamak için geleceğin haklı çıkmasını beklemesine gerek yoktu. Ömrünün sonuna yaklaşırken, "Ölene kadar," diye yazmıştı, "geriye bakacağım. Çok eski zamanlardan beri bana ve benim doğamdaki insanlara zehir enjekte eden hayalete karşı savaşta yüz yüze gelme cesaretini bulduğum için gurur duyuyorum. Birçoğu, yaşamdaki tüm mutlulukları lekelendiği için intihara sürüklendi. Gerçekten de, halkın hor görme hidrasına ilk darbeyi indirecek cesareti bulduğum için gurur duyuyorum."

Yüzyılımızda anlamadıkları kimlikleri ve inançları damgalamaya ve kriminalize etmeye hazır insanlar varken, Ulrich'ler gibi kişisel bedeli ne olursa olsun ayağa kalkmaya ve kendileri olmaya hazır insanlar olduğunu hatırlamak önemlidir. Ve bu, kendini damgalanmış veya marjinalleştirilmiş hisseden veya gerçeklerinin zamanlarıyla çeliştiğini düşünen herkes için derin bir ilham kaynağı - aslında derin bir rahatlık -.

OceanofPDF.com

Aklını kaydır

Sosyal medya, yaşamadığınız hayatların galerisi olabilir. Takip etmediğiniz diyetler. Katılmadığın partilerin. Gitmediğin tatillerden. Sahip olmadığın eğlence. Öyleyse, kendinize bir mola verin ve bunun yerine zihninizi kaydırın. Kendin olduğun için minnettar olma nedenleri için bilincini kaydır. Önemli olan tek şeyi kaçırma korkusu, kendini kaybetme korkusudur.
OceanofPDF.com

Akım

Depresyondan büyük ölçüde kurtulmuş olsam da, kapı hiçbir zaman tam olarak kapanmaz, her zaman biraz aralık kalır. Bazen hissediyorum, bir esintinin hayaleti gibi hafif, çok orada. Görünmez ama hissedilir. Bunu şimdi kabul ediyorum ama zaman aldı. Eskiden inandığım ikili hastalık ve sağlık sistemi, ya biri ya da diğeri olduğunuz anlamına geliyordu. Bu tehlikeliydi, çünkü ne zaman kendimi yeniden birazcık hasta hissetmeye başlasam, yeniden tam anlamıyla hasta olduğum için derin bir kaygı ve depresyona giriyordum. Kendini gerçekleştiren bir kehanet olacaktı. Olduğuma inandığım için hasta olurdum.

Sağlığın ve özellikle de ruh sağlığının gerçekliği genellikle belirsizdir. Tam olarak şu ya da bu değil. Hafif ila şiddetli farklı koşullar için binlerce etiketimiz var, ancak gerçeklik, bunun böyle olduğunu ve asla değişmeyeceğini söylemek için üzerine etiket yapıştırabileceğimiz basit bir kavanoz değil. Ve ne de zihinsel sağlık, bir kez ve herkes için temizleyebileceğimiz bir şey, daha çok, yaşadığımız sürece beslenmeye ihtiyaç duyan bir bahçe gibi her zaman ilgilenmek zorunda olduğumuz bir şey.

Bunu kabul etmek hem rahatsız edici hem de *rahatlatıcı* . Rahatsız edicidir çünkü kötü hislerin ve anıların geri dönebileceğini kabul etmemiz gerektiği anlamına gelir ve rahatlatıcıdır çünkü geri dönerlerse onlar için hazır olacağımızı ve ne olduklarını, geçici ve değişken olduklarını kabul edeceğimizi biliriz.

Hayatın akışına karşı hareket edebilir ve sonsuza dek direnişle karşılaşabiliriz ya da düşüncelerimizi akışına bırakabilir ve özgür, belirsiz bir nehir haline gelebiliriz.

OceanofPDF.com

iyi üzgün

Hiç neredeyse iyi hissettiren hafif bir hüzün duydunuz mu? Kayıp bir geçmişe ya da çalınmış bir geleceğe duyulan hüzünlü ama aynı zamanda hayatın böyle sıcak şeyler yapabileceğini hatırlatan bir nostalji gibi mi? Ve onlara tanık olmak için orada olduğunu?

(Yaparım.)
OceanofPDF.com

Jaws ve Nietzsche ve ölüm ve yaşam

Varız, sonra yok oluyoruz. Bu konuda korku hissetmek sorun değil. Aslında tercih edilebilir. Kültürel antropolog Ernest Becker'in yazdığı gibi: "Dolu dolu yaşamak, her şeyin altında yatan terör gümbürtüsünün farkında olarak yaşamaktır." Korku utanılacak bir şey değildir. Ama ölüm korkusu bir başka gelecek korkusu, bizi şimdiki andan uzaklaştıran bir başka soyut korkudur, bu yüzden korkumuzun cevabı burada, şimdi ve gerçek.

Bir çöküşün derinliklerindeyken, yaşam korkum ve ölüm korkum eşit derecede eşleşiyordu. Yaşamanın acısından korktum, ölümün yok olmasından korktum. Paradoksal görünüyor ama ölümden hiçbir zaman aktif olarak intihara meyilli olduğum zamanlar kadar korkmadım. Ve bu iki şey özünde birbiriyle ilişkili görünüyordu. Zıttılar ama aynı zamanda aynıydılar. Korku, belirsizlikle birleşir ve bir şey seçmek, bu belirsizliğin acısını alır ve onu kontrol edilebilir bir şeye dönüştürür. Gerçekten aptalca. Ölmek istemiyordum çünkü ölmek istiyordum.

Bana öyle geliyor ki ölüm korkusu, herhangi bir şeyden korkmak gibi, hakkında konuşmadığımızda ve onu görünür kılmadığımızda daha da kötüleşiyor. Korkular, onları görmediğimizde güçlenir. *Jaws* filmi yüzünden insanlar haksız yere büyük beyaz köpek balıklarından korkarlar . Gişe rekorları kıran bu yaz filmiyle ilgili birçok ilginç gerçekten biri de, filmin yarısına çoktan gelmiş olan bir saat yirmi bir dakikaya gelene kadar köpekbalığını tam olarak görmemiş olmamızdır. Şimdi bunun için sıkıcı derecede pratik nedenler var - özellikle mekanik köpekbalığının çekimler sırasında nadiren işe yaraması - ama bu, asıl noktayı baltalamıyor: köpekbalığı görülmediği için daha korkutucu.

Aynı şeyin ölüm için de geçerli olduğunu söyleyebilirim. Ölüm, seksten bile daha fazla, birçok insan için, özellikle de modern Batı kültürlerinde yaşayan bizler için diş gıcırdatacak kadar rahatsız edici bir konu. Yine de ölüm, en derin endişelerimizin birçoğunun temelini oluşturur.

Ve hayatın bir parçasıdır. Hayatı *tanımlamaya* yardımcı olur . Burada geçirdiğimiz zamanın ve birlikte geçirdiğimiz insanların değerini yükseltiyor. Şarkının sonundaki sessizlik, şarkının kendisi kadar önemlidir.

Ya da Nietzsche'nin dediği gibi: "Bir melodinin sonu onun sonu değildir. amaç: ama yine de melodi sonuna ulaşmamış olsaydı, amacına da ulaşamazdı.
OceanofPDF.com

Su altı

Olmamız gereken yerdeyiz. Geçmişte hiç yaşamadık. Geçmiş yok. Gelecek yok. Sadece bir dizi hediye var. Birbiri ardına. Ve bize "şimdiki zamanda yaşamayı" öğreten sonsuz sayıda meditasyon ve çevrimiçi öğretici olmasına rağmen, bunu zaten denemeden yapıyoruz. Her zaman şimdiki zamanda yaşarız. Emily Dickinson'ın bize söylediği gibi "Sonsuza dek şimdilerden oluşur". Yani "şimdide" olmak üzerinde çalışmak zorunda olmadığımız bir şey. Geleceğimizi hayal ederken ya da geçmişin yasını tutarken, ikisinin de içinde değiliz - şimdiki zamanda yaşıyoruz ve yalnızca şimdiki zamandayız, çünkü bir anı ya da rüya şimdinin araçları ve dokusuyla hatırlanır ya da hayal edilir. Her zaman bugündür. Dün ve yarın aynı zamanda bugündür.

Ama elbette, şimdiki zamanda yaşamaktan bahsettiğimizde başka bir şeyi kastediyoruz. Endişelerden arınmış bir şekilde anın *tadını* nasıl çıkaracağımızdan bahsediyoruz . aslında yaşamak Bu, diğer bazı hayvanların ne olacağı konusunda endişelenmeden veya başparmağımız düşene kadar Instagram'da gezinmeden hayal ettiğimiz şekilde. *yaşamak* _ Henry David Thoreau'nun sözleriyle "her dalgada kendinizi fırlatmak" ve "her anda sonsuzluğunuzu bulmak". Yine de, tamamen dürüst olmak gerekirse, bu kulağa biraz yorucu ve belki de biraz pratik gelmiyor. Sadece biraz vasat olacak ve fark edilmeyecek bazı anlar var. Her anı bu kadar derin yaşama baskısı, başarısız olacağımız bir şey daha varmış gibi hissetmemize de neden olabilir. Ve benim için ironi, intihara meyilli olduğum her an sonsuzluğu bulmaya en yakın olduğum an. O noktada, anın içinde olduğumun acı verici bir şekilde farkındaydım. Ve her an sonsuza dek gibi geldi. Bir gün bir ömürdü. İçine fırlatıldığım zaman dalgaları beni boğuyordu. Suyun altındaydım ve nefes alamıyordum.

O anın içinde olmamak için her şeyi yapardım. Anın farkında olmamak. Farkındalık değil, tamamen akılsızlık elde etmek. Daha iyi bir geleceğe hızla gitmek veya geçmişe otostop çekmek için.

O yüzden “an’da olmak” amacı benim için yeterli değil. Anın içinde olmanın beni öldürmeyeceğinden emin olmak istiyorum.

Şimdiki anın tadını çıkarmanın önündeki en önemli engellerden biri, çoğumuzun - ben dahil - bütünleyici olmamızdır. Tüm bu bitmemiş şeyler yüzünden orada öylece *olmanın tadını çıkararak oturamayız.* Cevaplanmayan e-postalar, ödenmemiş faturalar ve ulaşılmamış hedefler *Yapacak* bu kadar çok şey varken nasıl sadece *olabiliriz* ?

Ulaşılması en zor hayal, yaşanmamış hayallerimizin bize eziyet etmemesidir. Doyumsuzlukla başa çıkmak ve doğal bir insani durum olarak kabul etmek. Eksikliğimizde tam olmak. Hafızanın ve hırsın prangalarından kurtulmak, diğer insanlarla ve diğer varsayımsal benliklerle karşılaştırılmaktan kurtulmak ve anı başka bir gündem olmadan karşılamak, zamanın kendisi kadar özgürce var olmak.

OceanofPDF.com

Umarım bu e-posta seni iyi bulur

Umarım bu e-posta sizi sakinleştirir.
Umarım bu e-posta, gelen kutunuz konusunda sizi telaşsız bulur.
Umarım bu e-posta sizi, bu e-postanın kozmik düzende tam olarak önemli olmadığını kabul ettiğiniz bir durumda bulur.
Umarım bu e-posta işinizi mutlu bir şekilde bitmemiş bulur.
Umarım bu e-posta sizi, rüzgarın görünmez bir anne gibi saçlarınızı şefkatle okşadığı güzel bir gökyüzünün altında bulur.
Umarım bu e-posta sizi bir kumsalda veya belki bir gölün yanında yatarken bulur.
Umarım bu e-posta sizi güneş ışığında bulur.
Umarım bu e-posta sizi çok tatlı üzümler yerken bulur.
Umarım bu e-posta seni iyi bulur ama, biliyorsun, yoksa sorun değil, çünkü hepimiz kötü günler geçiriyoruz.
Umarım bu e-posta sizi gerçekten iyi bir şiir veya sizden doğrudan bir yanıt gerektirmeyen başka bir şey okurken bulur.
Umarım bu e-posta sizi bu e-postadan çok uzakta bulur.

OceanofPDF.com

Gelecek üzerine bir not

Endişelerimiz ve güvensizliklerimiz, özellikle Batı'da göründüğü gibi, geleceğin endişeden uzak olması talebimizle şekilleniyor. Ama tabii ki hiçbir zaman böyle bir güvencemiz olamaz. Gelecek, elinde kalemle orada oturuyor ve söz konusu sözleşmeyi imzalamayı reddediyor.

Doğu felsefesi ve maneviyatından büyük ölçüde etkilenen bir İngiliz filozof olan Alan Watts, bize geleceğin doğası gereği bilinmediğini hatırlattı. "Eğer . . . garantili bir gelecek olmadan mutlu yaşayamayız, en iyi planlara rağmen kazaların olacağı ve sonunda ölümün geleceği sonlu bir dünyada yaşamaya kesinlikle adapte olmadık." Yani başka bir deyişle, mutlu olmak için geleceğin acılardan arınmış olmasını talep edersek mutlu olamayız. Bu, üzerinde yelken açmadan önce denizin tamamen durgun olmasını istemek gibidir.

OceanofPDF.com

dikkatli ol çünkü

Değerinizin asla gerekçelendirilmesi gerekmez. Değerli değilsiniz *çünkü* çok çalışıyorsunuz veya çok kazanıyorsunuz veya yükseğe zıplayabiliyorsunuz veya altılı bir kasınız var veya bir iş kuruyorsunuz veya kibarsınız veya özçekimlerde iyi görünüyorsunuz veya bir TV şovu sunuyorsunuz veya piyanonun başına oturup çalabiliyorsunuz. "Für Elise" ezbere kapalı. Değerinin nedeni yok. Sen doğru miktardasın. Sen dolu bir bardaksın. Sen kendine değersin ve bu her zaman yeterlidir.
OceanofPDF.com

Sizi daha mutlu etmeyecek on şey

1. Olmadığın biri olmayı istemek.
2. Geri alınamayacak bir geçmişi geri alabilmeni diliyorum.
3. Acınızı, size neden olmayan insanlardan çıkarmak.
4. Daha fazla acı yaratan bir şey yaparak kendinizi acıdan uzaklaştırmaya çalışmak.
5. Kendini affedememek.
6. Daha kendilerini anlamazken insanların seni anlamasını beklemek.
7. Mutluluğu hayal etmek, her şeyi bitirdiğinde ulaştığın yerdir.
8. Öngörülemezlikle karakterize edilen bir evrende şeyleri kontrol etmeye çalışmak.
9. Memnun bir şimdiye direnerek acı verici anılardan kaçınmak.
10. Mutlu olmak zorunda olduğun inancı.

