

SEVGİ KORKUDAN ÖZGÜRLEŞMEKTİR

Gerald Jampolsky



KURALDIŞI

TÜRKÇESİ
SALİH SERİN

© Pegasus Ajans

GERALD JAMPOLSKY
SEVGİ KORKUDAN ÖZGÜRLEŞMEKTİR

TÜRKÇESİ: Salih Serin

Kasım 1995 İstanbul
Yayına Hazırlayan: Nil Gün

Kuraldışı Yayınları
ISBN 975-7146-03-X

Yazışma Adresi : Musadayı Sok. Özer İşhanı K.2
80310 Mecidiyeköy - İstanbul
Tel.: (0-212) 212 59 57 - 212 59 78 Fax: (0-212) 212 59 83

Ofset Hazırlık, Kapak Baskı ve Cilt:
Çizge Matbaacılık Ltd. Şti Baskı :Gümüş Ofset 501 01 33

Pegasus Ajans Ltd. Şti.
Büyük Hendek Caddesi No:79 Kat :4 Beyoğlu - İSTANBUL

BESTSELLER

**SEVGİ
KORKUDAN
ÖZGÜRLEŞMEKTİR**

**GERALD
JAMPOLSKY**



KURALDIŞI

BİREYSEL GELİŞİM

İnsanlar giderek artan oranda kendimizi ve dünyamızı mahvettiğimizin farkına varıyor. Dünyayı, diğer insanları ve kendimizi değiştirmeye gücümüz yetmeyecekmiş gibi gözüküyor. Birçoğumuz eski inanç sistemlerine bağlılığımızı sürdürürken, hayal kırıklığından, çatışmadan, acı ve hastalıktan kurtulmak için boş yere çabaladığımızı hissediyoruz.

Kendi içimize döndükçe güvenilir bir yol gösterici olan iç sesimizin de farkına varıyoruz. Fiziki duyularımız sessizliğe gömülüp, işe yaramaz hale geldiğinde, içimizden yükselen sesi dinlemeye başlıyor ve ona sarılıyoruz. O anlarda, iyileşmenin ve gelişmenin gerçekleştiğini fark ediyoruz. Bu sessizlikte, kişilik çatışmaları ilgimizi çekmez hale geldiğinden, hayatımızdaki barışın tadına varmaya başlıyoruz.

Hepimiz, sevgiyi kendimizde ve başkalarında görme, duygu ve yaşamaya engel olan tozu dumanı kendimiz üretiriz. Kendi kendimize yarattığımız bu bulanıklık devamlı kullandığımız eski inanç sistemimizde diretmenin sonucudur. Oysa bu, bize istediğimizi sağlamaz.

Belleği, geçmiş hayatımızla ilgili makaralar dolusu sinema filmi olarak düşünebiliriz. Bu görüntüler yalnız birbiriyle yarış halinde değildirler, aynı zamanda, yaşadığımız anı da aynı mercekten görmemize yol açarlar. Sonuç olarak, yaşadığımız anı, asla gerçekten göremez, duyamayız. Bütün gördüğümüz, üst üste yığılmış kırık dökük tonlarca eski anının arasından seçebileceğimiz, yaşadığımız an ile ilgili parçacıklardır.

ISBN 975-7146-03-X



İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	4
TEŞEKKÜR	9
YAZARIN NOTU	10
ÖNSÖZ	11
GİRİŞ	17

BÖLÜM 1. Kişisel Dönüşüm İçin Ön Hazırlık : 20

BÖLÜM 2. Kişisel Dönüşümün Unsurları : 27

BÖLÜM 3. Kişisel Dönüşüm İçin Dersler : 34

DERS 1. Bütün Verdiğim, Bana Verilmiş Olandır : 36

DERS 2. Bağışlayıcılık Mutluluğun Anahtarıdır : 42

DERS 3. Mutsuzluğum Asla Düşündüğüm Sebepden Değildir : 46

DERS 4. Şeyleri Başka Türü Görmeye Kararlıyım : 49

DERS 5. Saldırı Düşüncesinden Vazgeçerek, Gördüğüm Koşullardan Kaçınabilirim : 53

DERS 6. Ben Koşulların Kurbanı Değilim : 56

DERS 7. Bugün Olacakların Hiç Birini Yargılamayacağım : 60

DERS 8. İçinde Bulduğum An, Yegane Andır : 65

DERS 9. Geçmiş Kapandı, Artık Beni Etkileyemez : 68

DERS 10. Bunun Yerine Barışı koyabilirim : 72

DERS 11. Beni İnciten Bütün Düşünceleri Değiştirmeyi Seçebilirim : 75

DERS 12. Gördüklerimden Ben sorumluyum : 78

SONSÖZ... 79

SUNUŞ

Dışarıdan bakıldığında evli, iki çocuk babası, özgüvene sahip, özellikle alkolik hastaların tedavisindeki başarısıyla ün kazanmış başarılı bir psikiyatrist idi. Ama gerçek bambaşkaydı. Boşanmaya doğru giden mutsuz bir evlilik, uyuşturucu bağımlısı iki çocuk, kendisini sevmeye ve sevilmeye layık görmeyen değerersiz biri olarak teselliyi içki kadehlerinde arayan ve alkolik olduğunu gizleyen, yalnızlık duygusu içinde bir insan.

1975'te bir dostun kendisine verdiği "*Mucizeler Kursu*" kitabını okudu. Okuduklarını yaşama geçirdi ve yaşamı değişti.

Yaşadıklarını, öğrendiklerini yazıya döktü. Ve bugün Dr. Jampolsky, birçok dile çevrilen kitaplarıyla sayısız insanların yaşamlarının değişmesine katkıda bulunmuş çok sevilen, sayılan bir yazar ve bir insan. Jampolsky'nin kitaplarında edebi bir dil ve yazı yeteneği ararsanız hiç bulamazsınız. Ama yalınlık, sevecenlik ve içtenlik her satırında var. Kitaplarını çok sattıran da bu. Yazarın tekrarlara dayalı mesajlarının amacı okuyucuyu sıkmak değil, beyne iyice kazımak amacını taşıyor kanımca.

"Mucizeler Kursu"nun ne olduğunu merak edenlere kısaca bilgi vermek istiyorum. Ünlü, ünsüz çok kişinin yaşamında mucizeler yaratan kursla ilgili bugüne dek bireylerin dönüşümlerini konu alan otuza yakın kitap yazıldı.

Mucizeler Kursu, iki insanın ortak bir amaç için ani bir kararla birlikte çalışmasıyla başladı. İki insan da ruhsal boyuttan alabildiğince uzak, birbiriyle sürekli didişen, bireysel ve profesyonel konumlarını her şeyden çok önemseyen doktor ve öğretim üyesi idi. Kuşta önerilenlerden öylesine uzaktı ki yaşamları, Dr. William Thetford, Columbia Üniversitesi'nde psikiyatri bölümü Profesörü idi. Dr. Helen Schuman da aynı üniversitede öğretim görevi isiydi.

"İçsel dikte" yoluyla *Mucizeler Kursu* kendisine yazdırılan *Dr. Schuman* kendisini şöyle tanımlıyor:

"Yüksek akademik standartlara ve prestije sahip bir üniversitede psikolog, öğretim üyesi olarak çalışan muhafazakar ve ateist biriydim. Birdenbire asla aklımdan geçmeyecek birçok olay peşpeşe oluşmaya başladı. Bölüm başkanı (Dr. Thetford) bir gün hiç beklenmedik bir anda birbirimize karşı gösterdiğimiz kızgın ve agresif tutumdan yorulduğunu, 'başka bir yol'un olması gerektiğini söyledi. Sanki sinyal almış gibi anında ona bu yolu bulmakta yardımcı olacağımı söyledim. Kurs, başka bir yoldu."

Dr. Schuman garip mesajlar almaya başladı. Üç ay boyunca aldığı mesajları çekinerek Dr. Thetford'la paylaştı. Dr. Thetford ona, bu gelen garip imajların yüksek sembolik rüyalar olduğunu ve yazması gerektiğini önerdi.

Dr. Schuman şöyle devam ediyor:

*"Bu acaip duruma gittikçe alışmama rağmen, ilk satırlarda 'Bu Mucizeler Kursudur' diye yazdığımı görünce çok şaşırdım. Ses'le tanışmam böyle oldu. Gerçekte ses yoktu, ama steno ile yazmamı gerektirecek kadar hızlı bir biçimde dikte ediyordu bana içimdeki ses. Yazmak, otomatik değildi. İstedğim zaman ara veriyor, sonra kalınan yerden devam ediyordu. Bu olanlar beni rahatsız ediyordu ama nedense durmak aklıma bile gelmiyordu. Sanki özel bir görev verilmişti ve ben de üstlenmeyi kabul etmiştim. Arkadaşımla birlikte gerçekten uyum içinde çalışıyorduk. **"Ses"in söylediğini** yazıyor ve ertesi gün ona okuyordum. O da daktilo ediyordu. Onun teşviki ve desteği olmadan asla bu görevin üstesinden gelemezdim. Üç ciltlik 'Mucizeler Kursu'nu yazmak altı yıl sürdü."*

Kurs kitaplarının hiç bir yerinde bu iki insanın adı geçmiyor. Çünkü Kurs'un amacı, yeni bir tarikatın temeli olmak değil. **Kurs'un tek amacı var: Bazı insanlara kendi "İçsel Öğretmenlerini bulmaları konusunda yol göstermek.**

Evet, birçok dile çevrilen "Mucizeler Kursu" dünyanın dört bir yanındaki insanların yaşamında köklü dönüşümler yapıyor. Adeta bir *"Yeniden Doğuş"*. Dr. Jampolsky, bu insanlardan sadece biri. Kursun ürünü olan kitapları sayesinde dünyaca tanınıyor, seyahat ediyor, sevginin, affetmenin gücünü yaşamında uyguluyor ve birçok insanın yaşamında ışık olmayı sevgiyle sürdürüyor. Bugün Dr. Jampolsky, Tiburon-California'da gerçekten başarılı bir psikiyatrisi. Kendisi alkol bağımlılığından çoktan kurtulmuş. İki yetişkin oğlu da uyuşturucu bağımlılığından kurtulduğu gibi uyuşturucudan kurtulmak üzerine kendi deneyimlerinden yola çıkan gençlere yol gösterici bir kitap yazdılar. Yani Gerald Jampolsky'nin yaşamını değiştiren "Mucizeler Kursu"nun ışığı, çocuklarının da yaşamını aydınlatmaya yetti. Değişim daima halka halka çevremizdeki, yakınımızdaki insanlara da yansır. Sevgisini vermeyi bilen yazara, sevgi her yerden geri dönüyor. Özellikle yeni eşi, yaşam partnerim dediği Diane Cirincione'den. Artık birlikte yazıyorlar, konferans veriyorlar ve dünyayı dolaşıyorlar.

Sizleri kitapla başbaşa bırakmadan önce başucumda üç cildi de duran "Mucizeler Kursu"nun ilk satırlarını paylaşmak istiyorum.

Bu mucizeler kursudur. Alınması gerekli bir kurstur. Sadece ne zaman almayı seçeceğiniz, sizin isteğinize bağlı. Özgür irade, ders programını sizin oluşturduğunuz anlamına gelmez. Sadece "hangi dersi ne zaman öğrenmek istediğinizi seçmek size bağlıdır" demektir. Kursun amacı size sevginin anlamını öğretmek değil çünkü sevgi öğretileninin ötesindedir. Ama öz doğanız olan sevginin varlığının farkındalığını engelleyen duvarların yıkılmasını hedefler. **Sevginin zıttı korkudur. Ama her şeyi kuşatan, oluşturan şeyin zıttı yoktur.**

Kurs şöyle de özetlenebilir:

Gerçek olan tehdit edilemez

Gerçek olmayan da yoktur

Yazar, bu kitabında sevginin ışığının, korkuların gölgesini aydınlatarak nasıl yokettiğini, mutlu varoluşun, görmeyi bildiğiniz takdirde elinizin altında olduğunu kendi yaşamından örnekler vererek gösteriyor.

Yazarın, yayınevimizden çıkan "*Suçluluğa Elveda*" adlı kitabını da okumanızı öneriyoruz.

Lütfen düşüncelerinizi, eleştirilerinizi, önerilerinizi paylaşın bizimle.

Sevgi ve dostlukla.

Nil Gün

Dersler yalnızca iki duygu olduğunu açıklıyordu; sevgi ve korku. **Birincisi bizim doğal yapımız, diğeri ise beynimizin ürünüydü.** Bağışlayıcı olabilirsek ve kendimiz de dahil herkesi suçtan ve suçlamalardan özgür kılsak korkuyu yenebilirdik. Derslerden öğrendiğim kavramları mesleki ve kişisel hayatıma uygulayarak, olanaklı olabileceğini önceden asla hayal edemeyeceğim, huzurlu anlar yaşamaya başladım.

Şunu belirtmek istiyorum ki hala sinirlenebiliyorum; kendimi suçlu hissettiğim oluyor; kızıyor ve öfkeleniyorum. Ancak geçmişte sonsuza kadar sürecekmış gibi gözüken bu ruh halleri şimdi kısa sürelerde son buluyor. Eskiden kendimi yaşadığım koşulların kurbanı gibi hissederdim. İşler kötüye gidince, çektiğim ızdıraplar için kolayca dünyayı ya da içindekileri suçlar ve kızmakta haklı olduğumu düşünürdüm. Bugünse biliyorum ki, ben yaşadığım dünya tarafından haksızlığa uğratılan birisi değilim. Dolayısıyla algıladığım her ne olursa olsun, ne hissedersem hissederim, sorumluluğunu taşımak zorundayım.

Hepimiz birbirimizin öğretmeniyiz. Bu kitabı yazmamın sebebi iç huzuru öğretmeye çalışırken, bunu kendim için başarmakta daha tutarlı olabileceğim düşüncesidir. Bu yaklaşım, herkesi eşit olarak hem öğretmen, hem de öğrenci saydığından kendilerine şeyhler arayanlar için değildir.

Her birimiz tek hedef olarak **zihinsel barışa** yöneldiğimizden, akıllarımızı birleştirmeyi neden denemeyelim? **Bu sevginin bilincimize doğuşu** önündeki engellerin ortadan kaldırılmasıyla sonuçlanacaktır.

Öyleyse hep birlikte "Mucizeler Kursu"ndan alınan şu önermeyi kendi yaşamımıza uygulayalım.

TEŞEKKÜR

Dr. William Thetford'a sürekli desteği ve yüreklendirmeleri için derin minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Saatler boyunca düzeltmeler ve eklemeler yaparak kitabın içeriğine katkıda bulundu. Aynı desteği içeriği geniş biçimde "*Sevgi Korkudan Özgürleşmektir*"e aktarılan daha önceki bir yayında da esirgememişti.

Ayrıca Jules Finegold, Hugh Prather ve Mary Abney'e basım hazırlığındaki yardımlarından dolayı içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu kitaptaki oniki ders başlığı telif hakkı "*İç Huzur Vakfına*" ait olan "*Mucizeler Kursu*" kitabından alınmış ve yayıncının izniyle kullanılmıştır. Özellikle Judy ve Bob Skutch'a içten destekleri ve alıntılar için verdikleri izinden dolayı borçlu olduğumu itiraf etmeliyim.

YAZARIN NOTU

İnsanlar neyi öğrenmek isterlerse onu öğretirler. **Benim öğrenmek istediğimse iç huzurdur.** 1975'de herkes beni istediği her şeye sahip, başarılı bir psikolog olarak görüyordu, Ama **iç dünyam karmakarışık ve boştu; mutsuzdum ve ikiyüzlüydüm.** Yirmi yıllık evliliğim acı bir biçimde, boşanarak sona ermişti. Çok içiyordum ve suçluluk duygusu yüzünden müzmin, rahatsız edici bir sırt ağrısı çekmeye başlamıştım.

Tam bu sıralarda "Mucizeler Kursu" başlıklı kimi yazılara rastladım. Dersler, kendi kendine çalışılabilecek *ruhsal psikoterapi* olarak tanımlanabilirdi. İçinde **"Tanrı" ve "Sevgi"** gibi sözcüklerin geçtiği böylesi bir düşünce sistemi ile ilgilenmeye başlamam, herkesten çok beni şaşırtmıştı. Bu tür yazınlı ilgilenebilecek en son kişinin kendim olduğunı düşünürdüm. Manevi yollar izlemeyi öneren insanlara karşı uç noktada ön yargılıydım; onları korkulması gereken ve yeteneklerini uygun bir biçimde kullanmayan insanlar olarak görürdüm.

