

İçindekiler

Önsöz 9

Giriş..... 15

Hayatın rüzgârlarının tutsağı mısınız?

İlk beklentiler 19

Hayatın rüzgârları 21

Kontrol, güç ve hız..... 23

Bilinmeyene duyulan korku..... 24

Güvenli bölge..... 25

İnançların boyunduruğunda yaşamak 28

Savaşmak mı, bırakmak mı? 29

Kontrol etmek... ama neyi?

Kendi kendimizi kontrol etmek mi? 31

Risk alma felsefesi 37

Bilgisayar insan..... 38

Kendine uyanma 39

Kontrolü bırakarak daha iyi işlemek mümkün mü?

Nasıl bir tedavi? 44

Bilinmezi evcilleştirmek 47

Macera her şeyden önce bir ruh halidir..... 50

Geri dönüşü imkânsız bir süreç 53

Stres mi yoksa kadercilik mi?

Rüzgâra karşı savaşmak mı?	56
Duruma uymak.....	57
Durumu abartmak	66

Ağırlıklarımızdan nasıl kurtulmalı?

Değişebilecek olanı değiştirmek	70
Ağırlıklardan kurtulmak.....	72
Alışkanlıklarımızın aksine	75
Her şeyi düşünme özgürlüğü	79
Öncülük ruhu	81
Bal arıları ve eşek arıları	85
Biraz provokasyona ne dersiniz?	89

Hangi gerçek?

Diğerlerini kafamızda yaratan bizleriz.....	94
Bir ilişki inşa edilir.....	97
1+1 nadiren 2 eder	99
1+1=3	101
Hislerinizden bahsetmek	105
Deneyimleri paylaşmak	107
Sonsuz sayıda farklı gerçek	110
Üç araç: Metafor-çerçeveleme-meta iletişim	113
Dil sapkınlıkları	117
Kazan-Kazan.....	120

Hipnoz, bir teknik mi yoksa felsefe mi?

Göz kamaştırmanın ötesinde.....	122
Doğal bir fenomen	125
Transa girmek	126
Safe place-Güvenli bölge.....	127
Atlantik üzerinde trans.....	129
Kendini gözlemlemek	133
Acıyı seyreltmek	134
Değişim süreci	135
Zamanda regresyon.....	137

Travma sonrası iyileşme	140
Gelecekte ilerleme	144
Negatif hipnoz	146
Bir ilişki biçimi	152
Soruna eşlik etmek	156
Paradoksun önemi	158
Bir bütünü tedavi etmek	162
Terapi meteoroloğu	163

Krizler ne işe yarar?

Stresin azı yararlıdır	165
Stresin fazlası yıkıcıdır	166
Savaşmak ve dibe vurmak	168
Kendimize hangi soruları sormalı?	169
Daha üstün bir denge aramak	170
Yeni kaynaklar geliştirmek	172
Çözümsüz durumları çözmek	173
Kriz ve fırsat	176
Acı çekmeyi kabullenmeli mi?	180

Bir sınav pedagojisi var mı?

Acı bir tabu mudur?	185
Anlam ve acı	189
Acıdan ne öğreniyoruz?	192
Öze yaklaşmak	193
Psikiyatri ve din	202
Doktorlar ve hastalar arasındaki uyumsuzluk	204

Din mi yoksa maneviyat mı?

Anlama ihtiyacı	208
Çok fazla dogma	210
Dini sapkınlık	215
Dinlerin ötesinde	216
Dünya ikiliktir	218
Vecd hali	222
Şüphe ve maneviyat	226
Ritüellerin anlamı	231

Başka bir dünya var mı?

Bizi aşan bir dünya.....	235
Madde ve enerji arasında	237
Cenneti seçmek	241
İşaretler ve eşzamanlılık	246

Eko-insanlığa doğru

Kısa vadenin gücü.....	259
Kişisel bir avantaj bulmak	263
Politik kutuplaşma	269
Eko-insanlık	271
Solar Impulse	273
Ya siz?.....	276
Yazar hakkında	279

Önsöz

Hepimiz Bertrand Piccard'ın hayal gücü, yaratıcılık, kararlılık ve cesaretle düşlerini gerçeğe dönüştürmesini hayranlıkla takip ediyoruz. Elinizdeki bu kitapla bize yaşadığı deneyimlerle ilgili olarak düşündüklerinin bir tür meyvesini sunuyor. Bunları bizimle paylaşırken yaşamımızı en iyi şekilde planlamamız için teorik bilgiler vermeye yönelmiyor. Bunun yerine son derece yaratıcı ve farklı bir yöntem izleyerek en verimli görünen hayat derslerini aktarıyor, onları uygulamaya koymanın pragmatik yönünü de asla gözden kaçırmadan.