OceanofPDF.com

Zırhını kontrol et

Duygusal zırhınızın sizi gerçekten koruduğunu ve hareket ettiremeyeceğiniz kadar ağır olup olmadığını kontrol edin.
OceanofPDF.com

Senin derdin, sana verilmiş olan bu bir ve değerli hayatı nasıl geçireceğindir. İster iyi görünmek ve koşullar üzerinde gücünüz olduğu yanılsamasını yaratmak için harcayacaksınız, ister onu tadacak, tadını çıkaracak ve kim olduğunuz hakkındaki gerçeği öğreneceksiniz.

Anne Lamott, Berkeley başlangıç adresi
OceanofPDF.com

Bir insan

Senin değerin sensin. Senin değerin senin varlığındır. Senin değerin orada. *Değerin kazandığın* bir şey değil . Değeriniz *satın* aldığınız bir şey değildir . Değeriniz, *statü* , *popülerlik , karın kasları* veya *gerçekten şık bir mutfağa sahip olmakla* kazandığınız bir şey değildir . Senin değerin senin varlığındır. Tüm bebekler gibi değerli doğdunuz ve bu değer siz biraz daha yaşlandınız diye kaybolmaz. Sen bir insansın, varlık.
OceanofPDF.com

sen su geçirmezsin

Sırılsıklam ve mutlu olmayı öğrenmek, yağmuru nasıl durduracağınızı öğrenmekten daha kolaydır.
OceanofPDF.com

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
OceanofPDF.com

Her birimiz içimizde bir kutu kibritle doğarız.

Laura Esquivel , *Çikolata için Su gibi*
OceanofPDF.com

Mum

Ortalık karardığında elimizdekileri göremeyiz. Bu, o şeylere sahip olmadığımız anlamına gelmez. O şeyler orada, gözümüzün önünde duruyor. İhtiyacımız olan tek şey bir mum yakmak ya da biraz umut ateşlemek ve kaybettiğimizi düşündüğümüz şeyin sadece gizlenmiş olduğunu görebiliriz.
OceanofPDF.com

Bir çanta dolusu an

Mutlu anlar değerlidir. Onlara tutunmamız gerekiyor. Onları kurtar. Onları yazın. Onları bir çantaya koyun. O mecazi çantayı yanınızda bulundurun, çünkü mutlu anlar asla var olamaz gibi göründüğünde. Bazen sadece mutluluğun hatırlatılması onu daha mümkün kılar.
OceanofPDF.com

En değerli varlığın

Bugün biliniyor. Gelecek bilinmiyor. Şimdilik sağlam. Gelecek soyuttur. Gelecek hakkında endişelenerek bugünü mahvetmek, bir gün henüz sahip olmadığınız diğer varlıkları kaybedebileceğiniz için en değerli varlığınızı yakmaya benzer.
OceanofPDF.com

Kurt

Ağlamak stres hormonlarını serbest bırakır. Küfür ağrı toleransını arttırır. Öfke bizi harekete geçmeye motive edebilir.

Ne hissettiğini hisset.

Sessizlik ve gülümsemeler, acıya tepki vermenin tek yolu değildir.

Bazen ulumak iyidir.
OceanofPDF.com

Yakmak

Bir keresinde yanlışlıkla bacağımı ateşe verdim.

On altı yaşındaydım. Yılbaşı gecesiydi. Varlığımın bu döneminde oldukça tipik olarak çok fazla elma şarabı içmiştim.

Bir arkadaşımın bahçesindeki pijama partisindeydim. Kış geceleri Nottinghamshire'da olma eğiliminde olduğundan, soğuk bir gece olduğu için dışarıda yangın çıktı.

Her neyse, belli ki ateşe çok yakındım çünkü insanlar bacağımı işaret edip çılgınca bağırıyorlardı ve sonra aşağı baktım ve kot pantolonumun alev alev yandığını gördüm.

Çabucak bacağımı yere vurdum ve diğerleri de katıldı. Yangın söndürüldü ama bacağım ızdırap içindeydi. Arkadaşımın evine girdim ve yarasına baktım. Sol uyluğumun yaklaşık üçte birini kaplıyordu. Mor tonları. sızma. Parlayan. Mide bulandırıcı.

"İyi olduğuna emin misin?" insanlar sordu.

Derin bir ergenlik beceriksizliği ve herhangi bir acıdan daha güçlü olan özbilincin ötesinde, hala anlayamadığım nedenlerle, bir ambulansın beni alması teklifini geri çevirdim. Ama gece boyunca ağrı uyuyamayacak kadar yoğundu ve ben yaraya odaklandıkça, giderek her şeyi kapsayan bir hale geldi.

Bu yüzden, bir tren yolunun yanında, eve giden altı mili yürüdüm. Topallayarak, artık ayıktım ve ağrı yoğundu - beni çılgına çeviren, nabız gibi atan bir acı.

Düz bir çizgide devam edersek buradan çıkacağız. . .

Bir noktada durmak zorunda kaldım. Oturdum ve gözlerimi kapattım. Bir yük treni gürleyerek geçti. Eve asla ulaşamayacağımı düşündüm. Ama bir şekilde yaptım.

Eve gelir gelmez ablam yarayı gördü. Nefesi kesildi ve neredeyse bayılacaktı ve hemen hastaneye gitmem gerektiğini söyledi ve ben de gittim.

Yarama pansuman yapıldı.

"Asla acı içinde beklememelisin," dedi uzman ya da bu yönde sözler. Yıllar sonra intihara meyilli olduğumda düşüneceğim bir mesajdı. "Hemen halletmelisin. Orada yokmuş gibi davranarak ortadan kaybolmaz."

OceanofPDF.com

Erdem

Kusurlu olmak tamamen insanidir. Kusurlu olmak tamamen insanidir. Belirli önyargılara sahip olmak ve içinde yaşadığımız yer ve zamanın ve içinde büyüdüğümüz çevrenin daha şüpheli bazı özelliklerini içselleştirmiş olmak tamamen insanidir. Hiç kimse türümüzün korkunç ve mucizevi karmaşasının üstünde değildir. İnsanlar parlak ve iyi anları yaşama kapasitesine sahipler, ama aynı zamanda berbat şeyler de yapıyorlar. Sorunlu insanları sadece "bizden başkaları" olarak görürsek, kendimizi dönüştürmeye asla cesaret edemeyiz. Ve cesaret ister. Maya Angelou'nun dediği gibi cesaret erdemlerin en önemlisidir çünkü "cesaret olmadan başka hiçbir erdemi tutarlı bir şekilde uygulayamayız." Çekinmeden kendimize bakabilmemiz için cesaret şarttır. Ve elbette, sorunlu olmayı tamamen yasaklarsak, kendi kusurlarımızı asla kabul etmeyeceğiz, ele alamayacağız veya düzeltemeyeceğiz. dürüstlük. Büyümek için açık ışığa ihtiyacımız var. Erdem, sadece kendi dışımızdaki kötü şeylere işaret ederek ve bunun aksine kendimizi iyi hissettirerek kazandığımız bir şey değildir. Gerçek erdem, kendi içimize, kendi güdülerimize, kusurlarımıza ve arzularımıza bakarak ve içimizdeki yapışkan, zor ve çelişkili yönlerimizi ele alarak elde ettiğimiz bir şeydir.
(Erdem bir yolculuktur, varış noktası değil.)
OceanofPDF.com

Asimetrik bir ağaç yüzde yüz ağaçtır

Mükemmellik başka bir dünyaya aittir. Eski Yunanistan'da Platon, şeylerin ideal biçimlerini düşünmenin öneminden bahsetmişti. İdeal aşk, ideal toplum, ideal hükümet, ideal şekiller. Genel fikir, şeyleri daha iyi hale getirmek için nasıl mükemmel olabileceğini bilmek önemliydi. Doğanın tamamında mükemmel bir kare diye bir şey olmayabilir, ancak bir mimarın veya şehir planlamacısının bir karenin ideal versiyonunu bilmesine yardımcı olur, böylece onu soyut alemden alabilir ve onu kopyalamak için ellerinden gelenin en iyisini yapabilirler. Arkadaşlığın, eğitimin veya adaletin mükemmel biçiminin nasıl görünebileceğini bilmek de yardımcı olur, böylece arkadaşlar, öğretmenler ve yargıçlar onu kopyalayabilir.

Tüm harika şeyler ve görünüşe göre bir filozof olduğu kadar bir güreşçi de olduğu için Platon'la bir kavga başlatmak üzere değilim, ancak sorunlar bize ulaşabileceğimiz söylendiğinde başlıyor. doğru banka hesabı veya uygulaması veya kişisel antrenör ile mükemmellik. Ve sonra her şey gibi kusurlu kalırız ve bu mükemmel Platonik dünyanın var olduğuna inandığımız için daha da kötü hissedebiliriz.

Platon'la savaşmak zorunda olmamamın bir başka nedeni de Aristoteles'in çoktan savaşmış olmasıdır. Kendisi de bir zamanlar Platon'un öğrencisi olan Aristoteles, hayata karşı daha gevşek, daha dünyevi bir yaklaşıma sahipti. Temel formlardan oluşan soyut bir dünyaya odaklanmamamız gerektiğine inanıyordu çünkü bu dünya - üzerinde yaşadığımız dünya - bu temel formları içeriyor. Platon için bir ağaç her zaman ideal bir ağacın zayıf bir taklidiydi, oysa Aristoteles için bir ağaç her zaman temel ağaçlığını özünde içerir.

Ulaşmak istediğimiz mükemmel soyut ideallerin sorunu, oraya asla ulaşamamamızdır. Onlar dokunulmaz gökkuşaklarıdır. Bence dünyanın kendisinde bir rahatlık bulmak çok daha iyi. Ağaçları, ağaçların temel versiyonları ve kendimizi de kendimizin temel versiyonları olarak görmeye çalışmak ve var olmayan ve olamayacak bir şeye uzanıp sonsuza dek parmaklarımızın arasından kayıp gitmesini izlemek yerine, temel ruhunu geliştirmek.

Sahip olduklarınla çalış. Bu dünyada var ol. Asimetrik kare olun. Çürük ağaç ol. gerçek sen ol

OceanofPDF.com

Sen en kötü davranışından daha fazlasısın

Bir çocuğa işe yaramaz olduğunu söylerseniz, işe yaramaz olduklarına inanmaya başlarlar. Kendine işe yaramaz olduğunu söylersen, aynı şey olur. İnsanların kendisinden nefret ettiğine inanan depresif kişi, bu beklentiyi karşılayacak şekilde davranmaya daha yatkındır. Ve eğer insanların kabaca bölünmüş "iyi" ve "kötü" ikililerine düşmeleri gerektiğine inanırsak, bir hata yüzünden kendimizi sonsuza dek yargılama riskini kolayca alabiliriz.

İyiliğe ihtiyacımız var. İnsanların kim oldukları ile bazen ne yaptıkları arasındaki farkı görmenin bir yoluna *ihtiyacımız* var *.* Ve buna biz de dahiliz.
OceanofPDF.com

Ilık

Havalı olma konusunda endişelenme. Havalı insanların ne düşündüğünü asla dert etmeyin. Hayat sıcaklıktır. Öldüğünde havalı olacaksın. Sıcak insanlara yönelin. Hayata kafa tut.
OceanofPDF.com

Rüya

Bizim varlığımız, insanın hayatta kalmasının dikkate değer bir kanıtıdır. 150.000 kuşaktan sonra burada, şu anda *bizim gibi canlı olarak son bulma olasılığımızı düşündüğümüzde,* o kadar büyük bir olasılık dışılık düşünüyoruz ki neredeyse imkansız. Hayatta kalmanın tüm korkunç ve beklenmedik hikayelerini ve hayatta kalmak ve bir eşle tanışmak zorunda olan varoluş zincirinde üzerimizdeki her bir akrabayı düşünün. Saçma olasılıkların tefekkürüdür. Hepimiz gerçek olan bir rüyanın içindeyiz. Bizler yoktan var olan ateşleriz. Neredeyse imkânsız bir şekilde var oluyoruz. Ve yine de varız.
OceanofPDF.com

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey bir—
OceanofPDF.com

Netlik

Buradasınız. Ve bu yeterli.
OceanofPDF.com

Garip düşünmenin önemi

Garip olmak iyidir. Eksantrik olmak iyidir. Kalabalıktan ayrı olmak iyidir. Filozof John Stuart Mill, eksantrik olmanın, uygunluk ve geleneğin zorbalığını kırmanın neredeyse bir yurttaşlık görevi olduğunu düşündü. Ama kendimizi *dışsal olarak eksantrik* hissetmesek bile , hepimizin eksantrik yanları vardır. Düşüncelerimizin çevresinde ortaya çıkan düşünceler. Rastgele kıvılcımlar yakabiliriz. Diğer bakış açısını veya siyasi bir tartışmanın diğer tarafını sunan düşünceler. Diğer düşüncelerimizle pek örtüşmeyen düşünceler. Diğer tatlarımıza ters düşen tatlar. Ve yaşlandıkça, kendimizin bu alışılmadık kısımlarına - trendi bozan düşüncelere - yönelmeye devam etmek iyidir çünkü bunlar bizi yeni ve şaşırtmaya muktedir tutacak kısımlardır. Kendimizin kapak versiyonu olmamızı engelleyecekler. Yeni şarkılar olmamıza yardımcı olacaklar.
OceanofPDF.com

Dışarıda

Evet, elbette, içeride olmak rahat. Korunan, korunan. Ama dışarıda da bir rahatlık var. Çünkü dışarısı özgürlüktür. Dışarıda kendinize ait bir yer bulana kadar hareket etmeye devam edebilirsiniz. Veya dışarının sizin yeriniz *olduğuna* karar verebilirsiniz . Ve orada kal.
OceanofPDF.com

gerçekleştirme

Uyum sağlamamamın sebebinin uyum sağlamak istememem olduğunu anlayana kadar uyum sağlama konusunda endişelenirdim.
OceanofPDF.com

Aklından çıkış yolu dünyadan geçer

Otuz iki yaşına geldiğinde, Ludwig van Beethoven'ın sağırlığı hızla artıyordu. Kardeşlerine, ilerleyen durumu nedeniyle gerçekten tam bir iç kargaşa halindeyken, insanların onu "kötü niyetli, inatçı veya insan düşmanı" olarak yargıladıkları konusundaki çaresizliğini iletmek için yazdı. Çok fazla müzik yazmadığı için "umutsuz bir vaka" gibi hissettiğini yazdı, bu, Shakespeare'in *Hamlet'i yazmak için biraz zaman ayırdığı için kendine biraz tembel demesi gibi* .