Derslere çalışmaya ilk başladığımda şaşırtıcı ama aynı zamanda müthiş rahatlatıcı bir şey oldu. İçimden yükselen bir ses duydum ya da daha doğruyu söylemek gerekirse bir ses duyduğumı sandım. Şöyle diyordu: "Doktor, kendini sağalt; kendine dön."

Dersleri kişisel dönüşüm mücadelem için vazgeçilmez bulmuştum; barışı ya da çatışmayı seçmek konusunda gerçekten tercih hakkım olduğunı anlamamı sağlamıştı. Bu seçim her zaman gerçek ve yanılısama arasında bir tercihti. Hepimiz şu gerçeğin altını çizmeliydik: **Varoluşumuzun özü Sevgidir.**

ÖNSÖZ

Jerry'i gerginlik yaratıcı olarak tanımlanabilecek birçok durumda izleme fırsatı bulmuştum. Gecenin bir yarısında, Chicago'nun berbat semtlerinden birinde kaybolmuş, bize emanet edilmiş gencecik bir kızı beklerken; Vakit buldukça, ülkeyi konferanslar vermek için baştanbaşa gezdiğimiz dönemlerde, bir yemeğe ya da uçağa son anda yetişirken; bir köşede kestirirken; (*bu da söylenebilirse*) sabahın altı buçuğunda tenis oynarken; iki kişiyle odaya kapanıp kitap hacminde metinlerle boğuşup, neredeyse her kelime üzerinde anlaşmaya ulaşmak için uğraşırken; Californiya'nın tali yollarında tekrar tekrar dolaşıp kaybolduğumuz, bir buluşmaya geç kaldığımız anlarda; küçük ve kalabalık bir odada ölümcül derecede hasta bir çocuğa acıdan nasıl kurtulabileceğini gösterir(ve başarır)ken...

Bütün bunları anlatıyorum ki, şu ifadenin ardında ne yattığını bilesiniz: **Jerry Jampolsky öğrettiği gibi yaşıyor**. Bu kitabın onun kalbinin en temiz ve kusursuz yanının ürünü olduğunu biliyorum. Burada ifade edilen hiç bir şey, en küçük bir abartma taşıyor. Onu tanıdığımdan beri, bu kitabın her satırında canlı olarak yaşadığını gözlüyorum.

Benim görevim, kitap yazmaktan başka, "*Kriz Müdahale Merkezi*"nde çalışmak. Daha önce rehber danışmanlık, öğretmenlik ve yardımcı ruh hekimliği (*ve konumuzla pek ilgisi olmayan birkaç iş*) yaptım. Çalışmalarımız boyunca gözlediğim bir prensip ışıktan bir halka gibi bizi kuşatıyordu. Kimse diğerinden içten yardımlarını esirgememeliydi. Jerry'nin kaza ve felaket kurbanlarıyla ilgili çalışmalarını gördükten sonra, artık biliyorum ki, bu ilke ister beyni hasara uğramış, isterse komada, acısını kelimelere dökemeyecek kadar ölümcül bir hasta olsun, herkes için aynı oranda geçerlidir.

Bu prensip şöyle özetlenebilir: **Birlikte çalışmadığımız sürece sana yardım edemem. Böylece, aramızdaki bütün farklılıklar yapay ve anlamsız hale gelir ve sadece sayamayacağımız kadar çok benzerliklerimiz önem kazanır.**

Çocuğunu döven bir babayla karşılıklı oturup, içimden "Hergele, çocuğunun canını yakıyorsun, ben kendi çocuğumu dövmem diye düşünemem. Bunun o kişiye hiç bir yararı olmaz ama onun öfkesini nasıl ifade ettiğine değil de öfkesinin ardında yatan nedene dürüstçe bakabilirsem ve anlamaya çalışırsam, sanki kendi duygularımımişçasına kavrayabilirim. **Öfke** çok farklı şekillerde ifade edilebilir; dolaylı olarak ifade edilenin de, dolaysız olandan özellikle bir farkı yoktur. Bu özelliği farkedebilirsek karşımızdakiyle ortak noktalar bulabilir ve bizi birbirimizle birleştiren ruhsal temele dayanarak araştırmalarımızı genişletebiliriz.

Yardım almanın geleneksel biçimi eşitsizlik üzerine kurulmuştu: Bende "*ters*" birşeyler var; belki okulda disiplinle aram iyi değil; belki alkoliğim; belki intihara eğilimliyim; berbat bir hastalığa yakalanmışım, ya da yalnızca soğuk almışım. Her koşulda sizden farklıyım. Size gelmemin sebebi sizin bende olmayan bilgi ve yeteneklere sahip olduğunuza dair inancımdır. Böylece, benim problemime uzmanca yaklaşip onu benim için çözümlersiniz. Artık o, benim sorunum olmaktan çıkar; sorumluluğu sizin sırtınıza yüklerim ve ne yapmam, ne düşünmem gerektiğini bana siz söylersiniz.

Eğer bu tarz yardımlaşma anlayışını bizim çabalarımız belirleyecek olsaydı, inanıyorum ki çok az şey başarılabilirdi. Tersine, en azından sezgi yoluyla, bu tür yaklaşımın kusurlarının her zaman farkında olduk. Bu **sezgi** ne kadar bulanık olursa olsun, bazı şeyleri anlamamızı kolaylaştırıyor.

"Sevgi Korkudan Özgürleşmektir" işte bu "bazı şeyler" hakkındadır. Uygulamaya elverişli olması yeni olmamasındandır. Yine de bu kitap, kendi türünde bir başlangıçtır. Çünkü konunun sunuluş biçimi olabildiğine sade tutulmuştur. Kitabı radikal yapan da bu özelliğidir.

Jampolsky'nin hayata nasıl yaklaştığını benim kavrayış ve üslubumla anlatırsam okuyucuya yardımcı olabileceğimi sanıyorum. Jerry kendi yaklaşımının "Mucizeler Kursu" ile aynı olduğunu söyleyecektir. Derslerden öğrenmiş biri olarak bu önermeye katılıyorum ancak şu özelliği belirtmeden geçemeyeceğim. Herkesin doğruyu algılama ve ifade etmede benzersiz bir tarzı vardır ve bu "tarz" önemlidir. Çünkü hayatımız boyunca ancak belirli sayıda insanla tanışabiliriz ve bu tesadüflerde dürüstlük, verdiğimiz, aldığımız bütün hediyelerin toplandığı tek havuzdur.

Bütün bunlar benim sözcüklerim olduğundan, muhtemelen Jerry'ninkilerden daha "dindar" gözükecektir, ama eğer farklılığımı bağışlarsanız, onun zarif ruhuna bağlı kalmaya çalışacağıma söz veririm.

Bizim, **mutlu olmamız için ihtiyacımız olan her şey vardır**. Yalnızca içinde bulunduğumuz anı yaşamak mutlu olmamız için yeterlidir. Bunun anlamı **gelecekte sevgiye nasıl tekrar ulaşacağımızı** düşünmemektir. Geçmişte ne olduğu da tasamız olmamalı; bize karşı yanlış davranan birinin ne hakettiğinin de bir önemi yok. **İçinde bulunulan an ile dopdolu olmak, iyileştirici ve huzur verici özelliği sözcüklere sığmayacak kadar güçlü bir dinginliktir. Endişe, varolan güzelliklerin tek karşıtıdır.** Endişe, geçmişte kalmış ya da henüz gerçekleşmemiş olgulara yaklaşırken onların değişmeyeceğine dair olan inancımızdan kaynaklanan bir hareketsizlik halidir.

İki ay önce beni arayan bir adam işini kaybettiğini, eşinden boşandığını ve karşı dairede oturan kadının kendisiyle yatmadığını söyledi. Fakat bu sonuncu problem kısa sürede kendiliğinden çözülecekti, çünkü evinden çıkması için tahliye kararı alınmıştı ve apartmanda başka boş bir daire yoktu. *"Mucizeler Kursu"* işe yaramadı" dedi.

Konuştukça, işini kaybettiği günü yeniden düşündü ve o gün olan biteni, gerçeği ve hayalleri karşılaştırdı. Düşlediği her şeye sahip değildi ama herhangi bir eksiği de yoktu. Dürüstçe, an be an durumu gözden geçirdiğimizde, o anlarda mutsuz olmadığını ama yalnızca mevcudu yorumlayış tarzının kendisini kötü hissetmesine yol açtığını kabullendi. Bu yorum tarzını unutamıyordu; sürekli kendini işinden kovulmuş adam olarak tanımlamaktan vazgeçmiyordu. Derinlemesine bakınca, boşanmasının ardından Sevgi'den büsbütün uzaklaşmadığını da farketti. Sevgi anlayabileceği ve takdir edebileceği bir biçimde varlığını sürdürüyordu. Hala kendisini seven bir sürü insan vardı.

Sevgi devamlıdır, yalnızca sevgiyi kendisinde bulmayı umduğumuz kişi değişebilir. Derslerin hassasiyetle korunması gereken ilkelerine ne gelecekte ev sahibi, ne de geçmişte işveren tarafından zarar verilebilir. Bizim, kendi yanlış yorumlarımızdan başka hiç bir şey rahatımızı kaçıramaz. Fakat, nerede olduğumuzu ve bizi neyin çevrelediğini dürüstlükten uzak biçimde kavradığımız sürece, yanlış yorumlar da kaçınılmaz olacaktır.

Şu anda ihtiyacımız olan her şeye sahibiz ve bu her şeyimiz var demektir. Öyleyse olan bitene inanabiliriz, çünkü içinde bulunduğumuz an, şu an olmayan bir zaman dilimi yoktur. Seviliyoruz ama elimizde olanlardan başka herşeye dikkatimizi yöneltirsek onu göremeyiz.

Sevgi hayal ettiğimiz bir anda doğmayacaktır ve güvenilirliği bizim sinik fantezilerimizde sınınamaz. Mutlaka onun yumuşak kollarında dinlenmeyi istiyor olmamız gerekir. Sevginin orada nasıl bulunduğu ve neden orada kalmayı seçtiğiye, herhalde bizim tasamız olmamalı.

Bu bölümü bir arkadaşım tarafından anlatılan harika bir hikaye ile bitireceğim.

Hayatı sona eren bir adam "Tanrının" huzuruna varır. "Tanrı" ona hayatını baştan sona yeniden izlettirir ve yaşadıklarını tekrar hatırlamasını sağlar. Bitirdiğinde "Evladım sormak istediğin herhangi bir şey var mı?" der. Adam "Siz bana hayatımı izlettiğinizde farkettim ki, her şey yolunda giderken yürüdüğüm yolda iki sıra ayak izi vardı. Biliyorum ki sen, "tanrım", yanımda yürüyordun. Fakat zor anlarımda yürüdüğüm yolda yalnızca bir sıra ayak izi vardı. Neden "tanrım," kötü günlerimde beni terk ettin?" diye sorar. "Tanrı" şöyle cevaplar; "Durumu yanlış değerlendirdin evladım. Hoş vakitlerinde yanında yürüdüğüm ve sana yol gösterdiğim doğru. Kötü günlerinde gördüğün tek sıra ayak izi ise sana değil bana aittir. Çünkü zor anlarında seni hep ben taşıdım.

Hugh Prather

23 Haziran1979

GİRİŞ

Arkadaşım Hugh Prather şöyle yazıyor: "*Yaşamı sürdürmenin, tepişerek ve bağırsarak sağa sola çekıştirmekten, daha iyi bir yolu olmalı.*"

Ben yaşamanın başka bir yolu olduğuna inanıyorum. Bunun için hedeflerimizi gözden geçirmeye istekli olmamız gerekir.

İnsanlar giderek artan oranda kendimizi ve dünyamızı mahvettiğimizin farkına varıyor. Dünyayı, diğer insanları ve kendimizi değiştirmeye gücümüz yetmeyecekmiş gibi gözükyor. Ben dahil, birçoğumuz eski inanç sistemlerine bağlılığımızı sürdürürken, hayal kırıklığından, çatışmadan, acı ve hastalıktan kurtulmak için boş yere çabaladığımızı hissediyoruz.

Günümüzde yaşamanın daha iyi bir yolunun bulunabilmesi için araştırmalar hızla çoğalıyor; yeni tipte bir bilinç doğuyor; bu sanki, dünyayı baştanbaşa temizleyecek bir tufana benziyor. Bu bilinç değişimi iç dünyamıza bakışımızı güçlendiriyor ve iç dünyamızı keşfettikçe her zaman orada duran, uyum ve birliğin daha çok farkına varıyoruz.

Kendi içimize döndükçe güvenilir bir yol gösterici olan iç sesimizin de farkına varıyoruz. Fiziki duygularımız sessizliğe gömölüp, işe yaramaz hale geldiğinde, içimizden yükselen sesi dinlemeye başlıyor ve ona sarılıyoruz. O anlarda, gerçek iyileşmenin ve gelişmenin gerçekleştiğini farkediyoruz. Bu sessizlikte, **kişilik çatışmaları** ilgimizi çekmez hale geldiğinden, hayatımızdaki barışın tadına varmaya başlıyoruz.

Barışı yaşamak istediğimiz halde, çoğumuz asla elde edemeyeceğimiz şeylerin peşinde koşarız. Her şeyi kontrol etmeyi, tahminler yürütmeyi dener ve böylece dışlanmış, ilişkisiz, ayrılmış, yalnız, sevilmeyen ve sevgiye layık değilmişiz gibi hissederiz. Hiç bir zaman istediğimiz kadarını elde edemediğimizi düşünürüz ve tatmin duygumuz da had safhada değişkendir. Çok yakınımızdaki insanla bile sevgi ve nefreti içice yaşarız. Bu tip ilişkiler bir başkasından beklentimiz olduğunda ortaya çıkar. İsteddiğimiz yerine geldiğinde onları sever, gelmediğinde ise nefret ederiz. Çoğumuz iş, ev,,aile ya da para gibi istediğimizi sandığımız şeyleri elde ettiğimizde, hala içimizde bir boşluk hissederiz.

Bütün dünyada, **manevi doyumun**, başarının genel kabul gören simgelerine üstünlüğü giderek büyüyen oranda fark ediliyor. Başkalarından ve dünyadan istediklerimizi elde edemeyince sonuç, hüsran ve bunalım biçiminde dışa vurduğumuz gerilim oluyor; acıyı, hastalığı ve ölümü hiss ediyoruz. Birçoğumuz ciddi bir biçimde acıdan, hastalıktan ve hüzünden kurtulmak istediğimiz halde, hala kendi kavramsal anlayışımızı sürdürmeye devam ediyoruz. Muhtemelen bir çember içinde, aynı yerde, dönüp dolaşmamız, sıkı sıkıya bağlı kaldığımız eski inanç sistemlerinden kaynaklanıyor.

Son derece çılgınca gözükten yaşadığımız dünya, işe yaramayan bir inanç sisteminin ürünüdür. **Dünyayı farklı bir biçimde kavrayabilmek için eski inanç sistemimizi değiştirmeyi istememiz gerekir.** Gelin geçmişi silelim, içinde yaşadığımız an duygusunu güçlendirelim ve kafamızdan korkuyu atalım. Kavrayış tarzımızın değişimi, yalnız olmadığımızı, bir bütünü oluşturduğumuzu anlamamızı sağlayacaktır.

Değişime ve iç huzura yol açacak çok sayıda yol vardır. Bu kitapçık, almak ve korku duyguları yerine, vermek ve sevgiyi koyan değişime istekli insanlar için bir başlangıç noktası oluşturmak amacıyla yazıldı. Sözcükler günlük hayatta karşılaştığımız durumlarda değişim için atılması gereken adımlar hakkında pratik bir başvuru kaynağıdır. Bu kitap Sevgi'nin, yani kendi gerçek benliğimizin doğuşu önündeki engellerin kaldırılabilmesi ve Sevgi'nin mucizelerinin tadına varılabilmesine katkıda bulunabilmek anlayışı ile yazıldı.

"Mucizeler Kursu"nun önerdiği gibi, **iç huzur tek amacımız ve bağışlayıcılık tek işlevimiz olabilir;** ancak içimizdeki öğretmenin sesini dinleyerek doyumluğa ulaşabilir; ilişkilerimizi iyileştirmeyi, zihinsel barışı gerçekleştirmeyi ve korkuyu yenmeyi başarabiliriz.

