

İÇİNDEKİLER

Giriş.....	5
Şiiri Bilgelik Dili Olarak Kullanmak Üzerine	13
<i>Özel Olmak İçin Mücadele Etmeyi Bırakmak</i>	<i>15</i>
<i>Mükemmel Bir Hayat İçin Mücadele Etmeyi Bırakmak</i>	<i>29</i>
<i>Hayatın Anlam ve Amacını Bulmak İçin Mücadele Etmeyi Bırakmak</i>	<i>43</i>
<i>Sevgi İçin Mücadele Etmeyi Bırakmak</i>	<i>57</i>
<i>Zamanla Mücadele Etmeyi Bırakmak</i>	<i>71</i>
<i>Değişimle Mücadele Etmeyi Bırakmak</i>	<i>85</i>
<i>Bilmek İçin Mücadele Etmeyi Bırakmak</i>	<i>97</i>
Teşekkür.....	107
Yazar Hakkında	109

GİRİŞ



Hayat, hepimizin bildiği gibi bir mücadele ve hayatın bir parçası olan insanın kendisi de mücadelenin tam bir ifadesi. Gerçeği anlar ve kabul ederse bu mücadeleye rağmen huzur bulur ve hayatın tadını çıkarır. Fakat bu noktaya gelebilmek için ... Kabullenme prensibini öğrenmeli insan, diğer bir deyişle mutlak teslimiyeti, yani koşulsuz sevgiyi.

HENRY MILLER

HENRY MILLER KESİNLİKLE HAKLI. Hayat, çoğumuzun yaşayarak bildiği gibi zorluklardan, çatışmalardan oluşuyor. Hayat, mücadele demek, zorluklarla boğuşmak demek ve bu mücadele uzun bir yolun daha en başında ana rahminden çıkarken, dünyaya gelirken başlıyor. Bazen yüzümüze gülmeyen talih ile bile mücadele ediyoruz. O yüzden kendinizi hayatın akışına bırakmak derken, bu kitabın konu başlıklarında önerildiği gibi, havluyu atın, önünüze en ufak bir zorluk çıktı mı vazgeçin dediğimi düşünmüş olabilirsiniz. Ancak “haklı” diyerek söylediklerine katıldığım Miller’in görüşü bu yola çıkmıyor. Onun sözünü ettiği yol “mutlak teslimiyet” yoludur, sevgiye şartsız, koşulsuz teslim olmaktır. Elinizdeki bu kitapta da söz edilen mücadeleden vazgeçmek hayattan uzaklaşmak değil aksine, hayatın derinliklerine dalmaktır.

Henry Miller’in bahsettiği teslimiyet biçimi Nietzsche’nin *amor fati*, diğer bir deyişle “kader sevgisi” görüşünü yansıtıyor. Yani “koşullarınız ne olursa olsun yaşadığınız hayatı olduğu gibi bağrınıza basın ve kabullenin; çünkü elinizde olan bu” diyor Nietzsche. Ancak bu, kaderiniz asla değiştirilemez

demek değildir -Nietzsche'nin kast ettiği bu değil. Hayır, kesinlikle bu değil. Nietzsche şu anın, şimdinin kaderiniz olduğunu söylüyor. Yaşamınızın her anı bir fırsat sunuyor size. Bir öncekinden daha yaratıcı, daha akıllıca karşılık verebileceğiniz bir imkan veriyor.

Peki nasıl yapmalı, sahip olduğun hayatı sevmek –olduğu gibi kabullenmek- nasıl hayata geçirilebilir, günlük yaşantıda nasıl doğal bir deneyim haline gelebilir ki? İşte elinizdeki kitap bu sorunun yanıtını bulmaya ve soruda ifade edilen hayatı yaşamaya davet ediyor sizi. Bana göre içinizden gelmeli kendinizi hayatın akışına bırakmak. Şu anda yaşadığınız deneyim ile bir anlığına bile olsa savaştan vazgeçince, olduğundan farklı yapmaya, değiştirmeye çalışmayı bıraktığınızda ancak yaşadığınız deneyimin bütünüyle bilincinde olabilir, an'da yaşayabilirsiniz. Korku kaynaklı düşünceleriniz arasındaki boşluğu hissedince, o boşlukta, hiçliğin olduğu o boşlukta var olmaya devam edince yaşadığınız deneyimin tamamına evet deyip olduğu gibi kabul edebilirsiniz. Sonra da içinizi daha derin bir bilme hali doldurur ve gerektiği gibi uygun bir eylem, yerinde bir davranış olarak açığa çıkar.