Beethoven, kırsal kesimde olduğu ve bir çobanın şarkı söylediği veya birinin flüt çaldığı ve hiçbir şey duyamadığı zamanları hatırladı. Bu tür durumlar onu umutsuzluğa sürüklemişti ve "hayatımı sona erdirebilirdi - beni tutan sadece Sanattı, ah, üretmem gerektiğini hissettiğim her şeyi üretene kadar dünyayı terk etmek imkansız görünüyordu." . ”

Beni engelleyen sadece Art'tı.

Ve böylece hayatta kaldı. En iyi müzisyen için en büyük işkence olan sağırlığı artarken bile yaratmaya devam etti. Gerçekten de, zekice kara kara düşünen ve atmosferik Piyano Sonatı No. 14 gibi -yaygın olarak "Ay Işığı Sonatı" olarak bilinen- en büyük eserlerinden bazıları, tamamen sağır olduğu zaman yaratılmıştı.

• • •

Dünyanın en iyi bilinen müziklerinden bazılarını yaratan adamın bu müziği hiç duymamış olması ne kadar trajik bir düşünce. Ama bir tutkusu vardı. Ve sanat tarihi, Emily Dickinson'dan Georgia O'Keeffe'e, yarattıkları sanatla teselli edilmiş ve kendilerine amaç verilmiş duyarlı insanlarla dolu.

Piyano sonatları yazmamıza gerek yok ama ihtiyacımız olan tutkularımıza kendimizi kaptırmak. Bizim dışımızda her şey olabilir. Birkaç yıl önce, şaka yapmıyorum, *Game of Thrones'un ilk dört sezonuna derinlemesine girerek kendimi orta düzeyde bir kaygı döneminden kurtarmaya yardım ettim* .

Merak ve tutku kaygının düşmanlarıdır. Kaygıya derinden düştüğümde bile, dışımdaki bir şeyi yeterince merak edersem, bu *beni* çekip çıkarmaya yardımcı olabilir. Müzik, resim, film, doğa, sohbet, sözler.

Korkunuz kadar büyük bir tutku bulun.

Aklından çıkış yolu dünyadan geçer.

OceanofPDF.com

Joy Harjo ve tek bütün ses

Joy Harjo, "Herkes dünyaya yapacak bir işle gelir" diye yazmıştı. "Bir şirkette çalışmaktan bahsetmiyorum; hepimize paylaşmamız için hediyeler verildi, hayvanlara, hatta bitkilere, minerallere, bulutlara bile... . . Bütün varlıklar."

Joy Harjo, Tulsa, Oklahoma'da doğdu ve Muscogee (Creek) Nation'ın bir üyesidir. Amerika Birleşik Devletleri şairi olan ilk Yerli Amerikalı. Şiirleri çok güzel ve mirasından ve insan bilinçaltının derinliklerinden yararlanıyor. O bir aktivist ama aktivizmi bir alanla sınırlı değil. Yerli Amerikalıların hakları, feminizm ve iklim değişikliği hakkında konuştu ve bunların birbiriyle bağlantılı olduğunu düşünüyor. Aslında, bu onun çalışmasının bir teması. Şeylerin bütünsel doğası. "Dua etmek için tüm benliğini açarsın / Gökyüzüne, dünyaya, güneşe, aya / Bütün bir sese, o sensin."

Harjo bunu başka şekillerde de somutlaştırır. O performans sergilediğinde nesir, şiir ve müziği sanki hepsi aynı şeymiş gibi kaynaştırıyor. "Ahhhh Saksafon" adlı bir parça yazdı ve bu enstrümanla "biz insanların taşıdığı tüm bu sevgi tatlı, derin bir ses çıkarıyor ve biraz uçuyoruz" diyor.

Şiirleriyle olduğu kadar müziğiyle de ödüller aldı. İşin ilginç yanı, saksafon çalmayı öğrenmeden önce kırklı yaşlarındaydı. Benim için ilginç ve rahatlatıcı çünkü değerli bir şeye başlamak için asla geç olmadığını söylüyor.

On üç yaşında piyanoyu bıraktım. O zamana kadar ailem, piyano öğretmeni Bayan Peters ile haftalık piyano derslerine katılmam için para ödüyordu. Ama sonra cuma akşamı piyano dersi olduğu için arkadaşlarına onları göremeyeceğini söylemek istemeyen bir ergen oldum. Diğer ilgi alanları genç zihnimi ele geçirdi ve Beethoven'ın "Für Elise" ve Mozart'ın "Gavotte" şarkılarını öğrenmek birdenbire alakasız bir angarya gibi göründü.

Yıllar boyunca birçok kez bu karardan pişman oldum ve devam etseydim nasıl olurdu diye merak ettim. Ve yine de, tüm bu merakıma rağmen, bu yıl, kırk beş yaşıma geldiğimde, karantina sırasında çocuklarımla birlikte piyanoyu yeniden öğrenmeye başladığımda, bu konuda aktif olarak hiçbir şey yapmadım. Elbette, on bir ve on iki yaşındaki bir çocukla yan yana herhangi bir *şey öğrenmeye çalışmak küçük düşürücü.* Bir yelken balığının yanında

yüzmeyi öğrenmeye çalışmak gibi. Ancak ilerleme kaydetmek, gerçekten oynamak ve gelişim için sınır bir yaş olmadığını fark etmek harikaydı.

Müzikallere geç başlayan tek kişi Joy Harjo değil elbette. Leonard Cohen, müzik kariyerine otuzlu yaşlarının sonuna kadar başlamadı. Küçük yaşlardan itibaren müzikal olarak yetenekli olmasına rağmen Verdi, yetmiş üç yaşında bitirdiği *Otello* operası da dahil olmak üzere en iyi eserlerinin çoğunu elli yaşından sonra yazdı .

Asla Verdi veya Joy Harjo kadar müzikal olarak yetkin olmayacağım, hatta ortaya çıktığı gibi, on iki yaşında hızlı öğrenen biri olmayacağım, ancak müzik çalma yeteneğine erişimim var ve müzik çalmaktan zevk alıyorum ve bu yeterlidir. Müziğin neşesi müziktedir. Oynanışı. Onu dinlemek. Ve ardına kadar açık bir kapıyla herkesi ağırlamak bir keyif.

Tüm yapabileceğimiz bu, değil mi? Mümkün olduğu kadar çok kapıyı açık tutun. Bütünlüğümüzü kucaklamaya devam edin. Başarısız olmaya devam et. Harjo'nun kendisinin dediği gibi, "Hataların olmadığı yerde şiir yoktur."

OceanofPDF.com

Koruma

Bir zamanlar insanları hayal kırıklığına uğratmamak için baskı hissettim. Nefret ettiğim işi yapmaya devam ettim. Olmak istemediğim partilere gittim. Acı verici derecede sohbet etmekte zorlandığım insanlar gördüm. Her gülümsemeyi taklit etti.

Ve sonra beynim patladı.

Bundan sonra, insanları hayal kırıklığına uğratmanın kendinizi havaya uçurmaktan daha iyi olduğunu anladım.

OceanofPDF.com

kuantum özgürlüğü

Kuantum fiziğine göre, evrenin yasaları olasılıksaldır. Bu, en küçük parçacıklar arasında bile hiçbir şeyin tamamen öngörülebilir olmadığı anlamına gelir. Her zaman belirsizlik ve tamamen tahmin edilemeyen ve ölçülemeyen şeyler vardır. Determinizm, kuantum gerçekliği karşısında başarısız olur. Belirsizlik ilkesini -veya daha doğrusu Belirsizlik İlkesini- ortaya atan Alman fizikçi Werner Heisenberg, her bir başlangıç koşulu bilinse bile, dalgaların ve parçacıkların davranışını sabit bir kesinlikle tahmin etmenin hala imkansız olduğunu keşfetti. Aynı şekilde, kaos teorisi, hava durumu gibi daha büyük ölçekteki şeylerin bile tamamen tahmin edilebilir olmadığını ve asla olamayacağını açıklar. (Bize sağanak yağış beklememiz söylendiğinde kaç kez güneşli bir gün bizi şaşırttı?) Benzer şekilde, sinirbilimciler de bize ruhumuzun yapısının tam da bu olduğunu gösterdiler. beyin ve içindeki sinir hücreleri de rastgelelik unsurlarıyla hareket ederler.

Başka bir deyişle, evrenin, doğanın, çevremizin, *bizi tanımlayan anahtar bir özelliği* belirsizliktir. Her zaman şansa yer vardır. Bir şey değişmeye veya hareket etmeye başladığında, ister bir bariyerdeki bir yarıktan geçen ışık, isterse bir kasırga veya bir beyin hücresi olsun, bilinmeyen bir dereceye kadar değişir. Evren, özünde sürekli gelişen bir olasılıktır. Korku, en kötüsünün kesin olduğunu hayal etmemizi istese de, gelecek - diğer her şey gibi - belirsiz, öngörülemez, açık ve özgür kalır. Ve hayatımızdaki labirentteki en küçük olay bile en beklenmedik sonuçlara yol açabilir.

OceanofPDF.com

Diğer insanlar başka insanlardır

Bariz olanı söyleyelim, çünkü bariz olanı hafife almak ve unutmak kolaydır. Sen başka insanlar değilsin. Sen sensin. Diğer insanlar üzerinde hiçbir kontrolünüz yok. Onların dünya, siyaset ya da sizin hakkınızda ne düşündükleri üzerinde mutlak bir kontrolünüz yok. Yapmış olabilecekleri zarar üzerinde hiçbir kontrolünüz yok. Yaptıkları zarar sana olsa bile. Evet, elbette çoğu zaman birbirimizden bir şeyler öğrenebiliriz ve bazen insanlar sizden öğrenir. Kabul etmek istediğimizden daha nadir olsa bile bu harika. Ayishat Akanbi'nin dediği gibi, "İyileşmenizin diğer insanların hatalarını kabul etmesine bağlı olduğuna karar verdiyseniz, hala mezarınızda bekliyor olacaksınız." Nefreti içinde tutarak kendinden başka kimseyi cezalandırmıyorsun. Diğer insanlar başka insanlardır. Sen sensin.
OceanofPDF.com

Yanlış yön

Öz değeriniz diğer insanların zihinlerinde bulunmaz.
OceanofPDF.com

Uygulanan enerji

Tarih bir rahatlık olabilir. Zamandaki yerimizi anlamamıza ve insanların geçmişte buraya gelmemiz için yaptıklarını ve yaşadıklarını takdir etmemize yardımcı olur.

Özellikle geçmişin insan hikayelerini keşfetmek bize bir tür güç verebilir. İnsanoğlunun neler başardığını, neleri atlattığını ve bazılarının bugün yaşadığımız dünyayı bizim için daha iyi hale getirmeyi başardığını bilmek.

Nellie Bly'ı duydunuz mu?

O, gelmiş geçmiş en ilham verici gazetecilerden biriydi.

Nellie Bly aslında bir takma isimdi. 1864'te Pittsburgh'da doğduğunda Elizabeth Jane Cochran olarak vaftiz edildi. On beş yaşındayken babası öldükten sonra, o, annesi ve on dört kardeşi çok az parayla kaldılar ve bu yüzden Bly biraz kazanmak için dışarı çıktı.

Kadınların gazetecilikte nadir görülen ve aktif olarak cesareti kırılan bir görüş olduğu bir zamanda, Bly yerel gazetesinde bir iş bulmayı başardı ve haftada beş dolar kazandı. Ancak, kendisine yalnızca çocuk bakımı ve ev işi gibi ev işleri hakkında yazması söylendi. Buna rağmen, köşesinin popülaritesi, daha araştırmacı bir şekilde yazmaya başlamasına izin verdi ve boşanma yasalarının kadınlar üzerindeki etkisi gibi daha etli konulara geçti.

1887'de New York'a taşındı ve ünlü gazete yayıncısı Joseph Pulitzer ile tanışmayı başardı. Yayını *New York World* için çalışmak istedi , ancak bağlılığını test ederken, ilk yazısının, kadınlar için kötü şöhretli bir "akıl hastanesi" olan Blackwell's Island Asylum'daki koşullara ilişkin bir soruşturma olacağını söyledi. İşin püf noktası, Bly'ın gizli göreve gitmesi gerekeceğiydi. Başka bir deyişle, deli gibi davranması ve kendini oraya vermesi gerekecekti.

Bu kolay bir iş değildi. Kadınların Geçici Evleri adlı bir pansiyona yerleşti ve bitkin ve darmadağınık bir görünüm vermek için bütün gece uyumadı. Sonra çılgın bir delilik eylemi sergiledi ve psikiyatrik değerlendirmenin ardından akıl hastanesine gönderildi.

Orada cehennem koşullarını yaşadı ve tanık oldu. Zorbalık personeli. Akıl hastası kadınlar iplerle birbirine bağlandı. Fare istilasına uğramış koğuşlar.

Çürük yiyecek. Kirli içme suyu. Ortak banyo suyu. Sert banklar. Acımasız cezalar. Çabucak fark ettiği şeylerden biri, kadınların çoğunun hiç de deli gibi görünmemesine rağmen korkunç bir şekilde muamele gördükleriydi. Bly, orada birkaç saat kalmanın aklı başında herhangi bir kişinin zihnini test edeceğine inanıyordu.

Bly geldiği andan itibaren delilik davranışını bıraktı ve normalde yapacağı gibi davrandı. Yine de, personele kalemini alıp almadıklarını sormak gibi, yaptığı her normal şeyin deliliğin bir başka kanıtı olarak ele alındığını fark etti: "Ne kadar aklı başında konuşup hareket edersem, o kadar deli olduğum düşünülüyordu." Ayrıca en ağır hastaların aktif olarak kışkırtıldığına da tanık oldu.

New York World'ün sığınmacıya gerçeği ve muhabirlerinin serbest bırakılması gerektiğini söylemesinden on gün önceydi . Üzücü bir görevdi. Yine de Bly, deneyimine tanık olarak ve hakkında yazarak Amerikan halkının akıl hastanelerine ve akıl hastalığına bakış açısını değiştirmeye yardımcı oldu.