Tek bildiğim, şu an mutlu olduğumdur.

BÖLÜM 1.

KİŞİSEL DÖNÜŞÜM İÇİN ON HAZIRLIK

Gerçek Nedir?

Çoğumuzun kafası, gerçeğin ne olduğu konusunda karışık tır, daha fazla bir şeylerin varolduğunu hissettiğimiz halde, gerçeği esas olarak fiziksel duyularımızdan elde ettiğimiz verilere bakarak değerlendirmeye çalışırız. Bu "gerçeklik" anlayışını desteklemek için kültürümüzün normal, sağlıklı, dolayısıyla gerçek saydığı unsurlara bakarız.

Peki, sevgi bu bakışın neresinde yer alabilir? Eğer başlangıcı ve sonu olmayanı gerçek kabul edersek, hayatımız daha bir anlam kazanmaz mı? Yalnızca sevgi bu tanıma uyabilir. Diğer her şey değişken ve o ölçüde de anlamsızdır.

Korku duygularımızı yıpratır ve olaylar hakkında kafamızın karışmasına yol açar. **Sevgi korkunun topyekün yokluğudur. Sevgi, hiç soru sormaz. Onun doğal hali büyüme ve yayılmadır**; ölçü ve kıyas değildir. Yani Sevgi, gerçekten değerli olan her şeydir ve korku bize hiç bir şey sunamaz, çünkü hiç bir şeydir.

Sevgi her zaman gerçekten istediğimiz olduğu halde, bilincinde olmadan sevgiden ürker, sevginin varlığına karşı hem kör, hem de sağır gibi davranırız. **Oysa kendimize ve birbirimize korkuyu yenmek için yardım ederek kişisel dönüşümü başlatabiliriz.** Artık, fiziksel duyularımızca tanımlanan eski gerçekliğimizin ardında neyin yattığını görmeye başlıyoruz ve bütün akılların birleştiği ortak bir özü paylaştığımız, iç huzur ve sevginin, gerçek olduğunu keşfettiğimiz bir berraklığa doğru yol alıyoruz.

Yegane gerçekliğimiz olan sevgi sayesinde, sağlık ve bütünlüğu iç huzur olarak görüp, iyileşmeye de korkuyu yenmek olarak bakabileceğiz.

Öyleyse Sevgi, Korkudan Özgürleşmektir.

Geçmişini Yeniden Yaşamak

Hepimiz, sevgiyi kendimizde ve başkalarında görme, duygu ve **yaşamaya engel olan tozu dumanı kendimiz üretiriz**. Kendi kendimize yarattığımız bu bulanıklık devamlı kullandığımız eski inanç sistemimizde direktmenin sonucudur. Oysa bu, bize istediğimizi sağlamaz.

Belleği, geçmiş hayatımızla ilgili makaralar dolusu sinema filmi olarak düşünülebiliriz. Bu görüntüler yalnız birbiriyle yarış halinde değildirler, aynı zamanda, yaşadığımız anı da aynı mercekten görmemize yol açarlar. Sonuç olarak, yaşadığımız anı asla gerçekten göremez, duyamayız. Bütün gördüğümüz, üst üste yığılmış kırık dökük tonlarca eski anının arasından seçebileceğimiz, yaşadığımız an ile ilgili parçacıklardır.

Eğer gerçekten istersek, **hayal gücümüzü Sevgi dışındaki her şeyi o eski film şeritlerinden silmek için, giderek artan ölçüde kullanabiliriz**. Bu, suçluluk ve korkuyla ilgili geçmiş bağlantılarımızın tümünü koparıp atmamızı gerektirir.

Barışa Karşı Kehanet

Bazen geleceği kontrol etmeye ve kestirmeye zihin huzurundan daha çok değer veririz. İçinde bulunduğumuz andaki gerçek mutluluğun tadını çıkarmak yerine, bir sonraki anda nasıl berbat hissedeceğimizi düşünüp efkarlanmayı tercih ettiğimiz ve haklı çıkmaktan zevk aldığımız anlar vardır. Kendimizi korumaya çalışmanın çılgınca bir yolu olsa gerek! Bu bünyemizde zevk ile acının birbirine karıştığı bir kısa devre meydana getirir.

Sıkça, geçmişin korkularının gelecekte olabilecekleri kestirmek için başarılı bir araç olduğunu düşünürüz. Bu tip düşüncenin sonucu olarak zamanımızın çoğunu korku dolu bir kısır döngü içinde, sevgi ve zevk için çok az zaman ayırarak, geçmiş ve gelecek korkular için tasalanmakla harcarız.

Gerçek İçin Seçenekler

Kendi gerçeğimizi kendimiz seçebiliriz. Seçimimizde özgür olduğumuzdan, doğruyu görmeyi ve yaşamayı deneyelim. Varlığımızın gerçeğini sevgi olarak seçebilmek içinse geçmiş ve geleceğin korkutucu gölgesinden sıyrılmalı ve toplumsal kültürümüzün doğruluğu pek tartışmalı "*gerçeklerini*" red etmeliyiz. İçinde yaşadığımız anı gerçek tek zaman dilimi sayıp, anın gerçekliğini soluyabiliriz.

Zihnimizde sınırlar yoktur, bir bütündür. Gerçekte zihnimiz yalnızca bizim koyduğumuz engellerle sınırlanmıştır. Örneğin, korkutucu bir geçmiş tecrübeyi günümüze taşıyıp "gerçek" haline getirmekten yarar umduğumuzda, düşüncelerimizi sınırlarız. Sonuçta zihnimiz gelecek olanı korkuyla beklemeye koyulur ve içinde bulunduğu anın huzurunu yaşamayı bir an için dahi beceremez. Olmaz ve imkansız gibi sözcükleri kullandığımızda geçmişin korkulu engellerine takılıp kalmışız demektir.

Amacın Tekliği

Zihinsel Barış tek amacımız olarak sahip olduğumuz en güçlü silahımızdır. İç huzura sahip olabilmek için zihinsel barış hedefinde ısrarlı olmalıyız. Çoğu zaman tek hedef yerine, hokkabazın havada atıp tuttuğu topların hepsine birlikte sahip olmak isteriz, oysa birden fazla amaç peşinde koşmak bizi hedeften saptırır ve çatışmayı körükler. Denizde boğulmak üzereyken tek bir hedefimiz olması doğaldır. Hayatta tek bir amaç peşinde olmayı da bu örneği ısrarla hatırlayarak başarabiliriz. Boğulma tehlikesi karşısında, bütün dikkatimizi suyun üstünde kalıp, yaşamak için nefes almayı sürdürmekte toplamaz mıydık?

Bağışlayarak Zihinsel Barış

Tek hedefimiz olan zihinsel barışla birlikte, bağışlayıcılık da tek işlevimiz olacaktır. Bağışlayıcılık yanlış anlamaları ortadan kaldırmak için kullandığımız araçtır ve korkuyu yenmemize yardım eder. Basitçe söylersek bağışlayıcılık, kurtuluştur.

Aklın yeniden eğitiminde ilk adım, **zihinsel barışı tek amaç haline getirmektir**. Bunun anlamı, **kendimizi düşünmeyi öncelikle, kişisel doyum bakımından ele almaktır, bencillik olarak değil. İkinci adım bağışlayıcılıktır.**

Birçoğumuz, ilk adım olarak başkalarını sevmeye çalışma yanlışlığını yaptığımızda, hayal kırıklığına uğrarız. Geçmişteki saptırılmış değerlerimizin ve tecrübelerimizin ışığında bazı insanları sevimsiz bulabilir; davranışlarını hatalı bulduğumuzdan, onları sevmekte zorlanabiliriz.

Zihinsel barış tek amaç olduğunda, ikinci adımı atabiliriz. **Bağışlayabiliriz.** Başkalarını sevgi saçarken, ya da korku içinde sevgi için yardım isteyen biri olarak görmeyi deneyebiliriz. Bu yeni kavrayış biçimi, karşımızdakini sevmeyi ve olduğu gibi kabullenmeyi kolaylaştırır ve aynı zamanda iç huzura ulaşmamızı sağlar.

Diğer, insanlar, biz zihinsel barışı yaşayabilelim diye, değişmek zorunda değildir.

Bölünmüş Akıl

Aklı, bir film şeridi, kamera ve bir sinema filmi yapımındaki her şey olarak düşünebiliriz. Yaşadıklarımız "dünya" adını verdiğimiz perdeye yansıyan zihinsel durumumuzdur. Dünya ve içindekiler düşüncelerimizin ve hayallerimizin aynasıdır. Onlara bağlı kaldığımız sürece, zihnimizin yansıtıkları, görüşümüzü daraltan bir kavrayış haline gelir.

Zihin fonksiyonlarımız, bölünmüşçesine kısmen egomuz, kısmense sevgi tarafından yönlendirilir. **Çoğunlukla zihnimiz, ego adını verdiğimiz ve basitçe "korkunun diğer adı" olarak tanımlayabileceğimiz bu sahte yönetmence yönetilir.**

Her an kadar kılık değiştirip, romantik hayallerimizin hayat bulması gibi gözükse de, ego, yalnızca savaş ve çatışma filmlerini yönetir. Daha açığı ego, yalnız bizim birbirimizden ayrı olduğumuz yanılsamasına dayalı filmleri yönetir. **Gerçek yönetmenimiz sevgi, yanılsamaları red eder; o yalnızca gerçeği gösterir. Sevgi birleştirici ve bütünleştirici filmleri yönetir.**

Aslında zihnimiz, aynı anda, hem yönetmen, hem yapımcı, hem senarist, hem editör, hem oyuncu, hem makinist, hem se-yirci ve hem de eleştirmendir. Herhangi bir sınırı olmadığından, zihnimiz, filmi ve filmle ilgili her şeyi, her an değiştirme yeteneğine sahiptir; bütün kararları alabilecek güçtedir.

Zihnimizin ego bölümü, sevgiyi engelleyen bir korku ve suçluluk perdesidir. Zihnimizi, perdeyi kaldırması ve daima orada duran, öz gerçeğimiz sevgiye geçit vermesi için eğitmeyi öğrenmeliyiz.

Yalnızca Sevgi'yi zihnimizin yönetmeni seçtiğimizde Sevgi'nin gücünü ve mucizelerini tadabiliriz.

Birlikte Yaşanacak İlkeler

Bu kitabı günlük durumlarda pratik bir başvuru kaynağı yapabilmek için, aşağıdaki temel konuları akılda tutmak yararlı olacaktır:

- 1. **Zihinsel barış** tek hedefimizdir.*
- 2. **Bağışlayıcılık** yegane işlevimiz ve hedefimizi gerçekleştirmenin tek yoludur.*
- 3. **Bağışlayıcılık sayesinde başkalarını yargılamamayı ve kendimiz dahil herkesi suçsuz görmeyi** öğrenebiliriz.*
- 4. **Geçmiş geleceğe yansıtmaya dur dediğimiz** ve yalnız içinde bulunduğumuz anı yaşadığımız sürece korkuyu yenebiliriz.*
- 5. **Yüreğimizin ve sezgilerimizin** yol gösterici, yönlendirici sesini dinlemeyi öğrenebiliriz.*

6. *Yüreğimizin sesi bizi yönettiğinde, başarmak için gereken araçları da sağlayacaktır.*

7. *Yüreğin sesini izlemek, başarmak için gerekli araçlar ortada henüz gözükme bile, çoğunlukla, özel bir amaç için kararlılık gerektirir. Bu, dünyanın geleneksel mantığının tersidir ve "arabayı atların önüne koymak" olarak düşünülebilir.*

8. *Yaşadıklarımızdan neyi algılayacağımız ve hissedeceğimiz konusunda **seçeneklerimiz** vardır.*

9. *Zihnimizi yeniden eğitirken **olumlu aktif hayal gücünü kullanmayı** öğrenebiliriz. Olumlu aktif hayal gücü zihnimizde **olumlu, sevgi dolu film karelerini** geliştirmeyi olanaklı kılar. Bugün tam bir barış içinde yaşamayı seçiyorum.*

BÖLÜM 2

KİŞİSEL DÖNÜŞÜMÜN UNSURLARI

İnanç Sistemleri ve Gerçek

İnanç sistemimiz, içinde bulunduğumuz anı sürekli etkisi altında tutan geçmiş deneylerimiz üzerine kurulmuştur ve geleceğin geçmişe benzeyeceği varsayımına dayanır. Şu andaki algılarımız, olan biteni saptıran ve sınırlayan geçmişin gölgesi altındadır. Dilersek **gerçek kimliğimizin yeni ve derinlemesine anlamını** kavramak için kim olduğumuzu yeniden inceleyebiliriz.

Tamamen Sınırsız

Tam anlamıyla özgürlük duygusunu yaşayabilmemiz için geçmiş ve gelecek baskısından kurtulmamız ve şu anı yaşamamız önemlidir. Özgür olmak aynı zamanda fiziksel duyularımızın sınırlamalarına boyun eğmemek demektir. **Özgürlük Sevgi'yi herkesle paylaşmakta serbest olmak demektir.** Aklımızı yeniden eğitip, disipline etmeden gerçekten özgür olmayız.

Hepimiz sevgiyi istediğimiz halde, birçoğumuz onu yaşamaktan uzağız. Geçmişten gelen suçluluk duygusu, sevgi alışveriş yeteneğimizi köreltiyor. Korku ve sevgi asla birlikte yaşayamaz. Hangi duyguyu seçeceğimiz tamamen bize bağlıdır.

Sevgiyi, korkuya sürekli tercih ederek, ilişkilerimizin yapısını ve niteliğini değiştirebiliriz.

Saldırı ve Savunma

Başka birisinin saldırısına uğradığımızı hissettiğimizde savunmaya geçeriz ve doğrudan ya da dolaylı karşı saldırıya geçmenin bir yolunu buluruz. **Saldırı her zaman korku ve suçluluktan kaynaklanır.** Kimse tehdit edildiğini hissedip, gücünü göstermek gerektiğine inanmadıkça, başkasını yaralamaya kalkışmaz. Saldırı, gerçekten de savunmadır ve bütün savunmalar gibi, suçluluk duygusu ve korkuyu bilinçten uzak tutarak, karşı saldırıdan kurtulmayı amaçlar. Çoğumuz saldırının istediğimiz bir şeyi elde etmeye yaradığı inancına sarılırız. Saldırı ve savunmanın bize iç huzuru sağlamadığını ise unutmuş gibi görünürüz.

Çatışma yerine barışı yaşamak için, kavrayış tarzımızı değiştirmeliyiz. Başkalarını saldırgan görmek yerine, onların da korkmuş olabileceğini düşünebiliriz. Her zaman sevgi ya da korkudan birini dışa vururuz. Korku bir yardım çağrısı olduğundan, aynı zamanda sevgi talebidir de. Barışı yaşamak için kavrama tarzımızı belirleme seçeneğimiz olduğunu fark etmek zorundayız.

Başkalarının yanlışlarını düzeltmek için her girişimimiz aslında onların yanlış, kendimizin doğru olduğunu göstermeyi amaçlayan saldırılardır. **Yapıcı eleştiride** bulunduğumuzu düşündüğümüz zaman bile durum farklı değildir. **Eleştiride bizi harekete geçirenin ne olduğu önemlidir: Sevgiyi mi amaçlıyoruz, saldırıyı mı?**

Eğer insanlar bizim beklentilerimiz doğrultusunda değişmiyorlarsa, muhtemelen onları suçlu sayarız. Böylece suç hakkındaki inancımızı desteklemiş oluruz. Zihinsel barış başkalarını değiştirmek isteği yerine, olduğu gibi kabul etmekten geçer. Gerçeği kabulleniş, beklentilerden ve istemlerden apayrıdır.

Bağışlayıcılık

İç huzura ancak bağışlayıcılık yoluyla ulaşabiliriz. **Bağışlayıcılık, geçmişini unutmak ve böylece de hatalı kavrayışımızı düzeltmektir.**

Doğruyu kavrama, ancak içinde yaşadığımız anda gerçekleşebilir. Ve ancak başkalarının bize, bizim onlara yaptıklarımızı unutarak başarılabilir. Bu seçici unutkanlık işlemi sayesinde, geçmişini yeniden cezalandırma ihtiyacı duymadan bugünü kucaklayabiliriz.