Bertrand bize insanın yaşamındaki en büyük ve ayrıca en gereksiz mutsuzluk kaynaklarından birinin “şimdinin olduğundan daha farklı olmasını istemekten” kaynaklandığını hatırlatıyor. Yaşadığımız her yeni gün yeni bir yol ayrımında bulunuyoruz, aynı zamanda nasıl olacağını kestiremeyecek olsak da bu yollar yaratıcı mimarları olabileceğimiz bir geleceğin başlangıcı. Hayatın iniş çıkışlarıyla baş edecek iç kaynaklara sahip olduğumuzda, bilinmezliğin getirdiği korku azalır. Bertrand bunun için önyargılarımızın boyunduruğundan kurtulmamız gerektiğini söylüyor: “Çoğu zaman hayatın getirdiği rüzgârların değil, ama kendi düşünce yapımızın ve yaşamı algılayış biçimimizin esiri oluyoruz.”

Zihnimiz bizim en büyük dostumuz olabileceği gibi, en büyük düşmanımız da olabilir ve yaşadığımız her anın kalitesi

dünyayı yorumlama biçimimizle çok alakalıdır. Ne olursa olsun, olayları farklı bir şekilde deneyimlemek ve dış etkenleri mutluluk veya mutsuzluk olarak yorumlamak bizim elimizde.

Bertrand “kontrol, hakimiyet, bütün sorulara bir cevap bulma, iç rahatlatıcı kanaatler geliştirmeye ve hazır cevaplara” baş kaldırıyor. Üstelik dış olaylar üzerindeki kontrolümüz son derece sınırlı, geçici ve özellikle de aldatıcıdır. Dış etkenler ne kadar etkili olursa olsun, mutluluk da mutsuzluk da sadece yaşadığımız deneyimlerdir. Bu yüzden, kendimize yaşam sevincimizi kıran veya onları besleyen iç koşullarımızın neler olduğunu sormamız gerekir. Dünya görüşümüzü değiştirmek safça bir iyimserlik veya zorlukların etkisini azaltmak amacıyla takınacağımız sahte bir neşe anlamına gelmiyor.

Bertrand, “Hayatta değiştiremeyeceğimiz pek çok durumla karşılaşırız ve buna rağmen bize onları bir avantaja dönüştürmek yerine onlara karşı direnmeyi öğretiyorlar [...] Geleneksel Çin yazısında ‘kriz’ kelimesinin ideogramı bunun bir avantaj olduğuna işaret ediyor. İdeogram, biri risk ve tehlike, diğeri girişim ve fırsat anlamına gelen iki bölümden oluşuyor.” Yolumuza çıkan engeller her ne kadar arzulanır olmasa da doğru kullanmayı bildiğimizde birer dönüşüm katalizörü olabilirler. Bahtımız döndüğünde dengemizi kaybetmemek olaylardan etkilenmediğimiz veya sonsuza kadar sildiğimiz anlamına gelmiyor ancak yaşam yolumuzda bir engel oluşturmadıkları anlamına geliyor. Kaygı ve hayal kırıklığının zihnimizi ele geçirmesine izin vermemeliyiz. Yedinci Yüzyılda yaşamış Budist bilge Shantideva şöyle der: “Çözüm varsa memnun olmamak neye yarar? Çözüm yoksa memnun olmak neye yarar?”

Acı için de aynı şey geçerlidir. Bertrand kanser hastalarıyla yapılan bir anket çalışmasında kendilerine sorulan şu sorudan bahsediyor: “Kanserin yaşamınızda veya yaşamı algılayışınız üzerinde herhangi olumlu bir etkisi oldu mu? Olduysa, bu nedir?” Ankete katılan hastaların yarıya yakını bu soruya olumlu

cevap veriyor. Saydıkları belli başlı olumlu etkiler ise şunlar: “Daha derin ve daha bilinçli bir hayat, diğerlerine karşı daha fazla anlayış, eşleriyle daha iyi bir ilişki ve daha fazla kişisel doyum ve anlamlı ilişkiler.”

Budist öğretiye göre acı kesinlikle arzulanan bir duygu değildir. Ancak bu, acı kaçınılmaz olduğunda onu insani ve manevi yönden gelişmek amacıyla *kullanamayacağımız* anlamına gelmez. Dalai Lama'nın da sık sık açıkladığı gibi: “Derin bir acı zihnimizi ve yüreğimizi genişleterek kendimizi diğerlerine sonuna kadar açmamızı sağlayabilir.” Acı, alışkanlıklarımızın pek çoğunun ne kadar yüzeysel olduğunun, geçen zamanın geri gelmeyeceğinin, kendi kırılğanlığımızın ve özellikle de en derinimizde gerçekten önemli olan şeylerin bilincine varmamızı sağlayan olağanüstü bir öğreti olabilir.

Hayatta karşılaşacağımız acı dalgalarıyla nasıl baş edeceğimizi büyük ölçüde bizim kendi tavrımız belirler. Bu nedenle, hastalıklar, yaşlılık veya ölüm gibi, hayatta karşılaşmamız muhtemel olan acılara hazırlıksız yakalanmamak ve ıstırap içinde kıvrınmamak için onları anlamak ve kendimizi hazırlamak daha yararlı olacaktır. Çektiğimiz fiziksel veya ruhsal acı çok şiddetli olabilir ancak bu, pozitif yaşam anlayışımızın yıkılacağı anlamına gelmez. İnsan bir kere içsel huzura erişince, dışsal koşullar ne kadar zor olursa olsun, ruh gücünü koruması ve ihtiyacı olduğunda ona çabucak erişmesi daha kolay olacaktır.