"Ten Days in a Mad-House" adlı iki bölümlük makalesinin doğrudan bir sonucu olarak, ilticadan sorumlu devlet dairesi bütçesini bir milyon dolar artırdı. Daha da etkileyici olanı, tavsiye listesinin Kamu Yardım Kuruluşları ve Islah Dairesi tarafından dikkate alınması ve bunun birkaç yıl sonra akıl hastanesinin kapatılmasıyla sonuçlanmasıydı.

Nellie Bly ünlü oldu. Ve yeni bir yoğun, gizli gazetecilik çağının başlamasına yardımcı oldu.

Her türlü dramatik hikayeyi bildirmeye devam etti, bir Başlangıçta Pittsburgh'da hakkında yazmaya teşvik edildiği ev içi ücret türünden çok uzaktı. Hükümet yolsuzluğundan bebek satın alma skandallarına kadar her şeyi haber yaptı.

Seksen Günde Devri Alem romanında Phileas Fogg tarafından belirlenen kurgusal rekoru kıran kişi olarak daha da ünlendi ve dünya çapında 24.900 millik bir yolculuğa çıkıp bunu bir bıyıkta tamamladı. yetmiş iki gün Gezi sırasında Paris'te Jules Vernes ile tanıştı, Çin'de bir cüzzamlı kolonisini ziyaret etti ve Süveyş Kanalı boyunca yolculuk etti. Teknelerde, trenlerde ve hatta ara sıra eşekle seyahat etti.

Dikkat çekici olan şey, diğer insanlar onu yenmek için gönderilse bile, bunu bir yarış olarak görmeyi reddetmesidir. Raporları, yolculuğundaki her güzellik anını ne kadar takdir ettiğini gösteriyor. "Sisi her zaman sevmişimdir," diye yazmıştı, "şeylere o kadar yumuşak, güzelleştirici bir ışık verir ki, aksi takdirde günün geniş ışığında kaba ve sıradan olurdu."

Yıllar sonra, Birinci Dünya Savaşı sırasında, Sırbistan ile Avusturya arasındaki ihtilaf bölgesini ziyaret eden ilk kadın muhabir oldu ve hatta bir İngiliz casusu sanıldığında tutuklandı, ancak hemen serbest bırakıldı.

Bugünlerde mirası devam ediyor ve her türlü şeye onun adı verildi: basın ödülleri, tekneler, dondurma salonu, hatta bir eğlence parkı.

Keskin bir kalem ve daha keskin bir zihinle donanmış bir insanın neler yapabileceğinin bir kanıtı.

Bly'nin kendisinin de belirttiği gibi, "Doğru şekilde uygulanan ve yönlendirilen enerji her şeyi başaracaktır."

Toplumun uymasını istediği her role direnmiş ve olmak istediği kişi olmuştu.

OceanofPDF.com

Karışıklık

Kendin olmak en zor şey. O kadar aşırı yüklendik ki, kim olduğumuz gerçeğini her zaman göremiyoruz. Dikkatimizi dağıtmak için dikkatimizi dağıtırız. Bazen aklımızı kafamızın içindeki karmaşadan uzaklaştırmak için kasıtlı olarak hayatımızı karıştırırız. Dış dağınıklığı ortadan kaldırdığımızda, kendi içimizdeki dağınıklıkla yüzleşmek zorundayız. Tüm karmaşa. Ve ona ne kadar çok odaklanırsak, içindeki düzeni o kadar çok görürüz. Her şeyin olduğu yerde olmasının bir nedeni var. Dağınıklığı farklı bir şekilde düzenlemek isteyebiliriz veya dağınıklığın tamamen iyi olduğunu hissedebiliriz. Ama biz kusurluyuz çünkü yaşıyoruz.

• • •

Dağınıkız çünkü evren bir patlamayla başladı ve o zamandan beri enkaz sürükleniyor. Hepimiz dağınık bir evrendeki dağınık bir gezegendeki dağınık memelileriz. Dağınıklığı reddetmek, kim olduğumuzu reddetmektir. Onu görmek, izin vermek, affetmek, Budist ve psikoloğun istediği bir duruma ulaşmaktır. Tara Brach, sözde kusurlarımızı veya kusurlarımızı varoluşun doğal bir parçası olarak takdir edebileceğimiz "radikal kabul" diyor. Ve o zaman kendimizi dağınık bir dolabın içindekiler gibi kapatmaya çalışarak kendimizi küçültmek yerine açıklık ve dürüstlükle var olabiliriz. Kısacası yaşayabiliriz.
OceanofPDF.com

sen olmayı hedefle

Olmadığınız bir şey olmayı hedeflerseniz, her zaman başarısız olursunuz. sen olmayı hedefle. Kendiniz gibi görünmeyi, hareket etmeyi ve düşünmeyi hedefleyin. O senliği kucakla. Onaylayın. Ona değer ver. Sevdim. Ve insanların bunun için seninle dalga geçmesi umrumda değil.
OceanofPDF.com

Bardak

İnsanların kim olduğunuzu düşündükleri üzerinde hiçbir kontrolünüz yok. Bu yüzden endişelenme. Sizin zihinlerinde yaşayan kurgusal bir versiyonunuzdan nefret etmek istiyorlarsa, bırakın yapsınlar. Sizi anlamamakta ısrar eden insanlar tarafından anlaşılmaya çalışarak kendinizi yormayın. Bardağınızı dolu tutun. İyiliğe git.

OceanofPDF.com

Nar

Dedikoduların çoğu kılık değiştirmiş kıskançlıktır. Kendinden şüphe duymanın çoğu kılık değiştirmiş uygunluktur. Eleanor Roosevelt, “Rızanız olmadan kimse sizi aşağı hissettiremez” dedi. İçinize nefes alın. Gölgeden çık. Açık alanda siz olun. Önemli olan tek başarı, olduğun kişi olma başarısıdır. Uyum iyidir. Ancak bu uyum, olmadığınız bir şey haline gelmek anlamına geliyorsa, asla uyum sağlamaya çalışmayın. sen ol Kimsenin olmadığı kişi ol. İnsanlar sizi sevmiyorsa, bırakın sizi sevmesinler. Her meyve elma olmak zorunda değil. Bu varoluşu bir başkası olarak geçirmek çok yorucu. Nar isen, nar ol. Elbette, muhtemelen narı sevmeyen insan sayısı elmayı sevmeyenden daha fazladır, ama biz nar sevenler için en çok narı seviyoruz.
OceanofPDF.com

Varsın olsun

Kendi yolundan çekil. Kendin olmak, yapman gereken bir şey değil. Kendin doğdun ve denemek zorunda bile değildin. Aslında, denemek tüm sorundur. *Olmaya* çalışamazsın . _ Sadece kendin olmana izin verebilirsin.
OceanofPDF.com

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

OceanofPDF.com

Bazen bir panzehir olarak
Ölüm korkusuna,
Yıldızları yerim.

Rebecca Elson, "Ölüm Korkusuna Panzehirler", Huşuya Karşı *Sorumluluk*
OceanofPDF.com

Gökyüzü

Gece gökyüzünü hiç görmediğinizi hayal edin.

Gece gökyüzünün her yaşamda yalnızca bir kez var olduğunu hayal edin. Sadece bir kez yukarı bakıp o yıldızları görebildiğinizi hayal edin. Muhtemelen varlığınızın en önemli noktalarından biri olurdu. Muhtemelen Yıldızlı Mucizelerin Gecesi veya Parlayan Evrene Tanıklığın İnanılmaz Anı veya biraz daha akılda kalıcı bir şey olarak bilinebilir. Hepimiz kanepelerimizden uzaklaşır ve başka bir akşamı kendi yayın hizmetimizin önünde geçirirdik ve dışarı çıkıp yukarı bakardık, zaman ve uzaydan gönderilen binlerce ışık noktasına hayretle ağzımız açık bir şekilde bakardık. Orada aya bakıyor ve yıldızları gezegenlerden ayırmaya çalışıyor olurduk. Hangisinin Venüs olduğunu merak ediyorum.

Mesele şu ki, böyle tek seferlik bir gökyüzünün görüntüsünü hafife almak neredeyse imkansız olurdu.

Yine de gece gökyüzünü doğal karşılıyoruz. Ve Elbette -düşük ışık kirliliği olan bulutsuz gecelerde bile- takımyıldızlara duygusal bir merakla bakıyor olmamız gerektiğini önermek tamamen pratik olmazdı. Ama hayatın bu kadar büyük bir kısmının, nadir hale getirilseydi anında ne kadar harika görüneceğini bilmek her zaman iyidir. Bu gezegende ve bu evrende o kadar çok harikayla kutsandık ki, ona karşı hissizleştik. Ve bu tür şeyler genellikle yalnızca yoğun kriz zamanlarında görünür hale gelir. Filozof Alan Watts'ın deyimiyle, her birimizin kendimizi "evrenin kendisine baktığı ve kendisini keşfettiği bir açıklık" olarak görebileceğimizi.

OceanofPDF.com

Yıldızları izle

Bir depresyonun ortasında intihara meyilli hissettiğim ve sonsuz yıldızlardan oluşan bulutsuz bir gökyüzüne baktığım bir geceyi hatırlıyorum. Fiziksel olduğu kadar derin bir zihinsel acı hissettim. Ama gökyüzünü görmek, evrene küçük bir bakışımız, bir gün böyle bir manzarayı tekrar takdir edebileceğim umuduyla doldu. Güzellik, hayatın umudu ve harikasıyla nefesimizi kesen herhangi bir andır ve dünya bu tür anlarla dolu. Karanlıkta parlıyorlar. Ve onlar almak için bizim. Marcus Aurelius iki bin yıl önce *Meditasyonlar'ında* "Hayatın güzelliği üzerinde durun , yıldızları izleyin ve onlarla koşarken kendinizi görün" diye yazmıştı.
OceanofPDF.com

evren değişimdir

Meditasyonlar'ı yazdığında , Marcus Aurelius dünyanın en güçlü adamıydı. Kelimenin tam anlamıyla emrinde koca bir imparatorluk vardı. Şehirler, ordular, saraylar. Hepsi onundu. 161'den 180'e kadar olan on yıldan fazla bir süreyi "Altın Çağ"da Roma imparatoru olarak geçirdi. Yine de, sadelik, istişare ve kozmik bir bakış açısı lehine, statüsünde ve gücünde herhangi bir memnuniyet aramaya direndi. Yıldızları izlemenin önemli olduğuna inanıyordu ve buradaki etkisi olarak erken Yunan filozofu ve Pisagorculuğun kurucusu Pisagor'dan bahsediyor.

Pisagorcular göğe bakmayı sadece yapılacak hoş bir şey olarak değil, aynı zamanda ilahi bir düzene dair bir içgörü olarak gördüler. Çünkü yıldızların hepsi ayrı ama bir düzen içinde bir arada. Stoacılar için onlara bakmak, tanrısallığın açıkta kalmış anlık görüntülerine ve aynı zamanda Doğa'nın parçalarına bakmaktı.

O halde önemli olan sadece gökyüzü ya da yıldızlar değil, ama onlara baktığımızda ne düşündüğümüz. Etrafımızda ve üzerimizde değişen dünyayla bağlantımız.

Marcus Aurelius, "Evren değişimdir" diye yazmıştı. “Hayatımız, düşüncelerimizin onu yaptığı şeydir.”

Bir imparatorluktan sorumlu bir adam bile yıldızlara bakabilir ve şeylerin büyük evrensel düzeninde mutlu bir şekilde küçük hissedebilir.

Gökyüzü üstümüzde başlamıyor. Gökyüzü için bir başlangıç noktası yoktur. Gökyüzünde yaşıyoruz.

OceanofPDF.com

Stoacı köle

Tüm zamanların en sevdiğim filozofu Epiktetos'tur. Marcus Aurelius gibi o da Antik Roma'da yaşamış bir Stoacıydı. Marcus Aurelius'un aksine, o bir imparator değildi. Aslında, bir imparatordan olabildiğince uzaktaydı.

Zor bir hayatı vardı. Neredeyse iki bin yıl önce köle olarak doğdu, adı kelimenin tam anlamıyla "kazanılmış" anlamına geliyordu. Stoacı felsefe çalışmasına izin verilmesine rağmen, tüm gençliğini bir köle olarak geçirdi. Ayrıca fiziksel olarak da engelliydi - muhtemelen bacağının efendisi tarafından kırılması nedeniyle. Hayatının çoğunu fiziksel acı içinde geçirdi.

Epiktetos, açık olmayan nedenlerle sonunda özgür bir adam oldu ve felsefe öğretmeye başladı, ancak o zaman bile çok az eşyayla çok basit yaşadı ve hayatının büyük bir bölümünü yalnız yaşadı. Kayıtlar, yaşlılığında bir arkadaşının çocuğunu evlat edindiğini ve o çocuğu büyüttüğünü gösteriyor. Epiktetos'un evli ya da evli olmayabileceği bir kadınla.

Epiktetos, bazı yönlerden çok modern bir filozoftu. Onun dünya görüşü muhtemelen en iyi şu sözüyle özetlenebilir: "Sana ne olduğu değil, nasıl tepki verdiğin önemlidir." Savaş esirlerinden depresyon yaşayan insanlara kadar zor koşullarda insanlara yardım etmekle tanınan bir felsefedir. Bilişsel davranışçı terapinin yaratıcılarından biri olan psikolog Albert Ellis, Epiktetos'un şu sözünün tüm terapötik yaklaşımını etkilediğini aktarır: "İnsanı rahatsız eden şeyler değil, onlar hakkında edindiği görüşler."

Epiktetos bize, mutluluğumuzu dışsal şeylere bağladığımızda, özdenetim fikrinden vazgeçtiğimizi ve refahımızı dışımızdaki güçlere verdiğimizi hatırlatır. Kazanç, ilişkiler, bir aile, bir Lamborghini istemek, piyangoyu kazanmak, sosyal medyada viral olmak her ne ise, "Unutmayın: kontrolümüz dışındaki şeylere ne kadar çok değer verirsek, kontrolümüz o kadar az olur." Ve tabii ki, istediğimizi düşündüğümüz şeyleri elde ettiğimizde bile, etki genellikle tahminimizin ötesindedir; örneğin, piyangoyu kazanmanın genellikle kazananın mutluluğu üzerinde nasıl olumsuz bir etkiye sahip olduğuna dair araştırmalara bakın.