Gerçek bağışlayıcılık, suçluluk duygusunu sonsuz biçimde üretmeye son verir, başkalarına ve kendimize sevgiyle yaklaşabiliriz. Bağışlayıcılık bizi birbirimizden ayıran bütün düşüncelerden kurtarır. Bölünme düşüncesinden bir kez kurtulunca, kendimizi iyileştirmeye başlayabilir ve **sevginin iyileştirici etkisini** çevremize yayabiliriz. İyileşme bütünleşme anlayışının doğal sonucudur.

İç huzur tek amacımız olarak belirirken, bağışlayıcılık da tek işlevimiz haline gelir. Hedefimizi ve işlevimizi kabullendiğimizde sezgiler yoluyla ulaştığımız yüreğimizden yükselen ses de tek rehberimiz olur. Başkalarını, saptırılmış ve yanıltıcı hislerinin tutsaklığında görmekten kurtulduğumuzda, kendimizi de özgürleştiririz ve hep birlikte sevginin birleştiriciliği içinde eririz.

Almak ve Vermek

İhtiyacımız olan her şeye sahip olduğumuzu ve varlığımızın özünün sevgi olduğunu sürekli hatırd tutmalıyız. İnsanları, istediklerimizi sağladıklarında severiz ve tersine gelişmede, istediklerimizi elde edemediğimizde onlardan nefret ederiz. Sık, sık kendimizi sevgi ve nefret alışverişinde, şartlı sevgi ticareti yaparken buluruz. Alma güdüsü çatışma ve endişeye yol açar ve ancak zamanın tek boyutlu bir çizgi olarak kavranışı ile birlikte var olabilir. **Vermek, sevgiyi şartsız, beklentisiz sunmaktır.** Dolayısıyla zihinsel barış yalnız vermeyi düşündüğümüzde ve başkalarından herhangi bir istekte bulunmadığımızda, onların değişmesini istemediğimizde oluşur. Verme güdüsü, zamanla ilişkisi olmaksızın, iç huzura ve mutluluğa yol açar.

Aklı Yeniden Eğitmek

Aklı yeniden eğitirken aşağıdaki soruları her koşulda, hem kişisel bakımdan ve hem de diğer insanlarla ilişkiler bakımından kendimize sormayı unutmamalıyız.

- 1. Zihinsel barışı mı, yoksa çatışmayı mı seçiyorum?*
- 2. Sevgiyi mi, yoksa korkuyu mu seçiyorum?*
- 3. Sevgi peşinde olmayı mı, yanlış peşinde olmayı mı seçiyorum?*
- 4. Sevgiyi veren mi, yoksa arayan mı olacağım?*
- 5. Bu ilişki başka birini ve kendimi sevmek amacını taşıyor mu?*

Düşüncelerimizin, açıklarımızın, davranışlarımızın bir çoğu sevmek değildir. Eğer zihinsel barış istiyorsak, başkalarıyla iletişimimiz, bir arada yoğrulma duygusu taşımalıdır. İç huzuru ve sevgiyi yaşayabilmek için düşündüğümüz, söylediğimiz ve yaptıklarımızda ısrarlı olmalıyız.

Ayıklanacak Sözcükler

Aklın yeniden eğitiminde diğer bir süreç de kullandığımız sözcüklerin etkilerinin farkedilmesidir. Aşağıda sıralanan sözcükler kendimiz ve başkalarına verdiğimiz mesajlarda çoğunlukla kullanılır. Bu sözcüklerin kullanımı suçlu geçmişi ve endişe dolu geleceği zihnimizde canlı tutmaya yol açar, çatışma hissini güçlendirir. Bu sözcükleri kullanmanın iç huzurumuzu zedelediğini gördüğümüz oranda onları düşüncelerimizden ve ifadelerimizden kovmak kolaylaşacaktır. **Kafamızın içinde, gerektiğinde kullanabileceğimiz bir atık torbası taşıdığımızı hayal edelim; istenmeyen sözcüklerden birini kullandığımızda, hemen bu torbaya koyup ağzını sıkıca bağlayarak onlardan kurtulalım.**

Kendinize karşı hoşgörülü olmalısınız. Eğer aynı sözcükleri kullanmaya devam ettiğinizi farkederseniz bunu yalnızca düzeltilmesi gereken bir yanlışlık olarak kabul edin ve bu yanlışlıktan dolayı suçluluk hissetmeyin.

İşte sözcükler:

imkansız

olamaz

yapmaya çalışmak

sınırlama

eğer... olsaydı

fakat

ama

zor

yapmalı

olmalı

şüpheli

kendinizi ya da başkasını sınıflandıran sözcükler

kendinizi ya da başkasını ölçüp tartan sözcükler

kendinizi ya da başkasını yargılamaya ve kınamaya yarayan sözcükler

Sonuç

Bu kitap, korkuyu yenmek ve iç huzuru kazanmak için ana doğrultuları veriyor. Kitaptaki ilkelerin uygulaması kavrayış tarzımızda değişikliğe yol açarak, **bölünmeyi, kederi ve çatışmayı unutmaya; bütünlüğü, sevgiyi ve barışı elde etmeye yardımcı olabilir.** İç huzur da, dünyayı ve herkesi bağışlayarak ve kendimiz dahil herkesi suçsuz sayarak gerçekleşebilir.

Hayatımızın her anı, rahatsız edici geçmiş anılardan ve beklentilerden uzak durarak, bilinçlenmek ve yeniden doğmak için bir fırsat sayılabilir. Yaşadığımız anın özgür ikliminde, doğal, sevecen kimliğimizi canlandırabiliriz.

Kendimizi öfkelenirilmiş, gerilmiş, kızgın ve hasta hissettiğimizde, yanlış amaç seçtiğimize ve korkuya karşı tepki gösterdiğimizimize emin olabiliriz. Keyifsiz olduğumuzda zihinsel barışın tek amacımız olduğunu ve almak yerine, vermek peşinde koşmamız gerektiğini unutmuşuz demektir.

Sürekli olarak korkunun yerine sevgiyi koyarak, kendimizi ve başkalarını sevmeyi doğallaştıran kişisel dönüşümü başarabilir ve bu yolda yürümeye devam ederek, **bizi birleştiren sevgi ve coşkunun** farkına varmaya ve tadını çıkarmaya başlayabiliriz.

Tekrar

- 1. Zamanın ana özelliklerinden biri de, nasıl yaşamak istediğimizi seçmeyi olanaklı kılmasıdır. Hayatımızda **barış mı, çatışma mı** istiyoruz?*
- 2. **Bütün zihinler bütün ve birdir.***
- 3. Fiziksel duyularımız yoluyla **algıladıklarımız, gerçeğin sınırlı ve tahrif edilmiş yüzüdür.***
- 4. **Ne dışımızdaki dünyayı, ne de diğer insanları gerçekten değiştirebiliriz, ama dünyayı, başkalarını ve kendimizi kavrayış tarzımızı değiştirebiliriz.***
- 5. **Yalnızca iki duygu vardır; biri sevgi diğeri korku. Sevgi gerçek benliğimizdir. Korku ise beynimizin ürettiği gerçek dışı bir şeydir.***
- 6. **Yaşadıklarımız, ruh halimizin dışa yansımasıdır. Eğer ruh halimiz huzurlu; sevgi ve barış doluyorsa aynı şekilde dışa yansır. Eğer ruh halimiz şüpheli; korku ve hastalık kuşkusu içindeyse, dışa yansıttığımız da, yaşadığımız gerçek de bu olur.***

BÖLÜM 3

KİŞİSEL DÖNÜŞÜM İÇİN DERSLER

Dersleri Nasıl Ele Almalı

Bu kitaptaki ilke ve başlıklar ancak günlük hayatımızdan çıkardığımız pratik derslerle birlikte anlam kazanabilir. Bazılarını kabul etmekte ya da hayatınızda karşılaştığınız problemlerle ilişkisini görmekte zorlanabilirsiniz. Bu tür bir kesinliğin olmaması pek önemli değil ama hiç bir başlığı atlamadan dersleri, uygulama isteğiniz oldukça önemlidir. Günlük uygulamalarınızdan elde edeceğiniz tecrübe, kişisel mutluluk hedefinize daha fazla yaklaşmanızı kolaylaştıracaktır. Yine de unutmayınız ki istekli olmak tek başına yeterli değildir; yalnızca, **kavrayış biçiminizi değiştirmek** istediğiniz anlamına gelir.

Derslerden Mümkün Olan En Çok Faydayı Sağlayabilmek İçin Tavsiyeler:

1. Her sabah kalktığınızda, gevşeyin ve aktif hayal gücünüzü kullanın. Zihninizin gözünde, kendinizi rahat, sakin ve barış içinde hissedebileceğiniz bir yere koyun.

2. (Birinci dersten başlayarak sırasıyla her gün bir dersi ele alın). Rahatlamış halinizde dersin başlığını tekrarlayarak birkaç dakika geçirin ve varlığınızın bir parçası olmasına izin vererek benzer düşünceleri defalarca aklınızdan geçirin.

3. Her gün kendinize şu soruyu sorun, **"HAYATIMDA HUZUR MU, ÇATIŞMA MI İSTİYORUM?"**

4. Dersin başlığını bir karta yazın, gün ve gece boyunca belirli zaman aralıklarıyla gözden geçirin ve dersin önerilerini hiç bir ayırım yapmadan herkese uygulayın.

5. Yatmadan önce günün dersini tekrar gözden geçirmek için gevşeyin. Kendinize bu düşüncelerle rüyanızda karşılaşmak isteyip istemediğinizi sorun.

6. Bütün dersleri bitirdiğinizde, tekrar ilk dersten başlar ve tümünü yeniden ele alırsanız öğrenmeniz kolaylaşacaktır.

7. Bu tarzı, derslere bakmaya gerek kalmadan, ilkeleri düşünüp uygulamaya başlayıncaya kadar ısrarla sürdürün.

DERS1

BÜTÜN VERDİĞİM BANA VERİLMİŞ OLANDIR

Vermek almaktır ilkesi, sevginin yasasıdır. Bu yasaya göre sevgimizi başkalarına verdiğimizde kazanırız ve ne verirsek anında geri alırız. Sevginin yasası bolluk üzerine kuruludur. Her zaman sevgiyle dopdoluyuz ve sürekli beslendiğinden sevgimiz, dolup taşar. **Sevgimizi hiç bir şey beklemeden karşılıksız olarak verirsek,** içimizdeki sevgi genişler, yayılır ve birleşir. Severek içimizdeki sevgiyi büyütürüz ve böylece alan da, veren de karlı çıkar.

Oysa dünyanın yasası verdikçe kaybettiğimizi söyler. Sahip olduğumuz şeyleri başkalarına verirsek elimizde ne kalır; sonra biz neyleriz!

Dünyanın yasası kıtlık üzerine kuruludur; gerçekten hiç bir zaman tatmin olmadığımızı varsayar. Bir yandan sevgi ve barışın bize hoş gelen yüzeysel biçimlerini elde etmek için beyhude çabalarken, diğer yandan içimizdeki boşluğu yaşamaya devam ederiz.

Sorun dışımızdaki dünyanın bizi sürekli ve tamamen tatmin etmekten uzak olmasıdır elbette. Dünya yasasına göre hep arar ama hiç bulamayız. Sık, sık **içimizdeki boşluğu** doldurma ihtiyacında olduğumuzu düşünürüz; sonra da hayalimizde yarattığımız ihtiyaçları başkalarından sağlamaya çalışırız.

Başkalarının arzularımızı tatmin etmesini bekleyip, kaçınılmaz olarak hayal kırıklığına uğradığımızda ızdırap çekeriz. ızdırap, hüzün ve hayal kırıklığı; öfke ve kaygı; çöküntü ve hastalık biçimlerinde ortaya çıkabilir. Sonuçta, muhtemelen, tuzağa düşürülmüş, sıkışmış red edilmiş veya saldırıya uğramış hissederiz.

Kendimizi sevgisiz, kederli ve bomboş hissettiğimizde, bizi sevecek birini bulmak, gerçekte sorunu çözmez. Yararlı olan, hiç bir şey beklemeden başka birini bütünüyle sevmektir. Karşımızdaki kişiyi, bize bir şey vermesine ya da değişmesine gerek duymadan sevebilsek, sevginin aynı anda bize geri döndüğünü göreceğiz.

Dünyanın saptırılmış yasına göre birini sevmeden önce onun tarafından sevilme gerekir. Sevginin yasası ise dünyadakinden farklıdır. **Sevginin yasası, sevgi sensin der; başkalarını severek kim olduğunu öğrenirsin.**

Bugünü, kendinizi ve sevginin yasasını öğrenmeye ayırın.

Başkalarına, kendim için istediğimden başka bir şey verebileceğime inanırken yanıliyordum. Barışı, sevgiyi ve bağışlayıcılığı yaşamak istediğimden, insanlara hediye ancak bunlar olabilir. Saldırı yerine bağış/ayıcılık ve sevgiyi sunmak benim bakımından bağışta bulunmak değildir; tersine, sevgiyi sunarak Sevgiye ulaşabilirim.

Örnek A

Aşağıda, hayatıma 1978'de giren Rita adlı arkadaşımın yazdığı mektubu bulacaksınız. Rita beni kan kanseri olan genç kızına yardım için aramıştı. **Tina adlı genç kız Ocak 1979'da öldü.** Rita, bana, bugünkü dersimizin özünü oluşturan ve benim için güzellik ve açıklığın ifadesi olan bu mektubu paylaşma iznini verdi.

Bütün verdiğim bana verilmiş olandır.
27 Şubat

Sevgili Jerry,

Umarım içimden, ta derinlerden, daha önce hiç tanımadığım duygularla yazılan bu mektupları okumaktan rahatsız olmazsınız.

Hiç bir anlamı olmasa bile, bir psikolog olarak, yukarıdaki ifadenin iyileştirici olabileceğini bilirsiniz.

Size geçen mektubumdan beri, hayat küçük değişikliklerle sürüp gidiyor.

22 Şubatta Dr. Elizabeth Kubler Ross'un konuşmasını dinlemeye gittim. Gerçek bir tecrübe oluşturduğunu söylemek gerekmez, etkilenmemek ve sarsılmamak mümkün değildi. İnsana gerçekten acı veren noktalara değindi. Konuşmasının kimi bölümlerinde söylediği acı gerçekleri dinlemekte zorlandım. Fakat sözleri, felsefesi ve çalışmaları üzerimde kalıcı bir etki yaptı ve içimden kendi kendime "işte yaşamın ta kendisi" dedim.

Olayları sırasıyla anlatmaya devam edeyim. Ertesi gün, günlük bir işe gittim. Bir ara, genellikle hep yaptığım gibi pazarda yürüdüm ve daha önce orada olmayan bir kitapçı dükkanını farkettim. Dükkanın ne zaman açıldığını merak etmekten kendimi alamadım. İçeri girmeli ve bakmalıydım. Dükkanının ne zamandır açık olduğunu sordum ve bir aydır cevabını aldım. Etrafa bakındım ve henüz raflara yerleştirilmemiş bazı kitaplar gördüm. Bir tanesi daha önceden duyduğum ve bir gün okumak istediğim bir kitaptı, almaya karar verdim. Ruht Montgomery'nin "Öteki Dünya" sı.

Kitabın beni nasıl "çarptığını" anlatmaya başlayamıyorum bile. Kendisine özgü bir hikayeydi. Okurken hayata başka bir gözle bakmaya başladığımı hissettim ve bunun beni nereye doğru götürdüğünü eni konu düşünmeye başladım. Fakat sizin de söylediğiniz gibi, eğer bu düşünce içimde bir çatışmaya yol açsaydı durum hiç de iç açıcı olmayacaktı. Bu yüzden neler oluyor ve niçin gibi endişelere kapılmadım. Onun yerine sizin mektubunuzu yeniden okudum ve yapmakta olduğum şeyin (yas tutmanın) en iyi ilacının ihtiyacı olan birisine yardım etmek olduğunu yazdığınız satırları düşündüm. Kime yardım etmem gerektiğini biliyordum; onu dışarılarda aramak ve beynimi harab etmek zorunda değildim.

Elimden geldiği kadar, kısaca size hikayeyi anlatacağım.