Yazar ve psikolog Rick Hanson'a olan da bu idi. On altı yaşındaydı. Pasifik Okyanusu yakınlarında bir kampta danışmanlık yapıyordu. Yaşadığı olayda mücadele etmeyi bırakmak, ölüm kalım meselesi olmuştu adeta.

“Çok, pek çok serbest dalış (aletsiz dalış) yaptım yosun ormanlarında. Bir keresinde aptalca bir şey yapıp yosun kaplı çalılığın içine doğru yüzdüm. Çalılığın öbür tarafında tertemiz su olur diye düşünüyordum. Ancak daha fazla yosun vardı sadece; yosunla birlikte turuncumsu kalın yapraklar ve aşağıdaki deniz yatağının derinliklerinden yükselen uzun yaman sarmaşıklar. Kapana kısılmıştım, nefesim tükenmek üzereydi ve panik başladı. Yosunla mücadele ettim, var gücümle ittim, yakaladığımı çektim attım. Yosun bitmek bilmi-

yordu. Çırpınıp durdum. Her çırpınıştta daha çok yosun sarıyordu bedenimi. Ne kadar süre geçti bilmiyorum ama sonra bir dinginlik sarıverdi içimi ve yosunla boğuşmam sona erdi. Aşağıya kaymış, şnorkelim ağzımdan çıkmış, paletlerimden biri kaybolmuştu. Üzerime dolanmış yosunlarla boğuşmak yerine onları yavaş yavaş açmaya başladım. Bir yandan da yukarı doğru çıkmaya çalıştım. Nihayet hepsinden kurtuldum ve yukarıda başımın üstünde ışıllı ışıllı parlayan gümüş yıldızlar gördüm. Okyanusun yüzeyine doğru çıktım ve sonra hava. Oh, o can veren hava!”

“Bir dinginlik sarıverdi içimi” diyor Hanson. Bu dinginlik boğuşan, mücadele eden zihninden gelmiş olamaz. Bu dinginlik derinlerde olan bir zekâ katmanının yüzeye çıkmış haliydi muhakkak. Hangi türde, hangi biçimde olursa olsun mücadeleyi doğuran korkuya, mücadelenin başlamasına neden olan korkuya bağlı olmayan bir zekâ katmanı bu. Hanson bir dinginlik duygusu yaratmaya ya da üretmeye *çalışmadı*. Bu duyguya bıraktı kendini. Bu duygu onda zaten vardı, mücadelenin altında derinlerde yatan zekânın sakin, huzurlu, dingin olma özelliği. Bu sırdır, apaçık ortada olan bir sır. Ve her yaşanan an bu sırrı yakalamak için, bu huzur dolu dinginliği bulmak için bir fırsattır. Ne var ki her yaşanan an bir paradoks sunar çünkü irademizi kullanarak, isteyerek teslim *olamayız*. Yaşadığımız deneyimi kucaklayıp onu olduğu gibi kabullenmeye *karar veremeyiz*. Ama mücadeleyi bırakınca boşluğun oluşmasına ve bu boşluğun daha derin bir zekâyâ açılmasına izin vermiş oluruz. İşte Hanson’a olan da buydu hem de en doğru zamanda.

Buna benzer bir şey kutup kaşifi Ben Saunders’ın başına da geldi. Kaptan Scott’un Güney Kutbu’na yaptığı ama yarım bıraktığı yolculuğu tek başına tamamlamaya koyuldu Saunders ve bugüne kadarki araç desteksiz en uzun kutup yolculuğunu yaptı -1800 mil veya altmış dokuz maraton uzunluğunda bir yolculuk.