Epiktetos'un rahatlığı var olan en derin rahatlıktır. Başımıza harika şeyler geleceğine inanmanın güvencesi değil, acıda, üzüntüde ya da üzüntüde bile

bunun olacağını bilmenin güvencesidir. Zihnin hayatımızdaki olaylara vereceği tepkiyi seçme gücü vardır. En büyük şeyleri bile. Acı, kayıp, keder, ölüm. "Ölümden kaçamam," dedi, "ama en azından onun korkusundan kurtulabilirim." Kısacası Epiktetos, kontrol edilemeyen bir dünyada kontrolü bize verir. Kontrol eksikliğini kabul etmenin kontrolü. Tepki kontrolü.
OceanofPDF.com

tırtıl

Karanlık kozada bir tırtıl parçalanır. Kendi enzimlerinde parçalanır. Sıvı hale gelir. Lapa. Tırtıl çorbası. Ve sonra yavaş yavaş bir kelebek olarak yeniden doğar. Kozalar rahat, sessiz bir dinlenme yeri değildir. Kozalar bir tırtıl için oldukça korkunç bir yer gibi geliyor olmalı. Yine de tırtılın kaderi, kendi talihsizliklerimiz ve mücadelelerimiz için harika bir metafor olduğunu kanıtladı. En büyük değişiklikler, en karanlık deneyimlerden kaynaklanır. Yeni olmak için parçalanıyoruz. Güneşte uçmak için karanlıktan geçiyoruz.
OceanofPDF.com

Deneyim

Biz yaşadıklarımız değiliz.

Bir kasırganın içinde durursak, kasırganın ne kadar şiddetli veya ürkütücü olduğunun bir önemi yoktur, kasırganın biz olmadığımızı her zaman biliriz. Dışımızdaki ve içimizdeki hava asla kalıcı değildir. İnsanlar üzerlerindeki kara bulutlardan bahsediyor. Ama biz asla bulut değiliz; biz gökyüzüyüz. Biz sadece onları barındırıyoruz. Bulutlar sadece şu anki manzara. Gökyüzü gökyüzü olarak kalır.
OceanofPDF.com

Biraz nefes almakla ilgili

Size nefes almanın son derece önemli olduğunu söylemek istiyorum.

Biliyorum biliyorum.

Bu beni "o kişi" yapar. Sanki dünyadaki tüm problemler beşe kadar nefes alamamaktan kaynaklanıyormuş gibi nefesinizi düşünmenizi söyleyen kişi. Travmanızı halletmenin uzun bir banyo ve birkaç lavanta kokulu mumla yapılabilecek bir şey olduğunu söyleyecek biri olmaktan beni bir milimetre uzaklaştırıyor. Yine de yıllar geçtikçe, stres seviyelerimin nerede olduğunu, nefesimin nerede olduğunu kontrol etmekten daha hızlı bir gösterge olmadığını fark ettim.

Nefes, bir tür yerleşik ruh hali barometresidir.

Tam gelişmiş panik ataklar geçirdiğimde, nefes almak zordu. Sanki hava almaya bile vaktim yokmuş gibi, ciğerlerimin tepesinde, hızlı bir şekilde gerçekleşen bir şeydi. Stresli olduğumda yatağa uzanıp elimi elimin üzerine koyabilirim. derin bir nefes alın ve sonuna doğru midem korkmuş bir hayvan gibi titreyecek ve anlayacağım. Artık geri adım atma ve kendime rahatlama izni verme zamanının geldiğini bileceğim. Kulağa bir paradoks gibi geliyor ama rahatlamak için çaba sarf etmek bazen işe yarayabilir. Ve benim için en kolay ve en hızlı yol yavaş nefes almaktır. Yavaşça nefes aldığımda, sanki zihnimdeki sinir bozucu sesler - YouTube'daki sinir bozucu rantlar gibi dönüşümlü olarak çalan sesler - aniden sessizleşiyor. O e-postaya geri dönmediğim veya bir Zoom toplantısını berbat ettiğim neredeyse anında düzeliyor. Hareketsiz kaldığımı hissedebiliyorum.

Bilinçli bir şekilde nefes almak, özgüveninizi kırmanın bir yolu gibi görünüyor. *Kendine bir mola ver* demenin bir yolu . Seni kendin ve hayatı hayat olarak kabul etmenin bir yolu. Ve tek ihtiyacın olan bir çift akciğer.

Yatarak, oturarak veya ayakta yapabilirsiniz. Eğer uzanıyorsam, kollarımı iki yanıma, avuç içlerim gökyüzüne veya tavana bakacak şekilde koyarım ve ayaklarımı biraz birbirinden ayırırım. Oturuyorsam, kollarımı sandalyeye yaslarım ve ayaklarımı kalça genişliğinde açarım. Sonra yavaşça ama derin bir şekilde mideme nefes alıyorum. Ve evet, sessizce beşe kadar sayıyorum, çünkü saymanın transa benzeyen odağının ek bir rahatlatıcı etkisi var gibi

görünüyor. Ve ideal olarak bunu bir dakikadan fazla yapıyorum. Beş dakikanız varsa, cidden, bunu beş dakika yapmaya çalışın. Cehennem, daha da uzun. İlk başta sıkıcı gelebilir - çünkü meşgul bir beyin daha azını istemez ve yavaşlamaktan başka bir şeye ihtiyacı yoktur - ama buna değer.

Buradasınız. Varsın. Bu andasın.

Nefes almak yaşamaktır, sanırım ve nefes almanın farkında olmak, yaşamanın farkında olmak, kendi en basit gerçeğinin farkında olmak ve yapma dünyasını aşmak ve -birkaç tatlı, rahatlatıcı an için- yaşamaktır. varlık dünyası.

OceanofPDF.com

Nefesin sana ne söylüyor

Yeterlisin.

Senden fazlasına ihtiyacın yok. Nasıl göründüğünden daha fazlasısın. karanlıkta olduğun kişisin. Sessizlikte olduğun kişisin. Satın almanıza, eğitmenize veya kabul edilmenize gerek yoktur.

Yeterlisin.

Sen kozmik bir mucizesin. Sen kendine şahit olan dünyasın. Havayı içinize çekersiniz ve kendinizi o havayı kabul ettiğiniz gibi, şeylerin doğal düzeninin bir parçası olarak kabul edersiniz. Siz değişme ediminde var olan zihinsiniz. Sen hareket halindeki olasılıksın. Sen buraya aitsin. Olman gereken yerdesin.

Yeterlisin.

OceanofPDF.com

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

Hiçbir şey pes etmeyen küçük bir umuttan daha güçlü değildir.

OceanofPDF.com

ham yaşamak

Karşılaştığımız gerçek zorluk, kendimize ve dünyaya dürüstçe bakmaktır. Hangi yaraların olduğunu görmek, böylece onları iyileştirmeye yardımcı olabiliriz. Yılmak değil. Hayatımızı inkâra sarılarak ve acıdan kaçmaya çalışarak geçirmemek. Duygulardan kaçmak değil. Budist yazar Pema Chödrön'ün dediği gibi, "Kendimize verebileceğimiz en temel zarar, kendimize dürüstçe ve nazikçe bakma cesaretine ve saygısına sahip olamayarak cahil kalmaktır." Şifa, çiğ yaşamak demektir.
OceanofPDF.com

dürüst görmek

Cehalet bizi küçültür. Karşılaştığımız gerçek zorluk, kendimize ve dünyaya dürüstçe bakmaktır. Marcus Aurelius'un kendisine koyduğu zorluklardan biri, "şeylerin yüzüne bakmak ve onların ne olduklarını bilmek" idi.
OceanofPDF.com

Beklemek

Sen iyi misin. Kendinizi bir kabusun içinde gibi hissedebilirsiniz. Aklın seni yoruyor olabilir. Başaramayacağınızı düşünebilirsiniz. Ama daha önce kendini kötü hissettiğin bir zamanı hatırla. Ve bu arada, o zamandan beri olan iyi bir şeyi düşünün. Bu özel iyilik tekrar olabilir veya olmayabilir, ancak *bazı* iyilikler olacaktır. Sadece bekle.
OceanofPDF.com

Yalnızlığın ilacı

Yalnızlık, arkadaş yokluğu değildir. Yalnızlık, kaybolduğumuzda hissedilir. Ama bir kalabalığın tam ortasında kaybolabiliriz. Senin dalga boyunda olmayan insanlarla birlikte olmaktan daha yalnız bir şey yoktur. Yalnızlığın ilacı daha fazla insan değildir. Yalnızlığın tedavisi kim olduğumuzu anlamaktır.
OceanofPDF.com

desenler

Bir davranış kalıbına saplanıp kalmak kolaydır. Tanıdığınız insanları düşünün. Aynı şeyleri tekrar tekrar mı yapıyorlar? Aynı tür yiyecek ve içecekleri seviyorlar mı? Aynı tür TV mi izliyorsunuz? Aynı türde kitaplar mı okuyorsunuz? Aşağı yukarı aynı saatte kalkıp yatağa mı gidiyorlar? Aynı şeyleri mi söylüyorlar? Aynı tür düşüncelere sahip misiniz? Yapıyor musun? Ben mi? Evet. İnsan olmak - canlı olmak - davranış kalıplarına girmektir. Bu kalıplardan bazıları iyidir. Rutinin rahatlığına çekilir ve yerleşiriz ama aynı hareketleri yapmaktan da rahatsızlık duyabiliriz. Saatlerce aynı pozisyonda yığılmak sırtımıza kötü gelebileceği gibi, en az dirençle alışık olduğumuz ve tekrarlanan yolu seçmemizin hayatımızın bir nebze de olsa yerinde takılıp kalmasına neden olabileceği de bir gerçektir. Yeni ve daha büyük bir diziye ihtiyaç duyan modası geçmiş algoritmalar haline geliyoruz.

Rutinimizi değiştirme eylemi bizim için iyidir. Bir telefondaki uygulamaları yeniden düzenlemek kadar basit bir şey bile kas hafızasının otomatik varsayılanına direnmemize yardımcı olur.

Tara Brach'ın dediği gibi: "Hayatımızdaki belki de en büyük trajedi, özgürlüğün mümkün olması, ancak yıllarımızı aynı eski kalıplara hapsolmuş olarak geçirebilmemizdir. . . Başkalarını geri çekmeden sevmek, özgün hissetmek, etrafımızdaki güzelliği solumak, dans etmek ve şarkı söylemek isteyebiliriz. Yine de her gün hayatımızı küçük tutan iç seslerimizi dinliyoruz."
OceanofPDF.com

Rahatsızlık bölgesi

Aşinalıkla bir tür çekingenlik başlayabilir. Değişim korkusu. Sevmediğimiz işlerde, sağlıksız ilişkilerde, benzer yararsız tavırlarla sıkışıp kalabiliriz. Biz buna "rahatlık bölgesi" diyoruz ama çoğu zaman tam tersi oluyor. Bir rahatsızlık bölgesi, bir durgunluk bölgesi, doldurulmamış bir bölge. Bir kez karar verdiğimizde içeri girip çıkmak şaşırtıcı derecede kolaydır. Ve rahatsızlık bölgesinin ötesinde gördüğümüz şey aslında daha derin bir rahatlıktır. Mümkün olan en iyi versiyonumuz olmanın rahatlığı. Yerleşik davranış modelinin veya kodunun ötesinde. Daha az kodlanmış, daha çok insan.
OceanofPDF.com

Şey

Her zaman bir şeyler yapmak zorunda değilsin. Veya bir şeyler elde edin. Boş zamanınızı verimli bir şekilde geçirmek zorunda değilsiniz. Tai Chi, kendin yap ve ekmek yapmak zorunda değilsin. Bazen sadece *olabilir* ve bir *şeyler hissedebilir , üstesinden gelebilir* , cips yiyebilir ve hayatta kalabilirsiniz ve bu fazlasıyla yeterli.
OceanofPDF.com

Ferris Bueller ve hayatın anlamı

Ferris Bueller's Day Off (1986) tüm zamanların en iyi gençlik filmi ama yıllardır ondan çok keyif almama rağmen onunla ilgili bir sorunum vardı. John Hughes'un hastalık numarası yaparak okulu asan, ardından en iyi arkadaşı ve kız arkadaşıyla Chicago'da sansasyonel bir gün geçiren popüler bir gencin hikayesi beni rahatsız etti çünkü Ferris'in bencil olduğunu düşündüm ve bu, ana karakterden hoşlanmanın esas olduğu bir filme benziyordu. onun keyfi. Benim sorunum, en iyi arkadaşı Cameron'u babasının eski model Ferrari'sini maceralarına çıkararak kullanmasıydı, Cameron'ın başı bu yüzden büyük belaya girecek olsa da.

Yine de filmi tekrar izlediğimde, tamamen yanlış anladığımı fark ettim. Gerçekten, bu, adını taşıyan Ferris hakkında bir film değil. Bu Cameron hakkında bir film. Cameron, filmin duygusal merkezidir. Depresif, muhtemelen intihara meyilli, dışa dönük bir ruh halinden en önemli geçişi yapan odur. Üniversite ve yetişkinliği içeren bir geleceğin algılanan anlamsızlığından endişe duyan ayrıcalıklı bir genç, kendine saygısı olan, şimdiki zamanda yaşayabilen ve katı babasına ve onun baskıcı kurallarına karşı koyabilen biri için.

Ferris ünlü monologuyla filme başladığında doğrudan kameraya konuşuyor ama asıl mesaj, filmin geri kalanını Cameron'a öğreterek geçirdiği bir mesaj: “Hayat oldukça hızlı akıyor. Arada bir durup etrafa bakmazsanız, onu kaçırabilirsiniz.” Ferris, temelde Marcus Aurelius'un "Hayatın güzelliği üzerinde durun" sözünün 1980'lerin bir versiyonudur. Doğu ve Batı felsefesinin bir karışımıdır. Budist farkındalığı Amerikan bireyciliğiyle kaynaştı - gerçi o herhangi bir -izm'in parçası olmak istemezdi. Ferris, "Bir kişi -izm'e inanmamalı" diyor. "Kendine inanmalı." Ama Ferris sadece kendisi için değil. O da arkadaşı için çıktı. O bizim için çıktı. En rahatlatıcı filmlerin hepsinde olduğu gibi, film de bize hissetme izni veriyor. Yaşamamıza yardımcı olur.

OceanofPDF.com

Rahatlatıcı filmler

çeneler _ Çünkü korkularımızı yenmeden önce kabul etmemiz gerektiğini gösteriyor.

Louis'de Buluşalım. Şarkılar yüzünden. Renkler yüzünden. Judy Garland'ın "Have Yourself a Merry Little Christmas" şarkısını söylemesi yüzünden. Çünkü bizi başka bir zamanın, başka bir yerin, başka bir ailenin, başka bir gerçekliğin güzel ve buruk rahatlığına davet ediyor. Ve onu bir gün izlediğim için kendimi kötü hissettim ve bana var olmak için daha iyi bir yer verdi.