Bir yıl kadar önce, kızım Tina hastalık belirtileri göstermeye başladı. Aynı zamanda, 15 yıldır tanıdığım, iki kapı ötede oturan, 20 yaşındaki başka bir genç kadın da hala teşhis konulamayan bir hastalığa yakalandı. Annesiyle, çocuklarımızın ortak hassasiyetini ve korkumuzu konuştuk. Bir süre sonra, Tina'nın hastalığına teşhis konulduğunda, bu hanım benimle konuşmadı; Tina'nın bütün hastalığı boyunca benimle hiç konuşmadı. Tina öldüğünde dua törenine geldi fakat hiç bir şey söylemedi; sessiz bir bakış aramızda gitti geldi. Cenaze törenine geldi ve sonrasında eve yemek getiren zarif komşularımdan birisi de o oldu. Bütün bu süre içinde hiç bir şey söylemedi. Bunun, gerçekte, onun kızının başına da gelebileceğini biliyordum. Bu yüzden, ben de kötü ihtimali aklına getirmemek için ondan uzak durdum. Her zaman komşulara ne yaptığını sordum; bilgilerim hep ikinci ağızdan edinilmeydi. Sonra sizin mektubunuzu ve sözlerinizi düşündüm ve kendi kendime "Neden olmasın?" dedim.

Onu görmeye gittim. Beni görür görmez yanıma geldi ve kucaklaştık. Bu doğal bir şeydi. Birbirimizin ne hissettiğini biliyorduk. Harikaydı. Çıktığımda kendimi çok iyi hissettim. O birkaç metrelik mesafeyi yürümenin, niçin bu kadar uzun zaman aldığına, doğrusu çok merak ediyordum. Sanırım, o ana kadar kendimi hazır hissetmemiştim.

Yine de söylediğim şu, mesafe olarak birbirimizden uzakta olabiliriz ama manevi olarak yakınımdayız. Olan hiç bir şeyi sorgulamayacağım ve kabul edeceğim ve beni nereye alıp götürdüğünü izleyeceğim.

Sana şimdi ve sonsuza kadar esenlikler diliyorum, Jerry.

Sevgilerimle Rita

ÖRNEK B

Birkaç yıl önce Los Angeles'ta Rahibe Teresa ile birkaç gün geçirme bahtına eriştim. Rahibe Teresa Kalküta (Hindistan) ve dünya da yoksul ve ölüm tehdidi altındaki insanlarla ilgili çalışmalarıyla tanınır. Onunla tanışmak istiyordum. Çünkü hayatını iç huzur içinde geçirmekte, mükemmele yakın bir devamlılık gösterdiğini biliyor ve bunu nasıl yaptığını öğrenmek istiyordum.

Ortak ilgi alanımız olan, **yaşam ile ölüm arasında gidip gelen insanların durumu** üzerine konuştuk. Onunla beraberken içimde bir sükunet hissettim. Sevgisinin gücünü, zerafetini, etrafa yaydığı huzuru anlatmak çok güçtü. Bu benim de yaşamak ve kendimde görmek istediğim bir özellikti.

Temmuzun dördüncü hafta sonuydu; onun öğleden sonra Meksika'ya uçacağını öğrendim. Kendisine katılıp katılamaya çağımı sordum. Çünkü onun yanında olmaya devam etmek istiyordum.

Kibarca gülümsedi "*Dr. Jampolsky, Meksika yolculuğumda bana katılmanıza hiç bir itirazım yok. Fakat iç huzuru öğrenmek istediğinizi söylemişsiniz. Öyle sanıyorum ki, Meksika'ya gidiş geliş uçak masrafını hesaplayıp, bu parayı yoksullara verseniz daha çok huzur duyarsınız*" dedi.

Meksika ile Los Angeles arasındaki yol ücretini öğrendim ve bu parayı Los Angeles'daki bir hayır kurumuna bağışladım.

Rahibe Teresa'dan, yapılması gereken şey için dışımda kılavuz aramam gerektiğini sarsıcı bir biçimde öğrenmişim. Sınırsız ve beklentisiz vermek için uygun zamanın şu an -sonra değil- olduğunu, böylece iç huzura çabucak ulaşabileceğimi öğrendim. O anda öğrendim ki, bütün verdiğim bana daha önce verilendi.

Bugün başkalarına yalnızca kendi almak istediğim hediyeleri vereceğim.

DERS 2

BAĞIŞLAYICILIK MUTLULUĞUN ANAHTARIDIR

İç huzura yalnızca bağışlayıcılık yoluyla ulaşabiliriz. Bağışlayıcılık, kavrayış tarzımızı değiştirmenin, korkularımızdan kurtulmanın, kınayıcı yargıların ve tasanın yok edilmesi için bir araçtır.

Sevginin tek gerçek olduğunu kendimize sürekli hatırlatmalıyız. Sevgiyi yansıtmayan her türlü algı yanıltır. Bağışlayıcılık, böylece, yanlış algılamamızın düzeltilmesi anlamına gelir, başkalarında ve kendimizde sadece sevgiyi görmemizi sağlar.

Seçici unutkanlık yoluyla, günümüzü karartan korkunun isli camlarını yok ederek, sonsuza kadar var olduğunu bildiğimiz sevgiyi hissederek, mutluluğu yakalayabiliriz. Böylece, bağışlayıcılık başkalarının bize ya da bizim onlara ne yaptığımızı unutmak ve aşmak süreci haline gelir.

Dertleri zevk edindiğimizde, zihnimizi keder ve korkuyla beslemiş ve bu sapmalar tarafından hapsedilmiş oluruz. Yegane işlevimizi bağışlayıcılık olarak görüp, zihnimizi bağışlayıcılık yolunda düzenli olarak eğitirsek, kendimizi iyileşmiş ve özgürleşmiş buluruz. **Bağışlayıcılık bizleri birbirimizden ayıran yanlışlıkları düzeltmemizi, birlik ve o anın duygularını yaşamamızı sağlar.**

Burada tanımlanan bağışlayıcılık, çoğumuza farklıdır. Bağışlayıcılık, kendimizi başkalarından üstün görüp, beğenmediğimiz yanlarına katlanmak ve hoşgörmek değildir. Bağışlayıcılık, bir kimsenin bize zarar verebileceği anlayışını düzeltmek demektir.

Affedemeyen zihin, bağışlayıcı olanın tersine, bulanık ve korku doludur. Başkaları ile ilgili hislerinin yorumundan emindir; öfkesinin haklılığından ve yargılarının doğruluğundan emindir. **Bağışlamayan zihin geçmiş ve geleceği aynı görür ve değişmeye karşı direnir; geleceğin geçmişten farklı olmasını istemez.** Bağışlamayan zihin, kendisini suçsuz başkalarını suçlu bulur; çatışmada ve haklı olmakta ısrarlıdır; iç huzuru kendi düşmanı gibi görür; her şeyi birbirinden bağımsız algılar.

Ne zaman birini suçlu görsem, kendimi suçlu ve değersiz bulurum. Başkalarını bağışlamaya istekli olmadan kendimi bağışlayamam. Geçmişte kimin bana ne yaptığı ya da benim bir başkasına ne yaptığım, o kadar önemli mi? Bana düşen, bağışlayıcılık yoluyla kendimi suçluluk duygusundan ve korkudan bütünüyle kurtarmaktır.

Örnek

Aşağıdakiler, **yakınma sebepleri ve bağışlayıcılığın ilkeleri** üzerine kimi hoş kişisel anılardır.

Bir sabah sekreterim epeyce kalın bir fatura yığını getirdi. Giderek artan orandaki gönüllü çalışmalarımın dolay geliri-min düştüğünü hatırlattı. Önceki yıl kızına sunulan hizmetlerden dolayı bana 500 dolar borçlu olan birinden söz etti; kızının, tedaviye ne kadar çabuk ve kolay cevap verdiğini hatırlatmayı da ihmal etmedi. Faturayı göndermekten usandığını ve bir tahsilat şirketine başvurmamızın yararlı olacağını söyledi.

Kendisine bir faturayı tahsilatçıya asla göndermediğimi, göndermeye de niyetli olmadığımı ama konuyu düşüneneğimi söyledim. Ödeyemediğim faturalara baktıkça öfkemi haklı görmeye başladığımı hissettim ve hukuki bir derdim olduğunu düşündüm. Sonuç olarak ben görevimi yapmıştım, adam ve kızı benim çabalarımından yararlanmışlardı. Adamın parayı kolayca ödeyebileceğini biliyordum ve ödememekte ısrar ederek, ciğeri beş para etmez biri olduğunu kanıtladığını düşünmeye başlamıştım. O gün aramaya karar verdim.

Mucizeler Kursu'ndaki derslerden **"Bağışlayıcılık Mutluluğun Anahtarıdır"** başlığını düşünürken bana borcu olan bu adamın yüzü sürekli zihnimde canlanıyordu. Sonunda geçmişi ve parayla ilişkiyi unutmamı söyleyen, içimden gelen sesi dinlemeye karar verdim. Bağışlamalı ve adamlarla ilişkiyi iyileştirmeliydim.

Adamı aradım. İlişkimizi iyileştirmek için aradığımı ve artık paranın aramızda sorun olmaktan çıktığını söyledim. Uzun bir sessizlikten sonra *"Parayı ben ödemezsem, Tanrı'nın ödeyecek hali yok ya"* dedi.

Para konusuna ve kendisine karşı hissettiğim kızgınlığa boşverdiğimi, kendimi rahatlatarak onun beni incittiği düşüncesinden kendimi kurtaracağımı söyledim.

Yine bir sessizlik oldu ve sesi sıcaklaşıp yumuşadı. Telefon ettiğim için teşekkür etti ve bir hafta sonra çekimi göndereceğini söyledi (nitekim gönderdi de).

Bir saat sonra, Merkezdeki grupların birine katılan 11 yaşında, omurilik kanseri olan bir kız çocuğunun annesini gördüm. Kadın, kamu desteği alıyordu ama işlemlerin karışıklığından dolayı, son zamanlarda hiç bir kaynaktan para sağlayamamıştı. Arabası, 70 dolar tamir ücretini ödeyemediğinden tamirhanede rehin kalmıştı. Araba meselesi yüzünden, kızının kemoterapisi ile ilgili önemli randevuları kaçıırıyordu. İçimdeki bir ses *"Kaybettiğini sandığın bir parayı buldun, kadına 70 doları ver"* dedi. Parayı verince içimi huzur kapladı. Birinin haksız ve bir diğerrinin haklı olduğunu düşünmekten vazgeçer geçmez huzura ne kadar çabucak ulaşıldığına şaşmaya hala devam ediyorum.

Bugün, kendim ve başkaları hakkındaki, bütün **geçmiş yanlış düşüncelerimi terketmeyi** seçiyorum. Onun yerine herkesle kucak/aşacağım ve "sizi ve kendimi yalnızca bağış/ayıcılığın ışığında görüyorum" diyeceğim.

DERS 3 MUTSUZLUĞUM ASLA DÜŞÜNDÜĞÜM SEBEPTEN DEĞİLDİR

Çoğumuz, geçmiş tecrübelerimizin ve fiziki duyularımızın ürünü olan inanç sistemlerine sahibiz. İnandığımız Şeylerin aslında gördüğümüz Şeyler olduğunu hiç düşündünüz mü? Ya da komedyen Flip Wilson'nun söylediği biçimiyle "*Ne görüyorsan o var sende*".

Çünkü öyle gözüküyor ki, dış dünyanın bilgisi fiziki duyularımız yoluyla beyne ulaşır. Zihinsel durumumuzun tamamıyla aldığımız tepkiler tarafından belirlendiğine inanabiliriz. Bu inanç yapayalnız, büyük ölçüde yalıtılmış, ilgiden uzak ve kuşatılmış olduğumuz duygusunu besler. Bu da, bizi gördüğümüz dünyanın, üzüntü, baskı, endişe ve korku dolu olduğu izlenimi ile başbaşa bırakır. Böyle bir inanç sistemi dış dünyanın sebep, kendimizinse sonuç olduğunu varsayar.

Bir an için, bu tür anlayışın **tepetaklak ve cahilce** olduğunu düşünelim.

Eğer gördüğümüzü sandığımız Şeylerin, beynimizin ürünü olduğuna inanırsak ne olur? Doğrusu, düşüncelerimizin sonuç değil de sebep oluşu, yabancılığı ve yeniliği nedeniyle, size Őimdilik, eğlendirici bir fikir gibi gelebilir ama kabullendiğimizde, acı ve elem yüzünden dünyayı suçlamanın bir anlamı kalmaz, çünkü kavradıklarımızın gerçek değil "ayna" olduğunu anlamamız mümkün hale gelir.

Bir kez daha, zihnimizin iç dünyamızı dışa yansıtan bir film makinası olduğunu düşünelim. Kederli olduğumuz zaman, dünyanın ve insanların bizi üzdüğünü düşünürüz, oysa huzurlu olduğumuzda her şey barış içinde görünür. Sabahları uyandıığımızda, dünyayı Sevgi dışında her şeyi süzgeçten geçirip ayıran bir camın ardından görmeye ne dersiniz?

Dışımızdaki dünyayı şekillendirmeye çabalamak yerine, sürekli bir biçimde zihnimizdeki düşünceleri kendimiz seçerek, iç dünyamızı isteklerimize uygun hale getirmeye çalışalım; zihinsel barış düşüncelerimizde başlayarak, dışarıya doğru yayılsın; zihin dinginliğimizin (sebebe), dünyanın barışçı algılanmasına (sonuç) yol açtığını göreceğiz.

Hepimiz zihnimizi hüznü, gerginlik, ve korku yerine, iç huzur ve barışa yönlendirebilecek güce sahibiz.

Kederli olmamın sebebini başka insanlarda ve kontrolümün dışındaki koşullarda görmeye yatkınım. **Hüznüm kızgınlık, kıskançlık, hınç ya da öfke biçimlerini alabiliyor. Gerçekte bütün bu duygular, yaşadığım korkunun farklı biçimleridir.** Korku ve insanlarla paylaşabileceğim sevgi arasında tercih yapabilirim; artık, her ne sebeple olursa olsun, üzölmek istemiyorum.

Örnek

Uzun yıllardan beri hareketlerimi kısıtlayan bel ağrılarından şikayetçiydim. Yıllar boyunca, tenis oynamak ve bahçede çalışmak dahil, yapmaktan hoşlandığım birçok şeyi yapamıyordum.

Defalarca hastaneye yattım ve bunların birinde nöroloji cerrahı, yapısal bir bel rahatsızlığı - bozulmuş bir disk- yüzünden ameliyat önerdi; olmamayı tercih ettim.

Ağrıların yol açtığı gerginlik nedeniyle keyifsiz olduğumu sanıyordum. Bir gün sanki içimden bir ses organik bir şikayetimi olduğunu, ama kendi acılarıma gerçekte kendimin sebep olduğunu söyledi. Bel ağrılarımın duygusal baskı altında olduğum anlarda, özellikle de birisiyle ilgili dertlerim ve korkularım olduğunda daha da arttığını farkettim. Üzüntüm daha önce düşündüğüm sebeplerden kaynaklanmıyordu.

Dertlerimden bağışlayıcılık yoluyla kurtulmayı öğrendiğimde ağrılarım yok oldu; şu anda fiziksel aktivitelerimi engelleyen hiç bir sorunum kalmadı.

Sırt ağrılarım yüzünden acı çektiğimi düşünüyordum, oysa kötü kurulmuş kişisel ilişkiler nedeniyle üzüldüğümü anladım. Kendimi zihnin bedeni değil, bedenin zihni kontrol ettiğine inandırmıştım. Sırt ağrıları çeken insanların büyük çoğunluğunun, korku ve suçluluk duygusunu yenerek ve bağışlamayı deneyerek, bu dertten kurtulabileceğine bütün kalbimle inanıyorum.

Gün boyunca sinirlenmeye başladığınızı hissettiğinizde, bunun yerine sevgiyi koyabileceğinizi kendinize hatırlatın.

DERS 4 ŞEYLERİ BAŞKA TÜRLÜ GÖRMEYE KARARLIYIM

Bize çlgınca gelen bu dünya, belki de, yürümeyen bir inanç sisteminin ürünüdür. Bu inanç sistemi geçmişteki korkuların geleceğe de yayılabileceğini düşündürür; geçmiş ve geleceği tek bir zaman diliminde birleştirir. Belleğimizdeki korku ve acı izleri, her an saldırıya açık olduğumuz duygusuna yol açar. Kendimizi savunmasız hissetmemiz, geleceği ne pahasına olursa olsun kestirebilirle ve belirleme isteği uyandırır.

Kişisel bir örnek vermek istiyorum. Ben endişenin her zaman gündemde olduğu bir ailede yetiştirildim. "*Geçmiş berbattı, bugünse felaket ve yarın elbette daha da kötü olacak*" felsefesini ailede edindim. Aynı düşünceleri ailede herkes paylaştığından, doğal olarak gelecekle ilgili olumsuz tahminlerimiz hep doğru çıkıyordu.

Eski inanç sistemimize göre, öfkeleniyorsak saldırıya uğradığımızdandı. Demek karşı saldırı da bizim hakkımızdı. Kendimizi korumak sorumluluğu taşıyorduk ama bizim korunmaya ihtiyaç hissetmemizin sorumluluğu başkalarınınındı. **Eğer istersek inanç sistemimizi değiştirebiliriz.** Ancak bunun için her şeyden üstün tuttuğumuz sanılarımıza ve değerlerimize geçmişten farklı, yeni bir gözle bakmak zorundayız.

Bu korku, öfke, suçluluk ve acıya yol açan her türlü kuşatmadan kurtulmak demektir. Bunun anlamı, yaşadığımız anı ve geleceğimizi karartan geçmişin korku veren gölgesini silip atmaktır.

"Şeyleri başka türlü görmeye kararlıyım" ifadesinin anlamı, içinde bulunduğumuz anı gerçekten yaşayabilmek için geçmiş ve gelecek korkularından uzaklaşmayı tamamen ve samimi bir biçimde istemektir.

Hayatımın büyük bölümünde başkalarının söylediklerine ya da yaptıklarına tepki göstererek bir robot gibi davrandım. Şimdi ise tavırlarımı belirleyen kendi verdiğim kararlar olduğunu farkediyorum. Verdiğim kararların gücüne ve doğruluğuna güvenerek insanlara ve olaylara korkuyla değil, sevgi ile yaklaşma özgürlüğümü geri istiyorum.

Örnek A

Ben tıp fakültesindeyken, şaşkırtıcı oranda öğrenci, tartışılmakta olan hastalığa yakalanırdı. Hastalığın ne olduğunun bir önemi yoktu; karaciğer bozukluğu, şizofreni ya da frengi olabilirdi.

Benim korkum veremdi. Boston'da staj yaptığım sırada, bir ayımı veremliler bölümünde geçirmek zorundaydım. Vereme yakalanıp ölebileceğimden korkuyordum. Hayalim, derin bir nefes alarak koğuşa girmek ve bir ay süreyle hiç nefes almamaktı. İlk günün sonunda tamamen harap olmuşum.

O gece, onbirbuçuk civarında acil bir durum için çağrıldım. Veremin yanı sıra sirozu da olan, elli yaşında, alkolik bir kadının az önce kan kustuğu koğuşa daldım. Nabzı atmıyordu. Kalbine masaj yaptım ve boğazındaki kanı emici bir aletle boşalttım. Oksijen makinası çalışmayınca ağız yoluyla nefes vermeyi denedim. Nabzı atmaya ve nefes almaya başladı. Kurtulmuştu.

Stajyerler bölümüne geri döndüğümde, kendimi aynada üst baş kan içinde gördüm. Her şey o kadar çabuk olup bitmişti ki, olay anında hiç bir korku hissetmemiştim.

O gece, kendimi hastalanabileceğim endişesine tamamen kaptırırsam korkudan kırıdayamayacağımı ve kimseye yardım edemeyeceğimi anladım. Oysa karşımdaki insan için bir şeyler yapabilmek çabasına giriştiğimde hiç bir korku hissetmemiştim. Geçmişteki düşüncelerimden sıyrılarak, bütün gücümü o anda bana duyulan ihtiyaç için harcamıştım. Böylece korkularımı unutmuş ve şeyleri başka türlü görebilmiştim.

Verem korkusundan o anda kurtulduğumu söylemeye bilmem gerek var mı? O hasta benim için müthiş bir öğretmen olmuştu.

Ruh halimizden kendimiz sorumluyuz. Barışı ya da çatışmayı yaşamak, insanları sevgiye layık ya da korkulacak yaratıklar olarak görüp görmemize bağlıdır.

Robotlar gibi davranarak, sevgi ya da korkuyu, mutluluk ya da hüznü yaşama kararını başkalarına bırakamayız.

Örnek B

Bu kitap, kavrayışımızdaki bir değişikliğin, düşünce tarzımızı tersine çevirebileceğinin altını çizmek çabasındadır. Yani arabayı atların önüne koyduğumuz durumlarda gerekli değişikliği yapmamıza yardımcı olacaktır.

Bana, amacımı (araba) belirlediğimde ihtiyacım olan tek şey hedefe sıkı sıkıya sarılmaktır gibi geliyor. Araç (at) kendi başının çaresine bakabilir. Çoğumuz araçları bulmak için öylesine çok gayret sarfederiz ki hedefi kolayca gözden kaçıırız.

İşte bir örnek: Birlikte çalıştığım, her biri ciddi hastalıkları olan bir grup çocuk bir kitap yazdılar. İyi bir yayınevinin kitabı yayınlaması onsekiz ay kadar alacak gibi gözüküyordu. Hiç paramız olmadığı halde benim önerim, beklemeden ve parayı bir yerlerden bulacağımıza inanarak, kitabın basımına girişmekti. (Geçmişte olsa, öncelikle parayı bulmadan, böyle bir denemeye asla girişmezdim. Ancak olguları başka türlü görmeye kararlıyım)

Basımcıya gerekli parayı sağlayamazsak, bankadan kredi alacağıma kişisel olarak söz verdim. Cuma günü, öğle vakti "*Her Karanlık Bulutun Ardında Bir Gökkuşakı Vardır*" adlı kitabın 5000 nüshası elimize ulaştı. Oysa henüz gereken paranın sadece yüzde ondan daha azını sağlayabilmiştik.

Kendimi uçurumun kenarında her an boşluğa itiliverecekmiş gibi hissettim. Ama bir saat sonra *Bothin Vakfı* Yönetiminden yardım başvurumuzun kabul edildiğini bildiren bir telefon ve hemen ardından da kitap için gerekli paranın tamamı için bir çek aldık.

Bu tecrübeden, alıştığım **düşünce tarzını tersyüz etmek** pahasına bile olsa, yüreğimizin sesini dinlediğimizde, hiç bir şeyin olanaksız olmadığını öğrendim.

Bugün, korkunun kara gözlükleriyle olayları görmeniz her istendiğinde kararlılıkla şunu tekrarlayın:

"Ben robot değilim; özgürüm.

Şeyleri başka türlü görmeye kararlıyım."

DERS 5

SALDIRI DÜŞÜNÇESİNDEN VAZGEÇEREK GÖRDÜĞÜM KOŞULLARDAN KAÇINABİLİRİM

Çoğumuz içinde bulunduğumuz ortamda, **ümitsiz bir tuzağa düştüğümüzü** hissetmişizdir. **Çabalasak da koşullar değişmezmiş ve mevcut sınırlamalardan kurtulunamazmış** gibi gözükür.

Eğer koşulların düşüncemizde oluştuğunu unutmazsak, düşüncemizi değiştirerek dünyayı da değiştirebiliriz. Bunun gerçek anlamı, sebebi oluşturan düşünceyi değiştirerek, sonucu oluşturan koşulları (dünyayı) otomatik olarak değiştirmektir.

Farklı bir düşünce sistemi, bizim bildiğimiz anlamdaki sebep sonuç ilişkisini alt üst edebilir. Çoğumuz için, eski inanç sistemimizdeki felaket tellallığını terketmede gösterdiğimiz direniş ve düşüncelerimizin, duygularımızın, tepkilerimizin sözde sorumluluğu yüzünden bu kavramı kabul etmek çok zordur. Her-zaman dış dünyadan çok iç dünyamıza dönük durduğumuzdan, ancak iç dünyamızda saldırıyı gerçek gibi düşündüğümüzde, dıştan saldırıya uğradığımız hissine kapılırız.

Bu temel anlayışı saldırıya uğradığımızı hissettiğimizde unuturuz. Başkalarından geldiğini hissettiğimiz saldırının aslında kendi zihnimizin ürünü olduğunu bilincimizden saklamaya çalışırız.

Bunun farkına vardığımızda, **saldırı düşüncesinin gerçekte kendimizi yaraladığının bilincine varırız**. Oysa saldırı düşüncesini, sevgi düşüncesi ile değiştirerek kendimizi yaralamayı durdurabiliriz. İlgimiz daha çok kendimize dönük olduğundan, başkalarına karşı hissettiğimiz sevginin, kendimize duyduğumuz sevgiyi de güçlendirdiğini anlamamız kolaylaşır.

Tekrarlarsak, **saldırı düşüncesinin zihinsel barışı sağlayamayacağı ve öfkemizi haklı çıkarmaya çalışmanın gerçekte işe yaramadığı**, bir kez daha hatırlanmaya değer.

Bugün başkalarına saldırma düşüncesinin, gerçekte kendime saldırı olduğunun farkına varıyorum, başkalarına saldırarak isteklerimi elde ettiğimi sandığımda, her zaman, önce kendime saldırdığımı hatırlamalıyım. Bugün kendimi tekrar yaralamak istemiyorum.

Örnek

Davranışsal İyileştirme Merkezi, son zamanlarda ağır hasta çocuklarla ilgili çalışmalarından dolayı televizyon ve diğer basın yoluyla ulusal çapta tanındı. Aldığımız binlerce mektup nedeniyle, ulusal ve uluslararası bir mektup ve telefon arkadaşlığı şebekesi başlattık. Böylece dünyanın her köşesinden çocuklar birbirlerine yardım ederek huzura kavuşuyorlardı. Bu çalışma çok yüksek telefon faturalarına yol açıyordu ve paraya ihtiyacımız vardı.

Son zamanlarda bu sorunla çok meşgul olduğumdan zihnimi meditasyon yoluyla sakinleştirmeye çalışıyordum. Aklıma Pasifik Telefon Şirketi'nin başkanına telefon edip mali yardım istemek geldi. Düşünceyi kabul etmek bana iki bakımdan zor geliyordu. Birincisi insanlardan fazlasıyla para isteyerek görevimi yerine getirmiştin ve daha fazlasını yapmak istemiyordum, ikincisi, telefon şirketi nefret ettiğim kurumlardan biriydi, telefonum çoğunlukla kesik olduğundan sıkça telefon şirketine öfkeli oluyordum.

Fakat içimden yükselen ses ısrarlıydı. Henüz kızgınken onları arayamayacağımı hissettim. Bu yüzden, son iki haftayı bağışlayıcılığı deneyerek ve saldırı düşüncesinden uzak durarak geçirdim. Kendimle telefon şirketi çalışanları arasında, birliktelik ve sevgi bağlarının doğduğunu şaşırarak hissettim.

Sonra başkana telefon etmeyi denedim ve tabii bir türlü ulaşamadım. Orada elli kadar insanın, başkanı kızgın şikayetçilerden korumaya çalıştığını düşünüyordum. Cevap hep aynıydı; *"Başkan meşgul ve şu anda sizinle konuşamaz."*

Dört kez aradıktan sonra son bir kez daha şansımı denemeye karar verdim. İlginçtir telefonu başkanın kendisi açtı. Görüşme dileğimi ilettim. Beni Halkla İlişkiler Bölümü'ne havale etmek yerine kendisi bizzat randevu verdi.

Doğrusu daha sıcak davranamazdı. Derhal, telefon şirketinden bir kurul, Merkezimizi değerlendirmeyi aldı ve üçbin dolar yardımıyla ödüllendirildik.

İşte, bana göre, tam bir mucize! Bütün samimiyetimle inanıyorum ki, yüreğimde gizlenmiş olan sevgi üzerindeki örtüyü kaldırıp, saldırı düşüncesinden uzaklaşırdaydım bu mucize gerçekleşmezdi.

Gün boyunca saldırı düşüncesiyle kendinizi incittiğinizi hissettiğinizde, kararlılıkla şu sözleri tekrarlayın:

Hemen, şu anda iç huzuru yaşamak istiyorum.

Büyük bir zevkle, saldırı düşüncesini terk ediyor ve barışı seçiyorum.

DERS 6

BEN KOŞULLARIN KURBANI DEĞİLİM

Ne kadar sık içinde bulunduğumuz koşullar yüzünden kendimizi haksızlığa uğramış hissettiğimizi bilmem farkettiler mi? Çünkü, çoğu zaman çevremizin cinnetle sarıldığını, tuzağa düşürüldüğümüzü hissederiz. Oysa **dostluktan uzak, yaralanmaktan ve haksızlığa uğramaktan korktuğumuz bir çevrede yaşamak zorunda olduğumuzu düşünürsek, yalnızca acı çekeriz.**

İç huzuru yaratmakta ısrarlı olabilmek için, herkesin suçsuz olduğu bir dünyayı düşünmek zorundayız.

Herkesi masum olarak düşünürsek ne olur? Onları başka türlü görmeye nereden başlayabiliriz? Başlangıç olarak sevgi dışındaki yaşanmış bütün bir geçmişi silip atabilir; dünyayı korku penceresi yerine, sevgi penceresinden görmeyi seçebiliriz. Bu bilinçli olarak güzelliği ve sevgiyi tercih etmek, **insanların kusurları yerine güzel yanlarını öne çıkarmak** demektir.

Dışında gördüğüm her şey zihnimin ürünüdür. Dünyayı yansıttığım, kafamı sürekli meşgul eden düşüncelerim, duygularım ve tavırlarımdır. **Görmek istediklerimi önce zihnimde değiştirerek, dünyayı farklı bir biçimde görebilirim.**

Örnek A

Geçmişte bir araba satın almaya kalktığımda, paronayak gibi davranmanın sağlıklı ve genel kabul gören ilkelerden olduğunu düşünürdüm. Araba satıcılarına güvenmek doğru olmazdı. Satıcılardan şüphelenmek doğal olduğu kadar sağlıklıydı da. İddiamı kanıtlayacak birçok seçilmiş örnek verebilirdim. Bu yaklaşımın seçim hakkımı bir hayli sınırladığını ise farkedemiyordum; satıcıya karşı tek bir yaklaşımım olabilirdi: **Korku ve şüphe. Bu koşullarda zihinsel barış imkansızdı.**

Satıcının da benzer tecrübeleri olabileceğini ve müşteriye karşı, bizzat müşteriler tarafından "öğretilen" şüpheler taşıyabileceğini aklımın ucundan bile geçirmezdim. Satıcı müşterilerin kendisine saygı duymadığını "*öğrenir*" ve karşılığında ancak bir çeşit bayağılık sunabilir; kendisinin alıcılar tarafından ikinci sınıf vatandaş olarak algılandığını görerek öyle hissetmeye ve davranmaya başlar.

Araba satıcısı ile aramdaki tek ortak nokta, birbirimiz hakkında saptırılmış düşünceler taşımamızdır. İkimizin de görüşümüzü bulandırmak için kullandığınız araçlar aynıdır. Birbirimizi tartmak için kullandığımız malum ölçütleri geçmiş deneylerimizden titizlikle seçeriz.

Şu sıralar büyük bir araba acentasıyla ilişkideyim. Tutumumun değişmekte olduğunu farkediyorum. Beraberce geçmiş dertlerimizden uzaklaşma yollarını keşfediyoruz. Çabalarımızı bağışlayıcılığı geliştirmek için yoğunlaştırıyoruz.

Eğer alıcı ve satıcı geçmiş deneylerin günümüzle ilgisi olmadığını yani unutulabileceğini düşünseler ne olur? Bu yoldan yanlış-bulucu olmak yerine sevgi kaşifi, sevgi peşinde koşan yerine sevgi dağıtıcısı haline gelmez miyiz? Böylece belki, barışı geliştirmek yegane amacımızmış gibi birbirimize yaklaşmayı başarabiliriz. Belki de "*koşulların kurbanıyım*" anlayışını "*koşulların kurbanı değilim*" anlayışına dönüştürmemiz bu yoldan mümkün olabilir.

Örnek B

Merkezdeki çalışmalarımızdan haberi olan bazı kişiler tarafından, kafası bir traktör tarafından iki kez çiğnemenin, 15 yaşındaki Joe adlı erkek çocuğunu görmem istendi. Gözleri görmüyor, konuşamıyor ve hissedemiyordu. Vücudunun iki yanı da felçti. Dört ay komada kalmıştı ve doktorlar iyileşmesi için bir mucizenin bile yararının olmayacağını düşünüyorlardı.