Büyük kaçış. Çünkü içinden bir tünel inşa ettiğiniz sürece her türlü durumla başa çıkabileceğinizi gösteriyor.

Butch Cassidy ve Sundance Kid. Çünkü ocak başında altın rengi bir parıltı yayar ve bize yeterince iyi bir ansa donmuş bir çerçeve içinde sonsuza kadar yaşayabilir (ayrıca *The 400 Blows* ve *The Breakfast Club'ın sonuna bakın*).

ET Çünkü izleyince yeniden çocuk oluyorsunuz.

Bu harika bir yaşam. Çünkü varlığınızın görünmeyen bir değeri olduğunu fark etmenizi sağlar.

Fıstık Ezmesi Şahini. Çünkü arkadaşlığın kurtarıcı gücünü gösteriyor.

Monte Cristo Kontu (2002 versiyonu). Çünkü bu gösterişli macera, gerçeklerden kaçmanın tanımıdır.

Oldukça Pembe. Çünkü sinema tarihinin en iyi pop müziğine sahip.

ışın Çünkü iyi hazırlanmış biyografiler her zaman ilham vericidir, özellikle konu Ray Charles olduğunda.

Komşum Totoro. Çünkü Hayao Miyazaki'nin başyapıtı, mucize ve sihrin bizi travmatik zamanlarda rahatlatma gücüne dair bir film.

Harvey. Çünkü James Stewart görünmez bir tavşanla konuşuyor.

Kopma . Çünkü kendimi moralim bozukken izlediğim ve teselliyi nazik komedisi ve dramasında bulduğum, bisiklet hakkında oldukça küçümsenen bir film.

Herhangi bir *Görevimiz Tehlike* filmi. Çünkü Tom Cruise'un Newton fiziğinin yasalarına meydan okumak için hayatını riske atmasını izlemenin rahatlatıcı bir yanı var.

Müziğin sesi. Çünkü tarihin en karanlık güçleri tarafından aşkın, müziğin ve neşenin nasıl bastırılamayacağını gösteriyor.

Bebeği Büyütmek Katharine Hepburn ve Cary Grant sayesinde ve 1938'de gösterime girmesine rağmen şimdiye kadar yapılmış en komik filmlerden biri olmaya devam ettiği için.

Oyuncak Hikayesi 2. Çünkü sadece Jessie'nin hikayesi için bile en büyük, en duygusal ve teselli edici Pixar filmi.

Benimle kal. Çünkü bir ceset arayışı hakkında bir film olmasına rağmen, bir gençlik, dostluk ve yaşam kutlamasıdır.

Mary Poppins. Çünkü o *Mary Poppins* .

OceanofPDF.com

Negatif yetenek

Şair John Keats, "negatif yetenek" ifadesini icat etti: bu, birinin "gerçeğe ve mantığa sinir bozucu bir şekilde uzanmadan belirsizlikler, gizemler, şüpheler içinde kalabilmesi" anlamına gelir. Bu, bir tür savunmasızlığı benimsemekle ilgili.

Keats için Shakespeare, eksik ve belirsiz bir güzellikle dolu ve birçok olası anlama izin veren bir eser yarattığı için bu kavramı mükemmel bir şekilde somutlaştıran kişiydi.

Keats, Miles Davis'in çaldığını hiç duymadı ama belki de müziğindeki olumsuz yeteneği fark etmiş olabilirdi. Müzisyen ünlü bir şekilde "Orada olanı çalma" dedi. "Orada olmayanı çal."

Olumsuz yetenek, güzelliği bulmak istiyorsak ulaşmaya hazır olmamız gereken, bildiğimizin *ötesindeki alanla ilgilidir.*

"Büyük bir şairle," diye yazmıştı Keats, dönemin en Zen'i. Romantikler, "Güzellik duygusu diğer tüm düşüncelerin üstesinden gelir veya daha doğrusu tüm düşünceleri yok eder."

Keats'in negatif yetenek kullanımı öncelikle sanatla ilgiliydi, ancak daha sonra ona daha psikolojik ve varoluşçu bir yön veren psikanalist Wilfred Bion tarafından benimsendi. Bion için olumsuz yetenek, hafıza ve arzunun dışında, sezgisel olarak düşünebilmekle ilgiliydi. "Hafızanı bir kenara at," diye yalvardı. “Arzunuzun gelecek zaman kipini atın; unutmak . . . hem bildiklerinizi hem de istediklerinizi yeni bir fikre alan bırakmak için.”

Yeni bir fikir.

Bunu sevdim. Bu, Zen Budist *satori konsepti gibi* , teslimiyet yoluyla aydınlanma, kendi doğamızın belirsizliklerine doğru bir arayışla ulaşılan bir şey. Özgürlüğün yaşadığı yer burasıdır. Yeni bir düşünme biçimi olasılığında. Açık, belirsiz ve anın akışkanlığına karşı tetikte olursak oraya ulaşmak daha kolaydır.

Belki de evreni boşluktan var etmeye zorlayan bazı kozmik olumsuz yetenekler sayesinde varız.

Her şeyi bilmemek sorun değil. Her şeyi bilmemek ya da en azından her şeyi bildiğimizi düşünmekten kaçınmak daha iyi ve daha akıllıca olabilir, çünkü o

zaman alışılmış düşüncelerden kurtuluruz. Ama elbette, tamamen açık bir yere girmek için bir savunmasızlık ve belki de yeni ve daha derin bir rahatlık anlayışı gerekir.

Yıllar önce bir kez egzersiz yaptığımı hep hatırlıyorum eğitmenin statik bir çömelmenin ortasında "rahatsız olmaktan rahat olun" emrini verdiği video. Şimdi, bir antrenmanda sunulan tavsiyeyi negatif yetenek ve Zen Budizm ile bir tutmak biraz zor olabilir, ancak hareket etmeye istekli olduğumuzda daha yüksek bir rahatlığa, gerçekte kim olduğumuzla daha yakın bir birliğe ulaştığımızı hissediyorum. -bu konuda Keatsçi olmak gerekirse- hayatın bilinmeyen güzelliğine doğru güvenli ve bilinen kalıpların dışında.

Wilfred Bion'un dediği gibi, "Güzellik çok zor bir durumu katlanılabilir kılar."

Her şeyi halletmek zorunda değiliz. Sadece güzelliğe tanık olabiliriz.

OceanofPDF.com

Eğilmek varken neden kırılsın?

Her şeyle uğraşmak zorunda değilsin. Her şeyi halletmek zorunda değilsin. Bir günü atlatmak için her şeyi gözden kaçırmanıza gerek yok.

Gelgiti çeviremezsin. Yerçekimine karşı koyamazsın. Kıymıklar olmadan damara karşı gidemezsin.

Ama kılık değiştirmeyi bırakabilirsin. Ne hissettiğini hissedebilirsin. Kendi içinde uzanabilirsin.

Ağlayabilirsin. Hissedebilirsin. Ne olduğunuzu gösterebilirsiniz.

Aslında kendin olabilirsin.
OceanofPDF.com

Düşündüğümüzden daha fazla ortak noktamız var

Bugünlerde herkesten nefret etmek çok kolay. İnternete girmek veya haberleri açıp umutsuzluğa kapılmak çok kolay. Öfkelenmek için sebep bulmak kolaydır. İş modeli bizim devam eden öfke ve hüsran kapasitemize bağlı olan sosyal medya uygulamalarımız var.

Tek bir görüşle çevrelenmek o kadar kolaydır ki, bu görüşe sahip olmayan neredeyse herkes yabancılaşır.

Fakat.

Dünyaya birden fazla pencereden bakabiliriz. İnsanlara duyguların merceğinden bakarsak, fikirlerin kendisinden ziyade fikirleri yönlendiren duygulara bakarsak, paylaştığımız şeyleri görmek kolaydır. Umutlar, korkular, aşklar, güvensizlikler, özlemler, şüpheler, hayaller.

Diğer insanlar yanılıyor olabilir ve biz de yanılıyor olabiliriz ve bu da ortak noktamız.

Sikişme kapasitesi. Ve affettiğin için.

OceanofPDF.com

affetme

Diğer insanları affetmek, zamanı geldiğinde kendinizi affetmek için harika bir uygulamadır.
OceanofPDF.com

İçe dönüklük üzerine bir not

İçe dönüklük, dışa dönüklük yoluyla düzeltebileceğiniz bir şey değildir. Düzeltilmeyecek bir şey olarak görerek düzeltirsiniz. İçedönüklük var olsun. İçe ve dışa doğru yolculuklara izin verin.
OceanofPDF.com

gerek yok . Varlığınızı üretkenlik açısından haklı çıkarmanıza gerek yok. Dinlenme, hayatta kalmanın önemli bir parçasıdır. Bizim önemli bir parçamız. Olduğumuz hayvan olmanın önemli bir parçası. Bir köpek güneşte yattığında bunu suçluluk duymadan yaptığını hayal ediyorum, çünkü söyleyebileceğim kadarıyla köpekler kendi ihtiyaçlarıyla daha uyumlu görünüyor. Yaşlandıkça, dinlenmenin aslında hayatın ana noktası olabileceğini düşünüyorum. İçeride veya dışarıda pasif bir şekilde oturmak ve sadece bir saatin tik takları, geçen bir bulut, trafiğin uzaktaki uğultusu, bir kuşun ötüşü gibi şeyleri özümsemek başlı başına bir son gibi gelebilir. *Üretken* olarak görmeye şartlandırıldığımız birçok şeyden daha anlamlı ve daha anlamlı olabilir . Müziğin kulağa hoş gelmesi için notalar arasında duraklamalara, tutarlı olması için bir cümlede noktalama işaretlerine ihtiyacımız olduğu gibi, dinlenmeyi, derin düşünmeyi ve edilgenliği -hatta kanepede oturmayı- içkin ve temel bir parça olarak görmeliyiz. bütünün anlam kazanması için gerekli olan yaşam.

OceanofPDF.com

Gizem

Mona Lisa'dan Middlemarch'a kadar zamana meydan okuyan sanat eserlerini düşünün . Onlar hakkında her zaman çözülemeyen bir şeyler vardır. Eleştirmenlerin yüzyıllar sonra kesin bir kesinlik olmaksızın hararetle tartışabilecekleri bir şey. Belki yaşama sanatı da böyledir. Belki amaç *gizemdir* , ötesi değil. Belki de hayatlarımız hakkında her şeyi bilmek zorunda değiliz. Ve belki de bu tamamen sorun değil.
OceanofPDF.com

belirsizliğin rahatlığı

Belirsizlik endişemizi besler. Belirsizlik ve kaygı içsel olarak bağlantılıdır. Ne kadar endişeli olursak, belirsizliğe tahammül etmekte o kadar zorlanacağız. Listeler yazabiliriz, yetki vermekten kaçınabiliriz. Sürekli güvence arayabiliriz. Kapıyı kilitleyip kilitlemediğimizi tekrar kontrol edebilir veya iyi olup olmadığını kontrol etmek için tekrar tekrar birini aramak isteyebiliriz. Kendimizi kontrolü ele alırken ve başkalarına güvenmek konusunda isteksiz bulabiliriz. Endişeli bir dünyadan geri çekilmek, içeride kalmak ve işleri ertelemek isteyebiliriz. Kendimizi dikkat dağıtıcı bir dünyada kaybederek ondan tamamen kaçmak isteyebiliriz. Günümüzün her saniyesini yoğun aktivitelerle, işle, zevkle, diğer bağımlılıklarımızla doldurabiliriz.

Tabii ki, bunların hiçbiri temel sorunu ele almıyor. Belirsizlik hala devam ediyor. Nihayetinde belirsizlikle başa çıkmanın tek yolu belirsizliği kabul etmektir. Çünkü ondan kaçamayız. Ancak biz zamanlamayı seçiyoruz günler ve takvimlerimiz, belirsizlik hala devam ediyor. Bu inatla belirsiz bir dünya ve bununla başa çıkmak zorundayız.

Ve bununla başa çıkmanın bir yolu, belirsizliğin değerini görmektir. Bir lanet olmaktan uzak, belirsizlik bir umut kaynağı olabilir. Tamam, yani evet, dört gözle beklediğimiz şeylerin olmasını istediğimiz kadar iyi olmayabileceği anlamına geliyor ama aynı zamanda korktuğumuz şeylerin hayal ettiğimiz kadar korkunç olmayabileceği anlamına da geliyor.

Örneğin, insanların nimetlerden kılık değiştirmiş olarak bahsettiklerini kaç kez duydunuz? Korkunç bir talihsizliğe (hastalık, işten çıkarma, iflas, her neyse) maruz kalan ve sonra bunun için ya da en azından bazı yönleri için minnettar olan birini kaç kez duyduk?

Hayatımdaki en derin acının olduğu anlar, aynı zamanda kendimle ilgili en çok şey öğrendiğim anlardı. Nasıl dört gözle beklediğimiz bazı şeyler planladığımız kadar iyi değilse -felaket bir tatil ya da kağıt üzerinde kulağa hoş gelen kabus gibi bir iş, kötüye giden bir evlilik gibi- bu yüzden hayattaki birçok zor şeyin gerçek olduğu doğrudur. hayat, derslerle veya umut ışığıyla veya hoş karşılanan yeni bir bakış açısıyla veya minnettar olmak için sebeplerle gelir.

Bu nedenle, belirsizliği doğuştan istenmeyen bir şey olarak görsek de, çünkü bu kötü şeylerin olabileceği anlamına gelir, aynı zamanda belirsizlik kötü şeylere karşı korumamızdır. Çünkü bir noktada, herhangi bir hayatta, kötü bir şey olacak ve bu, o kötü şeyin nihayetinde ne olacağına dair içsel bir belirsizliktir. sizin için anlamı, neye yol açacağı ve neyi ortaya çıkaracağı, daha kalıcı ve esnek bir umuda sahip olmamızı sağlar. Kötü şeylerin olmamasını istemeyen bir umut -çünkü bazen oluyorlar- ama bunun yerine kötü şeylerin asla hikayenin tamamı olmadığını görmemizi sağlayan bir umut. Diğer her şey gibi onlar da belirsiz sonuçlarla dolu.

Kısacası asla bilemeyiz. Kesin olan tek şey belirsizliktir. Ve bu nedenle, herhangi bir sürekli rahatlığa ulaşmak istiyorsak, rahatlığı belirsizlik içinde bulmalıyız. Ve orada. Çünkü işler belirsizken asla kapanmaz. Umut içinde, sonsuzda, hayatın kendisine dair cevapsız ve açık soruda var olabiliriz.