Ancak ailesi Joe'nun iyileşmesinden bir an bile ümidi kesmemişti. Her günü, her anı değerlendirmeye çalışıyorlardı. Joe önce bilincini kazandı ve tamamen iyileşme kararlılığıyla müthiş çaba harcadı. Sonra, sanki, bir dizi mucize gerçekleşti. Joe konuşmasını düzeltti ve yürümeye başladı. Bu süreç boyunca başkalarına yardımcı olmak için çabalamayı da ihmal etmedi.

Onu gördüğüm sürece, morali hemen her zaman çok yüksekti. Bir gün, bu ruh halini nasıl sürdürebildiğini sordum. "*İnsanların yalnızca olumlu yanlarını görür ve olumsuz yanlarına hiç aldırış etmem*" dedi. "*Ve kitabımda imkansız kelimesinin yeri yoktur.*"

Joe kendisi için pek üzülmezdi. **Oysa kolayca feleğin ağır bir sillesini yediğini düşünebilirdi.** Ama o, dünyaya ve içindekilere sevgi penceresinden bakarak, çatışma yerine barışı tercih etmişti. Şunu unutmamalıyız: Her zaman seçim yapmak imkanı vardır.

Bana göre Joe, en saf haliyle, tepeden tırnağa sevgidir. O bunu etrafına yayıyor. Joe ve ailesi, benim için ve başka birçok insan için sevginin gerçek öğretmenidirler ve şu deyişin mükemmel örneğini oluştururlar: *"Koşulların kurbanı değilim."* Bazen kendimi kötü hissettiğimde Joe'yu düşünerek koşulların kurbanı olmadığımı, benim de seçim hakkım olduğunu kendime hatırlatırım.

Gün boyunca kendinizi haksızlığa uğramış hissettiğinizde şunu tekrarlayın: **Yalnızca Sevgiyle İlgili düşüncelerim gerçek.** Bu koşullarda nelere, kimlerle birlikte sahip olabileceğimi açık seçik belirlemeliyim.

DERS 7

BUGÜN OLACAKLARIN HİÇBİRİNİ YARGILAMAYACAĞIM

Hiç kendinize birgün (yalnızca bir tek gün!) boyunca hiç kimseyi yargılamama ve herkesi olduğu gibi kabul etme fırsatı verdiniz mi? Çoğumuz bunu çok zor buluruz. Birisini yargılamadan bırakalım bir koca günü, birkaç dakika geçirmek bile, pek ender rastlanan bir durumdur. Üzerinde azıcık düşünsek, ne kadar sık kendimizi ve başkalarını kınadığımızı fark ederek dehşete kapılırız. Yargılayıcı olmaya son vermenin imkansız olduğunu bile düşündüğümüz olur. Oysa, **gerekli olan yargılayıcı olmaktan vazgeçmeye istekli olmak ve mükemmeliyetçilik anlayışından uzak durmaktır. İstenmeyen eski alışkanlıkların bırakılması ise, uzun süreli ve sabırlı bir çaba gerektirir.**

Çoğumuz "dar görüşlülük" diyebileceğimiz bir kusurla malûldür; insanları bir bütün olarak göremeyiz. Karşımızdaki insanın tek bir özelliğine takılır ve bu yalıtılmış özelliği de hatalı buluruz. Buna şaşırılmamalı; hepimiz yapıcı eleştiri adı altında tedbil-i kıyafet etmiş yanlış buluculuğu öne çıkararak okul ve ev ortamında yetiştirildik.

Kendimizi aynı hatayı eşlerimiz, çocuklarımız, arkadaşlarımız ve hatta tesadüfen tanıştığımız insanlara karşı işlerken yakalandığımızda, zihnimizi yatıştırmanın, düşüncelerimizi tahlil etmenin ve yanlış buluculuğun geçmiş deneylerimizin sonuçlarından kaynaklandığını bilince çıkarmanın, pek çok yararı olurdu.

Geçmişten kalma kötü bir alışkanlık olan, başkalarını değerlendirmek ve karşı değerlendirmeyi davet etmek en iyi koşullarda şartlı sevgiye, kötüsünde ise korkuya yol açar. Şartsız sevgiyi yakalayabilmenin yolu, eleştirmen yanımızı yok etmekten geçer. **Eleştirci özelliğimizi "Seni tamamen ve olduğun gibi seviyorum" diyebilen, yüreğimizin güçlü sesiyle değiştirmeliyiz.**

Sevgi kaşifliği kararımızı pekiştirdiğimizde, insanların iyi yanları üzerinde yoğunlaşmak ve zaafalarını bağışlamak kolaylaşacaktır, ancak bu anlayışı kendimiz dahil herkese eşit olarak uygulamalıyız ki, istisnasız bütün insanları ve kendimizi sevgi ile görmeyi başaralım.

Yargılamamak, korkudan kurtulmanın ve sevgiyi hissetmenin başka bir yoludur. **Başkalarını yargılamamayı ve oldukları gibi kabul etmeyi öğrendiğimizde, kendimizi de olduğumuz gibi kabul etmeyi öğrenmiş oluruz.**

Düşündüğümüz, söylediğimiz ya da yaptığımız her şey bir bumerang gibi bize geri döner. Yargılarımız eleştiri, hiddet ve diğer saldırı biçimleri halini aldığında, bize geri dönerler. Yargıda bulunmaktan kaçındığımızda ve insanlara yalnızca sevgi ile yaklaştığımızda geriye gelen de sevgi olur.

Bugün karşılaştığınız hiç kimseyi kınayıp, yargılamayın. Hatta **kınamayı ve yargılamayı aklınızdan bile geçirmeyin.** Bugün bütün insanları ya sevgi dağıtıcısı ya da korkularından dolayı yardım çağrısında bulunan, yani sevgi dileyen insanlar olarak görün.

Örnek A

Kısa bir süre önce, saldırı düşüncelerimle ilgili, çok öğretici bir deney yaşadım. Özellikle hareketli bir gündü. Ölümcül beyin kanserine yakalanmış bir çocuğun ve annesinin Kentucky'den California'ya gelişlerini ayarlamıştım. Akşama doğru, misafirim olarak evime geldiler; akşam da, ağır hasta çocukların toplantısı için beraber Merkez'e gittik. Toplantı bitince, onları eve geri götürdüm ve çeşitli türden kanserli yetişkinlerin katıldığı bir başka toplantıya yardımcı olmak için, tekrar Merkez'e döndüm.

Toplantı akşam 9.30 da bitecek ve ben Hindistan'dan gelmiş misafirleri görmeye bir arkadaşın evine gidecektim. Tam çıkmaya hazırlanırken, onsekiz yaşlarında, genç bir adamın beni beklediğini haber verdiler. Oldukça kötü görünüşlü, sakalları uzamış ve haftalardır banyo yapmamış gibi berbat kokan biriydi.

Benimle konuşmak istediğini söyledi. Yorgundum ve çıkmak için sabırsızlanıyordum; daha da doğrusu, o anda hiç kimseyi görmek istemiyordum. Bir televizyon programında beni görmüş ve tanışmak için hemen yola çıkıp, Virginia'dan otostop yaparak az önce Merkez'e ulaşmıştı.

İçimden geçirdiğim düşünceler oldukça yargılayıcıydı. *"Sırf televizyonda görüp, benimle tanışmak için, ülkeyi baştan başa geçip geldiğine bakılırsa oldukça rahatsız olmalı"* dedim kendi kendime. Benimle konuşmak isteğini, ya bir talepte ya da saldırıda bulunacağına yoruyordum. O akşam başka bir işim olduğunu, bekleyebilirse kendisini ertesi gün görebileceğimi söyledim. Kabul etti; bekleyebilirdi.

Ertesi gün buluştuğumuzda ne istediğini açıklayabilecek durumda değildi. Gözlerimde, kendisini beni görmek zorunda bırakan, özel bir çağrı gördüğünü söyledi yalnızca. Hiç bir özel talebi yoktu. Her ikimiz de neden orada olduğunu bilemediğimizden, **birlikte meditasyon yapmayı** önerdim; belki de cevabı, meditasyonda bulabilirdik.

Meditasyon yaparken, içimden yükselen berrak sesi duyarak şaşırdım. "*Bu adam ülkenin bir ucundan senin bile kendinde bulmakta zorlandığın, mükemmel sevgiyi gözlerinde gördüğünü söylemek için, sana armağan olarak gönderildi. Hayatı boyunca hiç hissetmediği bir biçimde, onu bağrına basmaksa senin ona hediyen olabilir.*"

Hissettiklerimi ona anlattım ve birbirimize sarıldık. Daha birkaç dakika önce ortalığı kaplayan berbat kokunun, tamamen yok olduğunu hayretle farkettim. İkimizin de gözlerinden yaşlar boşandı. Sözcüklerle anlatılması güç ortak bir barış ve sevgi selini paylaştık.

İkimiz de rahatlamıştık; saldırı düşüncesi yerini sevgiye bırakmıştı. Birbirimiz için gerçek birer öğretmen ve psikolog olmuştuk. Artık, ne yapacak ve ne de söyleyecek bir şey vardı.

Müthiş keyiflenmiştik. Onu, muhtemelen, bir daha göremeyeceğimi ama bana kazandırdığı anlamlı tecrübeyi ve başıslayıcılık dersini de hiç bir zaman unutamayacağımı hissettim.

Örnek B

Sanırım hepimiz moda olan bir lokantaya gidip servisi felaket, bayan garsonu sert, kaba ve haşin bulan bir adamın davranışını kestirebiliriz. Adamın haklı öfkesini, keyfinin kaçmasını ve düşmanca şeyler hissederek bahşış bırakmamasını da anlayabiliriz.

İç huzur tek amacımız olduğundan, öfke ve kederi haklı gösteren hatalı inancı düzeltmemiz gerekir. Çünkü, öfke ve saldırının zihin barışı getirmediği açıktır.

Şimdi yukarıdaki kısa sahneyi yeniden ele alalım. Bu sefer müşteri yerine oturur oturmaz, kulağına, garsonun kocasının iki gün önce öldüğünü, hepsi de küçük yaşta henüz tamamen anne desteğine muhtaç beş çocuğu bulunduğunu fısıldayacağım.

Bu kez müşteri garsonu kederli bulacak ve sevgi arayışında olduğunu görecektir. Kadının gücünü ve fedakarlığını farkedecek ve kötü davranışa aldırmayacaktır. Tepkisini yüksek bir bahşış bırakarak, şevkat ve hoşgörü ile ifade edecektir.

Gözle görülen ve kulakla duyulan dış dünya aynen bu iki oyundaki gibidir. Ancak birinci sahne korku, ikincisiyse sevgi penceresinin ardından bakılarak görülmüştür.

Bugün, kendinize bir iyilik yapın; yegane amaç olan iç huzura ulaşmak için şu düşünceler üzerinde yoğunlaşın: **Bugün olacıklara yargılayıcı bir gözle bakmayacağım. Bugün tüm olaylar bana, korku yerine sevgiyi koymam için fırsatlar sağlayacaktır.**

DERS 8

İÇİNDE BULUNDUĞUM AN ŞU ANDA ELİMLE OLAN TEK ANDIR

Sık sık çocuklardan öğrenecek çok şeyimiz olduğunu düşünürüm. Çocuklarda henüz, geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki çizgisel bağlantı kavramı gelişmemiştir. Onlar ancak, şu an ile ilgilidirler. Bana öyle gelir ki, onlar dünyayı parçalar halinde görmezler. Kendilerini bir bütünün parçası olarak, her şeyin içinde görürler. Benim için, çocuklar gerçek masumiyeti, sevgiyi, akli ve bağışlayıcılığı temsil ederler.

Büyüdükçe, geçmiş deneyleri, içinde bulunduğumuz ana ve kestirilebilir geleceğe yansıtmanın önemli olduğu yetişkin değerlerini kabul etmeye eğilimli oluruz. Geçmiş, şimdi ve gelecek kavramlarının geçerliliğini hafifçe sarsacak soruları sormayız bile. Geçmişin herhangi bir değişikliğe uğramadan, kendisini içinde bulunduğumuz anda ve gelecekte tekrarlayacağına inanırız.

Sonuç olarak, er ya da geç, acının, hayal kırıklığının, çatışmanın, gerginliğin ve hastalığın kaçınılmaz olduğu, kederli bir dünyada yaşadığımızı inanırız.

Geçmişten kalan suçluluk duygusuna ve hüznü üreten duygulara sıkı sıkıya yapıştığımızda benzer bir gelecek tasarlamak zorunda kalırız. Böylece geçmiş ve gelecek tek bir zaman dilimi haline gelir. Kederli geçmişin gerçek olduğu yalanına inanır ve tek gerçeğin sevgi olduğunu ve şu anda yalnız sevginin var olduğunu unutursak, kendimizi savunmasız hissederiz.

Savunmasız hissederek geçmişin kendini tekrarlamasını bekliyoruz demektir. Beklentilerimiz neyse onları buluruz ve beklentilerimiz, peşinde koştuklarımız ve hayatımıza davet ettiklerimizdir. Böylece **geçmişin korkuları ve suçluluk duygusu** sürekli yeniden üretilir.

Eski değer yargılarından kurtulmanın bir yolu da bunlara yapışıp kalmanın bize istediğimizi sağlamadığını farketmektir. Bunları yeniden üretmenin hiçbir değeri olmadığını gördüğümüzde bağışlamanın ve bütünüyle sevmenin önündeki engelleri kaldırır, özgür oluruz.

"Bu an yegane andır" anlayışı sonsuza dek uzanabilir. Böylece gelecek, şu anda yaşadığımız barışın devamı olur ve barış hiç sona ermez.

Kafamı geçmişe takıp, .geçmiş i geleceğe taşımak barış amacına ters düşer. Geçmiş artık kapandı ve gelecek henüz uzakta. Barış geçmişte ya da gelecekte değil, yalnızca şu an-da aranmalı.

Bugün, geçmiş ya da gelecek hayalleriyle yaşamamaya kararlıyım. Sürekli kendimi uyaracağım: Bu an yegane andır.

Aşağıdaki mektup benim sevgili arkadaşlarımdan biri haline gelen Carol adlı hemşireye aittir. Carol'la daha önce iyileşmenin (*korkuyu yenerek elde edilen iç huzurun*) bir anda nasıl gerçekleşeceği üzerine sohbetler etmiştik.

28 Şubat Sevgili Jerry,

Son zamanlarda, şartsız sevginin ve korkuları yenip varlığın özünü kutsamanın önemi hakkında, çeşitli yerlerde konuştum durdum. Sanırım, yeni öğrendiğimiz şeyler hakkında daha çok konuşuyoruz.

*Rüyalarımın birinde çirkin, kederli, şekilsiz, sefil bir insanoğluyla karşı karşıya oturuyordum. Bir an için kaçmayı düşündüm. Fakat rahatlayıp kendime gelince karşımdakiyle aramızdaki gerçek bağlantıyı gördüm ve bunu sevdim. Kişiliğimden kaynaklanan yanılısama gözden uzaklaştığımda, kimsenin daha önce rastlamadığı parlak bir ışığın sevgi ve masumiyet yaydığını gördüm. Bu insana daha önce hiç hissetmediğim gerçek bir sevgiyle sarıldım; sevgimi kabul etti; ruhlarımız arasında manevi bir birleşme, neşe ve alışveriş doğdu. Bu insan bendim ve ben bu insandım. İççeliğimizi kutladık. Gerçek sevgi duygusunu, onuru ve bağışlayıcılığı bildim. Bir anda ortaya çıkan **bu kayıtsız şartsız ve tam iyileşmeyi** asla unutmayacağım. Söylediklerinizi şimdi gerçekten anladım.*

Saygı ve Sevgi Carol

Bu harika mektubu sizinle paylaşmak istedim. Çünkü ödüller paylaşılmalıdır. Geçmişe yapışıp kaldığım anlarda kendimi ve başkalarını bağışlamakta zorlandığımda, Carol'ın mektubunu hatırlamayı hep yararlı bulmuşumdur.

Yaşadığım an, yegane andır.

DERS 9

GEÇMİŞ KAPANDI, ARTIK BENİ ETKİLEYEMEZ

Birisi tarafından geçmişte incitildiğimizi düşündüğümüzde, gelecekte bunun tekrarlanmasını engellemek için önlemler alırız. Böylece hüzünlü geçmiş, hüzünlü geleceği davet eder ve geçmişle gelecek tek zaman dilimi haline gelir. Korktuğumuzda sevemeyiz; suçluluk duygusuyla yaşarken sevemeyiz. Kederli geçmişten kurtulup, herkesi bağısladığımızda bütünyle sevgiyi ve birliği yaşarız.