OceanofPDF.com

Portal

Her birimiz yeni bir dünyaya girme gücüne sahibiz. Tek yapmamız gereken fikrimizi değiştirmek.
OceanofPDF.com

Hiçbir şey kapalı değil

Hikayeleri sevmemizin nedenlerinden biri de yapıyı sevmemizdir. Başlangıcı, ortayı ve sonu severiz. Özellikle iyi bir sondan hoşlanırız. Bir kitap ya da film hakkındaki görüşümüzün sona bağlı olduğu tüm zamanları düşünün. Bir filmin korkunç bir sonu varsa, genellikle bizim için her şeyi mahveder.

Film yönetmeni Jean-Luc Godard, bir hikayenin bir başı, ortası ve sonu olması gerektiğini, ancak bu sırayla olması gerekmediğini söyledi. Ve bu alıntıyı severdim ve buna katılıyorum, ta ki bir çöküş yaşayıp klasik anlatıların rahatlığını özleyene kadar. *Bu sırayla* başlangıçlar, ortalar ve sonlar . Ve büyük bir yay ile her şeyi güzel bir şekilde tamamlayan sonları sevdim.

Çözünürlük istiyordum . Ama elbette, hayatın gerçekten bir çözümü yok. Ölüm bile çözüm değil. Ahirete inanmasak bile bizden sonraki dünyanın bilinmez bir şekilde akıp gittiğini kabul etmek zorundayız. insanların bizi nasıl hatırlayacağı veya hatırlamayacağı da bilinemez.

Hayatta sadece açık sonlar vardır. Ve bu bir lanet değil. Bu iyi birşey. Budist düşünür Pema Chödrön'ün dediği gibi, "çözüm sıkıntısı çekiyoruz." Bu fikri çok özgürleştirici buluyorum. Her şeyin açık olduğu bir evrende kapanışın ulaşılmaz olduğunu kabul etmek.

OceanofPDF.com

Var olmanın katlanılabilir doğruluğu

olmak > yapmak
OceanofPDF.com

yeniden bağlantı

Kaygım, modern yaşamın bir semptomu gibi geliyor. En derininde, yıllar önce, mağara insanı atalarımıza tamamen yabancı olacak bir şey yaptığımda her zaman en şiddetli olduğunu fark etmeye başladım. Kalabalık bir alışveriş merkezinde yürümek. Yüksek sesle tekno müzik dinlemek. Bir süpermarketin yapay ışığı altında dolaşmak. Bir TV veya bilgisayar ekranının önünde çok uzun süre oturmak. Sabahın birinde bir torba tortilla cipsi yemek. Stresli e-postalar. Şehir merkezleri. Paketlenmiş trenler. Çevrimiçi çekişmeler. Modern zihinsel aşırı yük.

Aşırı derecede bitkin olduğumda beni rahatlatan şeylerin, beni sakinleştiren ve yatıştıran şeylerin, beni doğal benliğime yeniden bağlayan şeyler olma eğiliminde olması tesadüf değil. Yani örneğin, bir dizinin on bir bölümünü arka arkaya izlemek için sabah saat bire kadar ayakta kalmak yerine, hava kararduktan hemen sonra yatmak. Ya da doğada yürüyüş yapmak bizim köpeğimiz. Veya gerçek malzemelerle gerçek yemek pişirmek. Ya da sevdiklerinle birlikte olmak. Veya kanepeden fiziksel aktiviteye geçiş. Ya da bazı otlar dikmek. Ya da denizde yüzmek. Ya da gökyüzüne bakmak. Ya da koşu bandı yerine temiz havada koşmak.

Tabii ki, modern hayatın zevkli eğlencelerini seviyorum. Dünyamızın podcast'ler, filmler ve görüntülü aramalarla aynı olmasını seviyorum. Ama kabuğumdan sıyrıldığım o derin kırılganlık durumundayken, geri dönmenin en kısa yolunun zamansız gibi göründüğünü görüyorum. Doğal olan. Doğal dünyamıza ve doğal benliğimize yeniden bağlanmakla ilgili olan.

OceanofPDF.com

neşe üzerine bir not

Madonna'nın New York'a ilk seyahatinde taksi şoförüne "Beni her şeyin merkezine götür" dediği söyleniyor. Çöküşümden yıllar önce benim de yaklaşımım buydu. Sadece *olmakla ilgili sorunlarım vardı* . Her zaman başka bir yerde, heyecanın merkezine daha yakın olmak istemişimdir. Bu yüzden alkole kaçtım. İlaçlar. Övgüler. En yüksek sese, en baharatlı yiyeceğe, en şiddetli filmlere, en aşırı *her şeye ihtiyacım vardı.* Benim için bu, Ibiza'da Avrupa'nın en büyük gece kulübünde çalışarak, gürültünün, insanların ve uyarımın merkezinde olmak anlamına geliyordu. Gece kulübünün adının "kölelikten özgürlük" anlamına gelen "Azalt" olması, benim için bu noktayı eve götürdü. Özgür olmak, hayatın sunabileceği tüm vızıltıların ve dikkat dağıtmaların tam ortasında olmaktı.

Son derece güvensiz bir insandım. Öz değerim düşüktü. Kışları, Londra'ya döndüğümde iş başvurusunda bulunurdum. O zamanlar Onları aldığımda, insanların beni görmesinden o kadar endişelenirdim ki, binaya giremezdim. Bir insan serap gibi hissettim. İçi boş. Bu yüzden boşlukla yüzleşmek yerine ondan kaçmaya çalıştım.

Tek sorun, kendinden kaçamayacak olman. Nereye gidersen git, her zaman oradasın. Sabahın altısında dans pistinde bile.

Kendinizden kaçmak, etrafınıza esnek bir kordon bağlıyken bir elektrik direğinden kaçmaya çalışmak gibidir. Er ya da geç geri sıçrayacaksın ve güçlü bir tümseğe sahip olacaksın.

Ya da benim durumumda, tam bir çöküş. Tam bir kıyamet günü. Panik bozukluğu, depresyon, OKB, agorafobi ve bu kadar çok şeyi yaşayamayacağıma dair bir inanç. Tabii ironi de bu. Acı ve rahatsızlıktan kaçınma konusundaki çaresiz arzum, hayatımın en kötü acısını ve rahatsızlığını hissetmeme neden oldu. Beni içine hapsetti. Günlerce, aylarca, yıllarca.

Ve bundan kurtulmak için nihayetinde bir tür kabul bulmam gerekiyordu. Adında "rahatlık" geçen bir kitapta bunu söylemek komik olabilir ama acı hayatın bir parçasıdır. Tüm hayatın bir parçası. Ve böylece aynı zamanda iyi şeylerin de bir parçası. Chödrön'ün dediği gibi, "İlham ve sefalet birbirini

tamamlar". Ama acı çekmenin nesi iyi? Acı çekmenin nesi *rahatlatıcı* olabilir ? Acı çekmek, rahatlığın zıttı değil midir?

Bir noktada, kendi gerçekliğinizi kabul etmeniz gerekir. Bu gerçeklik, diğer şeylerin yanı sıra depresyon, korku ve acıyı da içeriyor olsa bile. Ve bunu kabul ettiğinizde başka şeyleri de kabul etmiş olursunuz. Daha içten zevk veren şeyler. Kendinden kaçmaktansa, kendin olmanın verdiği haz. Herhangi bir utanma ya da damgalama olmadan, insandan insana, birinin gözünün içine bakabilmek. Hayatın aynı nefeste neşeyi acıya, acıyı neşeye bağladığını kabullenmek.

Dışarı çıkıp hayatı yakalamaya ihtiyacım yoktu. Ben *hayattım* .

OceanofPDF.com

Dönen bir madeni para

Belirsizlik kaygının nedenidir, aynı zamanda bir çözümdür. Her şey belirsizken, her şey umuttur. Her şey belirsiz. Herşey mümkün. Dönen bir madeni paranın üzerinde varız. Nasıl ineceğini tahmin edemeyiz ama dönerken ışığın tadını çıkarabiliriz.
OceanofPDF.com

Yaşıyorsun

Kendinden emin görünebilir ve endişe duyabilirsin. Sağlıklı görünebilir ve kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Topluluk önünde iyi konuşabilir ve bir enkaz olabilirsiniz. Dışarıdan ayrıcalıklı olabilirsiniz ve zihinsel olarak ayrıcalıklı olmayabilirsiniz. Halterleri kaldırabilir ve zayıf olabilirsiniz. Her şeye sahip olabilirsin ve hiçbir şey hissetmeyebilirsin. Sürüklenip kıyıya bakabilirsin.

Yüzeyinizden çok daha derin bir şeysiniz. Siz kimliğinizden çok daha derin bir şeysiniz. Sen borsada dış görüşe göre değişen bir değer değilsin. Daha büyük bir şeyin parçasısın. Sen hayatın bir parçasısın. Sen *tüm* hayatın bir parçasısın. Bir yunusun ya da aslanın hayatın bir ifadesi olduğu kadar, siz de hayatın bir ifadesisiniz. Birey olduğunuz kadar bütünün bir parçasısınız. Bireyselliğiniz, bütünle bağlantınız pahasına kendini gösterirse, tökezleyebilirsiniz, ancak her zaman yeniden bağlantı kurma şansınız vardır. Çünkü hayat, hayatla yeniden bağ kurmanın yoludur. Ve sen hayattasın.
OceanofPDF.com

Bir

Sayılar bağımlılık yapar, çünkü bir yandan ölçmemizi, karşılaştırmamızı ve sayısallaştırmamızı sağlarken bir yandan da bize her zaman *daha fazlasının olabileceğini hissettirirler* . Sayılar ve karşılaştırmalar her yerde. Sosyal medya takipçileri. Vücut ölçüleri. Gelir dilimleri. Yaş. Ağırlık. Çevrimiçi sıralamalar. Tıklama sayısı. Birim satış. Seviyor. Paylaşımlar Adım sayılır. Uyku sayılır. Kelime sayılır. Test sonuçları. Ev fiyatları. Bütçe raporları. Borsa değerlemeleri. Sayılar, sayılar, sayılar. Ve rakamlar devreye giriyor. Karşılaştırma yapmamızı sağlıyorlar. Diğer insanlarla karşılaştırırız ve kendimizle karşılaştırırız. Bunu mutlaka olumsuz bir şekilde yapmıyoruz. Diğer insanlar için en iyisini isteyebiliriz. Arkadaşlarımız ve ailemiz için. Ancak çok sık olarak sayılar söz konusudur. Rakamların bize ulaştığını düşünüyorum. Her değer sayısaldır. Sonlu, ölçülebilir ve değişken değerli hale geliriz. Biz sonsuzluk duygumuzu kaybederiz. hayatın kendisinden. Sayıların olduğu yerde ölçüler vardır. Ve ölçüler bizi sınırlar. Çünkü ölçümler bizi sonsuz bir perspektiften sonlu bir perspektife götürür. Ne de olsa sadece sonlu şeyler ölçülebilir.
OceanofPDF.com

Bir iki)

Eğer gerçekten daha büyük bir resmin parçası hissediyorsanız, kendinizi diğer insanlarda ve doğada görebiliyorsanız, bu bireysel olarak sizden daha büyük bir *şeye* dönüşüyorsa, o zaman öldüğünüzde dünyayı asla gerçekten terk edemezsiniz. Hayat var olduğu sürece sen varsın. Çünkü içinizde hissettiğiniz yaşam, her canlıda var olan yaşam gücünün bir parçasıdır.
OceanofPDF.com

Güç

Hayattaki en güçlü an, artık korkmamaya karar verdiğin andır.
OceanofPDF.com

Büyüyen ağrıları

Her şey yolunda gittiğinde, büyümeme eğilimindeyiz. Çünkü büyümek için değişmemiz gerekiyor, çünkü büyüme *değişimdir* . Genelde zor zamanlarla karşılaştığımızda gelişiriz. Tıpkı bir vücut geliştirmecinin direnmek için ağırlığa ihtiyaç duyması gibi, çoğu zaman öğrenmek için başarısız olmamız gerekir. Mücadelesiz bir dünyada büyümek imkansızdır.
OceanofPDF.com

Istırap diğer tüm öğretilerden daha güçlüydü ve bana eskiden kalbinin ne olduğunu anlamayı öğretti. Eğildim ve kırıldım ama -umarım- daha iyi bir şekle girmişimdir.

Charles Dickens, *Büyük Umutlar*
OceanofPDF.com

Bir şeytanın gözüne nasıl bakılır

Kötü duygulardan kaçmak istemek kolaydır. Üzüntü ya da korku hissettiğimizde onları anında çözülecek ya da göz ardı edilecek problemler olarak karşılarız. Derin bir depresyonun ilk ortasındayken, kendimi sadece depresyonda hissetmiyordum. Depresif hissettiğim için depresif *hissediyordum* . Endişeli hissetmek konusunda endişeli . Ve böylece, kaçınılmaz olarak, olumsuz duygular çoğalmaya devam etti.

İyileşmenin anahtarı kabullenmekte yatıyordu. Paradoks buydu. Depresyondan kaçmak için onu kabul ettiğim bir noktaya gelmem gerekiyordu. Panik atakları durdurmak için neredeyse onları *davet* edeceğim bir noktaya gelmem gerekiyordu. Paniğin belirtisi olan o ani artan uyanıklığı hissederdim ve kendi kendime *bunu istiyorum derdim.* Bu mutlaka izlemeniz gereken bir strateji değildir. Ve kesinlikle tam gelişmiş bir panik atağın dehşetini küçümsemek istemiyorum. Kapana kısılmış hissetmenin ne kadar korkunç olabileceğini herkes kadar ben de biliyorum. tamamen serbest düşüşteyken kendi zihniniz. Ama yüz kadar panik ataktan sonra onlar hakkında bir şey fark ettim. Kendilerini referans alıyorlardı. Kendileri yakıt aldılar. Demek istediğim: Panik yüzünden paniğe kapıldığım için panik daha da kötüleşti. Kendi yaptığı yuvarlanan bir kartopu. Ama panik *konusunda* donup kalmaktan vazgeçersem, bir kabullenme durumuna geçersem, panik kartopu buz gibi dehşetten kaçıp büyüyemedi. Eninde sonunda içinden süzülecekti. Zihnim paniği onunla savaşmaktansa seyrederdi. Tamamen farklı bir ilişki türü.

Bazen, durum izin verirse, paniği görmezden gelmek ya da ondan uzaklaşmak yerine, yere uzanıp gözlerimi kapatır ve gerçekten ona odaklanırdım. Ve korkuyu gerçekten analiz ettiğinizde, öncelikle onun sadece bizim doğal bir parçamız olduğunu fark edersiniz. İkincisi, umudun kız kardeşi olması. Çünkü ikisi de hayatın belirsiz dokusundan doğar.

Tibetçe'de *re-dok kelimesi, rewa* (umut) ve *dokpa (korku)* kelimelerinin bir birleşimidir ve bunların bir arada var olduğunu ve her ikisinin de temelde aynı şeyden, yani belirsizlikten kaynaklandığını kabul eder. En karanlık korkularımızdan kaçmak yerine analiz ettiğimizde, en büyük iblislerimizin

bile ilk göründükleri kadar yenilmez olmadığını öğreniriz. Çoğu zaman, onlara derinden baktığımızda, gözlerimizin önünde parçalanırlar.
OceanofPDF.com

Unutma

Başka günler de olacak. Ve diğer duygular.
OceanofPDF.com

karşıtlar

"Küçük" olmasaydı "büyük" ne anlama gelirdi? Zıtlar var olmak için birbirlerine güvenirler. Taocu felsefede yin ve yang'ın dualistik enerjileri zıttır ama aynı zamanda birbirine bağlıdır. Gündüzün geceye, gecenin de gündüze ihtiyacı vardır. Tintoretto'nun bir resmindeki koyu gölgeler ışığı vurgular. Maya Angelou'nun çocukluğunun sessizliği, sesini kullanma kararlılığına yol açtı.

Bu karşılıklı bağımlılık dünyasında zıt duygular da birbirine bağlıdır. William Blake'in dediği gibi, "Sevinç ve keder iyi dokunmuştur." Bunu biliyorum. Çünkü hayatı sevmemin nedenlerinden biri de bir zamanlar intihara meyilli olmam. Yıllarca cehennemden geçtiğim için hayatımda daha fazla memnuniyet anını içtenlikle tanıdım. Artık kendimi şu ya da bu şey olarak görmeye çalışmaktan kaçınıyorum. Ben mutlu bir insan ya da üzgün bir insan değilim. Sakin ya da korkak biri değilim. Ben mutlu-üzgün-sakin-korkulu bir insanım. Hepsini hissetmeme izin verdim ve bu şekilde her zaman yeni duygulara açığım. Boruda hiçbir şey tıkanmaz. Her şeyin olmasına izin verirseniz, hiçbir duygu tek duygu *olmaz .* Ve tüm bunların olmasına izin vermenin yolu, tüm bunların içindeki değeri görmektir. Karanlığın nasıl aydınlığa çıkabileceğini görmek için. Ve şimdiki acının gelecekteki umuda yol açma şekli.

OceanofPDF.com

aşk/umutsuzluk

Albert Camus, “Yaşamdan umutsuzluğa kapılmadan yaşama sevgisi de yoktur” demiştir. Bu alıntıyla ilk karşılaştığımda bunun boş, gösterişli ve biraz da kasvetli olduğunu düşündüm. Ama büyüdükçe sözler daha doğru oldu. Yaşam sevgim neredeyse doğrudan umutsuzluktan kaynaklanıyor. Kötü zamanları tanıdığım daha iyi zamanlar için minnettar olmam anlamında. Ama aynı zamanda daha derin bir anlamda. Haz ve umutsuzluğun aynı bütünün içinde yer alması anlamında ve her şey arasındaki bağlantıları görmeye başladığımızda, zıtlıkların nasıl iç içe geçtiğini gördüğümüzde, her şeyin birbiriyle nasıl bağlantılı olduğunu gördüğümüzde kendimizi daha güçlü hissedebiliriz. en düşük noktalarımızda.
OceanofPDF.com

Olasılık

Varoluşçu filozof Rollo May, karşıtları sık sık karıştırdığımıza inanıyordu. "Aşkın karşıtı nefret değildir, ilgisizliktir" dedi. Ayrıca korku, cesaretin temel bir bileşeni olduğu için cesaret ve korkunun zıt olmadığına ve gerçekten cesur olanların korkuyu deneyimleyen ve onun içinden geçenler olduğuna dikkat çekti. Yine de, neşe ve umutsuzluğun uyumluluğunu tartışırken en çok bilgilendiriciydi.

"Sevinç, olasılığın deneyimidir," diye yazmıştı, "kişinin kaderiyle yüzleşirken özgürlüğünün bilincinde olması. Bu anlamda umutsuzluk. . . sevince yol açabilir. Umutsuzluktan sonra geriye kalan tek şey olasılıktır."

OceanofPDF.com

Kapı

Önümüzde duran her şey olasılık tarafından tanımlanır. Asla geleceğin içinde değiliz. Kapının dışındayız. Elimiz kolun üzerinde. Kolu çeviriyoruz. Ama kapının diğer tarafında ne olduğunu asla bilemeyiz. İçinde bulunduğumuz odaya benzer bir oda olabilir veya daha önce hiç görmediğimiz bir oda olabilir. Oda olmayabilir. Emeğimizin tüm olgun meyvelerini taşıyan bir meyve bahçesi olabilir. Çöl olabilir. Ama asla emin olamayız. Ve sonunda olmak istemediğimiz bir yerde olsak bile, başka bir kapının var olduğu bilgisine şükredebiliriz. Ve çevrilmeyi bekleyen başka bir güzel kulp.
OceanofPDF.com

Burada olmanın dağınık mucizesi

Batı'nın kendi kendini güçlendirme fikri, daha iyi olmanızı, içinizdeki milyarderi keşfetmenizi, plaj gövdeli olmanızı, çalışmanızı, yükselmenizi gerektirir. Şimdiki zamanın yeterli olmadığını söylüyor. Kurtuluş kılığına girmek kendinden nefret etmektir.

Kendini kabul etmeye ihtiyacımız var. Öz-şefkat. Mevcut bedenlerimiz, zihinlerimiz ve yaşamlarımız kaçmamız gereken şeyler değil. Burada olmanın karmaşık mucizesini hatırlamamız gerekiyor.

OceanofPDF.com

Kabul

Kendinizden kaçmayı veya kendinizi geliştirmeyi bırakıp sadece kendinize izin vermeniz gereken güzel bir nokta gelir.
OceanofPDF.com

Temel şimdilik

Budizm'de hayırseverlik veya "sevgi dolu şefkat" anlamına gelen *mettā* veya *maitrī kavramı vardır. Mettā kendini olduğun gibi* kabul etmekle ilgilidir. Sizi değiştirmeye yönelik bir niyet yoktur, bunun yerine kendinizin ve her şeyin *değişim olarak kabul edilmesidir.*

Pema Chödrön'ün *When Things Fall Apart'ta açıkladığı gibi* , bu kavramı radikal yapan şey, daha iyi bir insan olma çabasının olmamasıdır. Bu, "kontrolden tamamen vazgeçmek ve kavramların ve ideallerin parçalanmasına izin vermekle" ilgilidir. Bu, olup bitenlerin ne başlangıç ne de son olduğunu anlamakla başlar." Bu gerçekleştiğinde, hissettiğiniz her şeyin normal insan sınırları içinde olduğunu ve tarihimizin başlangıcından beri insanlar tarafından hissedildiğini görebilirsiniz. "Düşünceler, duygular, ruh halleri ve hatıralar gelir ve giderler ve temel şimdi her zaman buradadır."

Mettā kavramı öz-şefkatin ötesine geçer, Yine de. Bir *mettā* meditasyonunda amaç, şefkati önce kendinize, sonra aile ve arkadaşlara, sonra da onun ötesinde tüm varlıklara yaymaktır. Bizi kızdıran veya kızdıran zor olanlar bile. Genellikle bu, kendimize odaklanarak başlayan ve ardından bir havuzdaki dalgacıklar gibi genişleyen eşmerkezli şefkat çemberlerine yayılan tüm hayata odaklanmaya devam eden bir mantra aracılığıyla yapılır.

Güvende olabilir ve mutlu yaşayabilirim. . . Güvende olsun ve mutlu yaşasın. . . Güvende olsunlar ve mutlu yaşasınlar. . . Tüm canlılar güvende ve mutlu yaşasın.

Bu güzel. Buradaki fikir, şefkati her şeye yaymak, yaşamın birliği ile bağlantı kurmamıza yardımcı olmasıdır. Dünyanın ıstırabını hissediyoruz ama hayatın ve tüm doğanın neşesini de yaşıyoruz. Şefkatle her şeyin bir parçası oluruz. Mecazi ateş, toprak, hava ve su oluruz. Her zaman olduğumuz şey oluyoruz. Hayatın kendisi.

OceanofPDF.com

nasıl okyanus olunur

başarısız olmadın
Bir anlık hüzünle.
sen kaybetmedin
Bir yenilgi anında.

sen bir heykel değilsin
Sonsuz bir kontraposto içinde durmak.
Sen hareket halindeki bir şeysin:
Yükselen bir dalga, yükselen bir dalga.

Engin derinliklerin şahidi
Her mucize, her harika.
O halde harikasın,
Ve harika. Yani:

Ay ile savaşma.
Her gelgite izin ver.
Ve tüm harap gemilerinizi verin
Saklanacak alan.

OceanofPDF.com

Daha

Sorunlu anlarda, hayatın güzelliği daha keskin bir şekilde odağa gelebilir. Ve kötü günlerde öğrendiğimiz şeyler iyi zamanlarda bize hizmet eder. Tıpkı iyi günlerin vaadinin kötü günleri atlatmamıza yardım etmesi gibi. Her şey bağlanır. Tüm yaşam içimizde. Sakinleşmek için korku, umutsuzluğa umut, rahatlamak için umutsuzluk. Bir kum tanesi bize bir evren hakkında bilgi verebilir. Ve tek bir an bize diğer her anı öğretebilir. Biz asla tek bir şey değiliz.

Tıpkı atalarımızın dünyayı toprak, ateş, su ve havadan oluşan bir bileşik olarak gördüğü gibi, biz de her an, herhangi bir bireyde, o varoluşun diğer tüm unsurlarıyla bir bağlantı görebiliriz. Her zaman daha fazlası olma ihtimalimiz var . Mevcut herhangi bir kriz veya endişeden daha büyük olmak. Zihnimizin manzarası hakkında yeni bir şeyler keşfetmek, ona eklemeler yaparak değil, her zaman orada olduğunu fark ederek. Henüz okumamış olsak bile bir kitaptaki bir sayfanın orada olma şekli.

Her zaman içimizde sandığımızdan daha fazlası vardır. Daha fazla güç, daha fazla sıcaklık, daha fazla şefkat, daha fazla direnç.

Dünya bizi şaşırtabilir elbette ama biz de kendimizi şaşırtabiliriz.

OceanofPDF.com

Son

Hiçbir şey gerçekten bitmez.

Değişir.

Değişim sonsuzdur. Değişim olarak sen de ebedisin. Buradasınız. Bu hareketli anda. Ve burada olmakla, aynı zamanda sonsuza dek varsın.

Ateş kül olur, o da toprak olur. Hüzün sevince dönüşür bazen aynı feryat içinde. Kuşlar tüy döker, sonra kış için yenilerini çıkarır.

Aşk keder olur. Keder hatıra olur. Yaralar iz olur.

Yapmak, olmaya dönüşür. Acı güce dönüşür. Öğlen gece olur.

Yağmur buhar olur ve sonra tekrar yağmur olur. Umut umutsuzluğa dönüşür, sonra tekrar umut olur.

Armut tattıkça olgunlaşır, düşer, dönüşür.

Bir tırtıl ipekle sarılı kozasında kaybolur ve ortalık kararır ve sonra... . .

OceanofPDF.com

teşekkürler

Temsilcim Clare Conville ve C+W'daki herkese teşekkürler. Editörüm Francis Bickmore'a ve Jamie Byng, Jenny Fry, Lucy Zhou, Alice Shortland, Vicki Watson, Vicki Rutherford, Leila Cruickshank, Megan Reid, Caroline Gorham, Rebecca Bonallie, Jessica Neale, Caroline Clarke, Bethany Ferguson dahil Canongate'teki herkese, Rafi Romaya, Jo Lord, Katalina Watt, Steph Scott ve Drew Hunt.

Yıllar boyunca destekleri için tüm kitapçılara, çevrimiçi saçmalıklarıma yorum yapan tüm sosyal medya insanlarına ve türler arasında gidip gelirken yazıma takılıp kalan tüm okuyuculara çok teşekkür ederim. .

Son olarak, birlikte yaşadığım harika insanlara: Andrea Semple, Pearl Haig, Lucas Haig ve köpek Betsy.

OceanofPDF.com

İzin kredileri

Telif hakkı sahiplerinin izini sürmek ve telif hakkı olan materyalin kullanımı için izinlerini almak için her türlü çaba gösterilmiştir. Yayıncı, herhangi bir hata veya eksiklik için özür diler ve bu kitabın gelecekteki yeniden baskılarına veya baskılarına dahil edilmesi gereken düzeltmeler hakkında bilgilendirilirse minnettar olacaktır.

An American Sunrise'dan Alıntı : Şiirler © 2019, Joy Harjo. WW Norton tarafından yayınlandı ve yazarın izniyle yeniden basıldı.

Still the Mind'dan alıntı © 2000, Mark Watts. New World Library, Novato, CA'nın izniyle yeniden basılmıştır. yenidünyalibrary.com

Radikal Kabul'den alıntı © 2003, Tara Brach. Penguin Random House'un izniyle yeniden basılmıştır.

The Wisdom of Insecurity'den alıntı © 1951, Alan Watts. Penguin Random House'un izniyle yeniden basılmıştır.

Adrift'ten Alıntı *: Denizde Kaybedilen Yetmiş Altı Gün* , Steven Callahan. Telif Hakkı © 1986, Steven Callahan'a aittir. Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company'nin izniyle yeniden basılmıştır. Tüm hakları Saklıdır.

Joy Harjo'nun yazdığı *In Mad Love and War © 1990'dan* "Kartal Şiiri"nden bir alıntı . Wesleyan University Press tarafından yayınlandı ve izin alınarak yeniden basıldı.

A Responsibility to Awe'deki "Antidotes to Fear of Death"ten alıntı © Carcanet Press Limited, 2018. PLSclear aracılığıyla Lisans Verenin izniyle çoğaltılmıştır.

When I Fell from the Sky'dan alıntı © 2011, Juliane Koepcke. Hachette UK'den John Murray Press'in bir baskısı olan Nicholas Brealey'nin (NB) izniyle yeniden basılmıştır.

OceanofPDF.com