Bugün hakkında yargıda bulunmak için geçmiş tecrübelerimize baş vurduğumuzda "doğal" düşündüğümüzü sanıyoruz. Bu da içinde bulunduğumuz anı, ancak bozuk kara gözlüklerle görmemize neden oluyor.

İnsanlarla yakınlığımız, her zaman, onları hakir göreceğimiz anlamına gelmese de, büyük bir olasılıkla, yakın çevremizi sıkıcı bulmamıza yol açıyor. Eğer eşimizi, patronumuzu ya da iş arkadaşlarımızı doğru değerlendirmek istersek, onları şu andaki halleri ile görmek zorundayız. **Ne bizim, ne de onların geçmişinin, içinde bulunduğumuz anla bir ilintisi olabilir.**

Her saniyeyi yeni bir deneyin doğuşu olarak görmek, içinde bulunulan ana hiç bir biçimde kusur bulmamaktır.

Bu yaklaşımın sonucu, başkaları ve kendimizin geçmiş hatalardan tamamıyla kurtulması demektir. Kurtuluşumuzu başkalarıyla paylaşarak, sevginin mucizelerinin yarattığı özgürlüğü solumamız ve hemen gerçekleşebilecek hızlı iyileşmeye tanık olmamız mümkündür.

Kontrol etmek ve öngörme isteği, bizi acı ve suçluluk duygusuna mahkum kılan kendi tutumlarımızdır. Beynimizin ürünü ve birbirinin ayrılmaz parçaları olan suçluluk ve korku zamanın sürekliliğine inanmamızı kolaylaştırır.

Birinin bizi geçmişte reddettiğini, eleştirdiğini ya da adil olmayan bir biçimde davrandığını hissederek, bize saldırdığını düşünürüz. Bu tutum korkumuzu güçlendirir ve karşı saldırıya geçeriz. Oysa **geçmişten kurtulmak, kendimiz dahil hiç kimseyi suçlamamaktır; sıkıntıları unutup, hiç bir ayırım yapmadan, herkesi olduğu gibi kabul etmektir; başkalarında yalnız ışığı görmek ve gölgelere takılıp kalmamaktır.**

Korku ile Sevgi ya da suçluluk ile Sevgi birlikte varolamazlar; yeter ki geçmişte yaşamayı sürdürmeyeyim ve zamanın kölesi olmayayım. Geçmişini terk ederek ve hataları bağışlayarak, içinde yaşadığım ana taşıdığım acı verici yüklerimden kurtulabilirim. Şimdi **geçmişin çarpıtmalarına aldırmandan özgürlük hakkımı istiyorum.**

Örnek

1975'de, bu öğretinin öğrencisi olduktan birkaç ay sonra, Mucizeler Kursu ile ilgili bir seminer veriyordum. Ara verdiğimizde, altmış yaşlarında bir çift yanıma geldiler ve ertesi gün devlet hastahanesinde yatan otuzbeş yaşındaki kronik şizofren oğullarını ziyarete gideceklerini söylediler. Derslerin ilkelerini ziyaretlerine nasıl uygulayabileceklerine ilişkin önerilerimi sordular.

Ne söyleyeceğimi bilemediğimden yüreğimin sesini izlemeye çalıştım. Dudaklarımdan dökülenler beni bile şaşırttı. Sözcükler sanki benim sözcüklerim değildi. Gerçi artık siz bu sözcüklere yabancı değilsiniz, çünkü o günden bu yana bu yaklaşım benim ve dolayısıyla bu kitabın ayrılmaz parçaları oldular. Onlara şöyle dedim:

"Ziyarete gitmeden önce, oğlunuzla ilgili acı, keder ve suçluluk duygularını ve deneylerini unutmak için mümkün olan bütün çabayı gösterin. Kendinizi oğlunuzun durumuyla ilgili suçlamaktan vazgeçin. Hayal gücünüzü canlandırın; korkuyu, suçluluğu ve elemi bir çöp kovasına tikiştirin; kovayı helyum gazı doldurulmuş sarı bir balona bağlayın ve balonun üstüne bütün yanlış anlamaları bağışlıyorum yazın. Sonra balonun ve çöp kovasının gökyüzünde kayboluşunu seyredin; ne kadar hafiflemiş ve rahatlamış hissettiğinizi düşünün."

"Hastahaneye gittiğinizde, doktorun oğlunuzun davranışları hakkında söylemek zorunda olduğu şeylere aldırmayın. Oğlunuzu geçmiş güzel günlerde nasıl gördüğünüzü düşünün. Oğlunuzu sevgi penceresinden seyretmeyi deneyin. Onu yalnızca bir ışık olarak, sevginin ışığı olarak görmeyi seçin; oğlunuzdaki sevginin ışığını kendinizinki ile birleştirin. Mutluluğun huzurunu hissedin ve sevginin işlevinin her şeyi kendisiyle bütünleştirmek olduğunu unutmayın."

Bir hafta sonra harika bir hediye aldım. Yaşlı çift, o güne kadar oğullarına yaptıkları ziyaretlerin en huzurlusunu gerçekleştirdiklerini yazıyorlardı.

Bugün yalnızca içinde bulunduğum anı yaşayarak, geçmişin acılarından kurtulmak istediğimi ilan ediyorum.

DERS 10

BUNUN YERİNE BARIŞI KOYABİLİRİM

Çoğumuz hayatımızı, mutluluğumuzun ya da mutsuzluğumuzun, büyük ölçüde çevremizdeki olaylar, ortam ve başka insanlarla ilişkilerimiz tarafından belirlendiğini varsayan, bir inanç sistemine bağlı olarak sürdürürüz. Genellikle mutluluğun iyi ya da kötü şansa bağlı olduğunu, kendi kişisel sorumluluğumuzun pek sınırlı olduğunu sanırız.

Aklımızı, dünyayı ve içindekileri kavrama biçimimizi değiştirecek tarzda eğitmeyi unuturuz. Unuturuz ki, **zihinsel huzur içsel bir sorudur ve ancak barışçı bir zihinsel yaklaşım, dünyanın barışçı kavranışını sağlayabilir.**

Yanlış bir yorumla, öfkeli, sinirli ve heyecanlı davranışlarımızın kaynağını dışımızdaki uyarıcılar olarak ele alırız. Bu tür yorum eksik kavrayışın ürünüdür.

Geçmişte ısrar ettiğimiz ya da geleceği tahmin etmeye kalkıştığımızda, hayal ülkesinde yaşıyoruz demektir. Hayatımızda gerçek olan her şeyi yalnız şu anda yaşıyoruz. İster acı, isterse keyif verici olsun, geçmişin anılarını bugünkü yaşamımıza taşımak için çabalarsak, taze ve yeni güzelliklerle aramıza engeller koymuş oluruz. Böylece de, içinde bulunduğumuz anda olup bitenle sürekli çatışmaya gireriz ve hepimizin peşinde olduğu mutluluk olanağını deneme şansını kaybederiz.

Çoğu zaman dünyayı parçalanmış görüyorum ve parçalar pek az anlam taşıyor. Günlük hayatımdan edindiğim tecrübe kırıntıları hayatın kendisindeki kaosu yansıtıyor. Bugün kendimi ve dünyayı yeni bir tarzda kavrayışımı selamlıyorum.

Örnek A

Annem seksensekiz yaşında. Ellidört yaşında bir oğul olarak kendimi sık sık onu memnun etmek ve keyfini kaçırın kimi koşulları değıştirmek isterken yakalıyordum, onu mutlu edemediğimde ise kendimi rahatsız hissediyordum. Giderek annemin basit yardım taleplerini hem istiyor, hem de sonuçlarından hoşnut kalmıyor şeklinde yorumlamaya başlamıştım. Duygularımdan sorumlu olduğumu hatırlamam gerektiğini fark ettim. Huzurumun kaçmasına yol açan annem değil, ben kendimdim.

"Bunun Yerine Barış Koyabilirim" dersi bana seçimin barış ile çatışma arasında olduğunu hatırlattı. Dersi sürekli tekrarlayarak annemi başka türlü görmeyi seçtim. Annemi değıştirmeyi istemeden, olduğu gibi kabul edebildim. Bu kavrayış biçimi, aramızdaki sevgi bağlarını ve benim en önemli öğretmenimin, hala o olduğunu hatırlamamı sağladı.

Örnek B

Hasta olduğumuzda şikayet etmeye, kendimize acımaya, rahatsızlık ve ağrıdan dolayı dikkatimizi bedenimiz üzerine yoğunlaştırmaya bayılırız. Bu haldeyken öfkemiz, titizliğimiz ve gerginliğimiz, yalnızca desteksiz ve umutsuz olduğumuz duygusunu güçlendirir.

Merkez'deki çocuklarla çalışmalarımızda başkalarına yardım ederek hüznü yenebileceğimizi ve mutluluğu yakalayabileceğimizi öğreniyoruz. Bu çocuklar bize, hasta ve sakat olduğumuzda zihnimizi kendi bedenimizden ve şikayetlerimizden uzaklaştırabileceğimizi ve ilgimizi başkalarına samimi yardım üzerinde odaklaştırabileceğimizi öğretiyorlar.

Dikkatimizi birisine yardım etmek üzerine topladığımız anda, kendimizi hasta ve ağrılı görmekten vazgeçeriz ve şu ifade yerli yerine oturur, "***Vermek, almaktır.***"

Huzurunuzun herhangi bir sebeple tehdit edildiğini hissettiğinizde, şunu kendinize tekrarlayın:
**Korkunun bölücülüğü yerine sevginin birleştiriciliğini görmeyi seçiyorum.
Bunun yerine barışı koyabilirim.**

DERS 11

BENİ İNCİTEN BÜTÜN DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİRMEYİ SEÇEBİLİRİM

Çoğumuz özgür seçimin zihnin doğal bir özelliği olduğunu unutmaya yatkınız, çünkü hepimiz kapana kısılmış kaçacak herhangi bir yol kalmadığını hissettiğimiz anlar yaşamışızdır.

Benzer koşullarda işe yarayabilecek bir öneride bulunmak istiyorum. Çıkış yolunu bulabilmek için hayal gücümüzü canlandırmak gerekir. Bir duvarı ele alalım. Duvarı hayalinizde boyayın ve bunun sizin sorununuzu temsil ettiğini düşünün. Bir kapı çizin ve üzerine kırmızı çıkış kapısı işareti koyun. Kapıyı açtığınızı, öteki tarafa geçtiğinizi ve sıkıca kapattığınızı tasarlayın. Siz geri dönmedikçe sorunuz o odada kalır; Hayal gücünüzü işleterek kendinizi hiç bir tasanın olmadığı, her şeyin sizi mutlu ettiği bir yerde, bu yeni elde edilmiş özgürlüğün tadını çıkarırken tasarlayın. Bu keyifli inzivayı terke hazır olduğunuzda, geçmişte kullandığınız hatalı problem çözme yollarından sıyrılın ve henüz keşfettiğiniz yöntemi de birlikte yanınızda getirin. Bu taze kavrayış sayesinde, geçmişte bulamadığımız çözümler artık mümkün olacaktır.

Olguları sorun olarak değil, öğrenme fırsatları olarak değerlendirirsek, dersler çıkararak kendimizi hoş ve sağlıklı hissederiz. **Onlardan öğrenmeye hazır olmadıkça önümüze hiç bir zaman alınacak dersler de çıkmayacaktır.**

Gerek beni inciten, gerekse yardımcı olan düşünceler kendi zihnimdedir. Benim için bir başkası yapamayacağına göre zihnimdekilerden seçimi kendim yapıyorum ve sevgi dışındaki bütün düşünceleri kendimden uzaklaştırmayı seçiyorum.

Örnek

Aşağıda anlatılan tablo bugünkü dersimizi gözümüzde canlandırmamızı kolaylaştıracaktır. Olay 1951'de Standford Lane Hastahanesi'nde geçmişti.

Kapana kısıldığımı hissedip, korkudan donup kaldığım bir andı. Duygusal olarak yeterince sarsılmıştım ve olası fiziksel acı da kapıdaydı. Geçmiş tecrübelerim içinde bulunduğum anın gereklerini kavramamı güçleştiriyordu. Şurası kesin ki, hiç de iç açıcı bir durum değildi.

Bir pazar günü, sabaha karşı saat iki sularında, psikiyatri bölümünde kilitli hastalardan birinin çığına döndüğünü haber verdiler. Daha önce görmediğim' bu hasta, önceki gün ileri derecede şizofreni teşhisi ile yatırılmıştı. Bana haber vermelerinden on dakika önce, kapının etrafındaki ağaç pervazları sokmuştu. Küçük pencereden içeri baktım ve 1.95 boyunda, 130 kilo ağırlığında bir adam gördüm. Elinde ucundan çiviler sarkan tahta parçaları, çırılçıplak ve anlaşılmaz şeyler bağırarak odanın ortasında dört dönüyordu. Ne yapacağımı şaşırılmıştım. Yanımda boyları ancak 155 kadar, iki erkek hastabakıcı vardı. *"Arkanızdayız doktor"* dediler. Doğrusu pek rahatlamamıştım.

Pencereden baktıkça hastanın ne kadar korkmuş olduğunu fark ettim. Kendimin de farklı durumda olmadığını hissediyordum. Birden aramızda bizi birleştiren bir şey olduğu geldi aklıma; korku! Adıyla sanıyla korkuydu bu.

Ne yapacağımı tam bilemeden kalın kapının ardından içeri seslendim, "*Ben doktor Jampolsky, içeri gelip sana yardım etmek istiyorum ama korkuyorum. Yaralanabileceğimden korkuyorum; senin yaslanabileceğinden de korkuyorum. Ayrıca senin korkup, korkmadığını merak etmekten de kendimi alamıyorum.*" Bağırmayı kesti ve bana dönüp "*Allanın belası haklısın, korkuyorum!*" dedi.

Konuşmaya devam ettim. Ne kadar korktuğumu anlattım. O da bana kendisinin ne kadar korktuğunu anlattı. Bir anlamda birbirimizin terapisti olmuştuk. Konuştukça ikimiz de korkularımızı yenmeyi başardık, ses tonlarımız alçaldı. Sonra onunla başbaşa konuşmama izin verdi. Bir süre sohbet ettik ve sakinleştirici bir hap vererek yanından ayrıldım.

Bu olay, benim için çok sarsıcı ve önemli bir ders oldu. Başlangıçta hastayı canımı yakabilecek potansiyel bir düşman olarak görmüştüm. (*Geçmiş deneylerimden aldığım mesaj, hem deli, hem de eli sopalı bir adamın tehlikeli olduğunu söylüyordu.*) Yetkime dayanarak onu hileyle kandırmaya kalkışmadım; bu ancak güvensizliği arttırıp, kopukluk yaratırdı. Ortak yanımız olan korkuyu tesbit edip yardım istediğimde, aramızda bir bağ oluştu; artık birbirimize yardım edebiliyorduk. Hastayı düşmanım değil de öğretmenim gibi gördüğümde, hepimizin deli olduğunu, aradaki farkın yalnızca değişik delilik biçimlerinden ibaret olduğunu öğrendim.

Bugün, kendimle ve başkalarıyla ilgili korku, ayıplama ve suçluluk duygularından uzak durarak, hep şunu tekrarlayacağım: **Beni inciten bütün düşünceleri ayıklayabilirim.**

DERS 12 GÖRDÜKLERİMDEN BEN SORUMLUYUM

Duygularımı kendim seçerim

ve başarabileceğim amaçları seçmeye karar verdim.

Ve başıma gelebilecek herşey,

benim isteğimdir ve istediğim gibi gerçekleşir.

SONSÖZ

Haydi, gelin her zaman çatışmaya yol açan bir sürü hedef yerine barışı tek amacımız seçelim. Gelin başkalarını ve kendimizi suçlamaktan vazgeçelim. Bağışlayalım. Gelin içinde bulunduğumuz ana sevinçle bakalım; sonsuz bilgelik an'dadır. **Gelin almayı değil, vermeyi "kutsayan" kişisel dönüşüm için çaba harcamaya devam edelim.**

Haydi, tek bir "ruh" gibi birleşelim ve dünyayı kendimizden yansıyan sevginin ışığı ile aydınlatalım. Haydi, gelin varlığın özünün sevgi ve bizim de dünyanın ışığı olduğumuzun bilincine varalım.