Bu ruhsal huzura sadece onu istemekle erişmemiz mümkün mü? Doğrusu, pek mümkün görünmüyor. Hayatımızı sadece arzu ederek kazanmıyoruz. Aynı şekilde, huzur da çaba göstermeden ulaşmanın imkânsız olduğu bir ruh hazinesidir. Ne kadar trajik olursa olsun, eğer kişisel sorunlarımızın bütün hayatımızı ele geçirmesine izin verirsek içinde bulunduğumuz zorlukları daha da kuvvetlendirip etrafımızdakiler için de bir yük haline geliriz. Her şey gözümüze düşman görünmeye başlar, hayatın anlamından dahi şüphe edecek kadar kaderimize

öfkeyle karşı geliriz. Bu yüzden, hassasiyetimizi, sevgimizi ve özverimizi asla kaybetmeden, kendi varlığımızın derinlikleriyle bağlantı kurmayı öğrenmek için belli bir içsel huzur seviyesine erişmemiz son derece önemlidir.

Bertrand eserinin bir bölümünü de olayları karşımızdaki-nin bakış açısıyla değerlendirerek, açık fikirli ve anlayışlı bir tutum sergileyerek, her iki taraf için de kabul edilebilir bir çözüm bulmaya çalışarak ve ne pahasına olursa olsun iki farklı görüş arasındaki uçurumu daha da derinleştirmeyi reddederek çatışmalara nasıl çözüm bulabileceğimize veya çatışmaları nasıl engelleyebileceğimize ayırıyor. Bir atasözü “tek elle alkışlanmaz” der. Aynı şekilde, ne olursa olsun çatışmaya girmek istemeyen biriyle de tartışmak son derece zordur. Olası çatışmaları engellemenin en güzel yolu iyi niyet ve sükûnettir.

Bertrand’a göre: “Gerçek özgürlük dilediğimiz her şeyi yapmak değil, dilediğimiz her şeyi düşünebilmektir. Dilediğimiz yönde, dilediğimiz seviyede, hiçbir kısıtlama olmaksızın.”

Burada Mahatma Gandi’nin şu sözünü de alıntılayabiliriz: “Dışarıda ne kadar özgür olduğumuzu belirleyen içimizde ne kadar özgür olduğumuzdur. Eğer özgürlüğün gerçek anlamı buysa, her şeyden önce kendimizi değiştirmeye çabalamamız gerekir.”

60’lı yıllarda, bir Tibetli, Hindistan’da, Darjeeling yakınında yaşayan, benim de ziyaret ettiğim yaşlı bir bilgeyi ziyaret etmiş. Kendisine geçmişte yaşadığı acıları anlattıktan sonra gelecekle ilgili kaygılarını sıralamaya başlamış. Bu sırada yaşlı bilge sakin sakin mangalda patates közlüyormuş. Bir süre sonra şikayetçi ziyaretçiye dönüp: “Artık olmayan şeyler ve henüz olmamış şeyler için bu kadar endişelenmek neye yarar?” diye sormuş. Bu sözlere şaşırın ziyaretçi susup uzun bir süre hiç konuşmadan kendisine ara sıra gevrek patates uzatan yaşlı bilgenin yanında kalmış.

İçsel özgürlük şimdiki zamanın geçmişten bağımsız, gelecekte kurtulmuş duru sadeliğinin tadına varmamızı sağlar.

Geçmiş anların istilasından kurtulmak yaşanmış deneyimlerden ders almaktan yoksun olduğumuz anlamına gelmez. Gelecek konusunda kaygılarımızdan kurtulmak geleceğimizi bilinçli bir şekilde ele almaktan yoksun olduğumuz anlamına değil, gereksiz kaygılarda boğulmayı reddettiğimiz anlamına gelir.

Böylesi bir özgürlük, alışıl gelmiş kuruntuların ve fantezilerin asla izin vermeyeceği bir açıklık, berraklık ve sevinç içerir. Zayıflık veya pasiflik göstermeden olayları huzurla kabullenmemizi sağlar. Bu ayrıca, olumlu ya da olumsuz, hayatın *bütün* koşullarını kişisel dönüşüm faktörü olarak kullanmamızı sağladığı gibi, koşullar olumlu olduğunda ihmalkâr veya kibirli ya da olumsuz olduğunda mutsuz olmamıza da engel olur. Böylece, ruh gücümüzü ve iç huzurumuzu kaybetmeden başkalarının iyiliği ve yaşadığımız her ana anlam katan soylu davalar için çaba harcamaya uygun hale geliriz.

MATTHIEU RICARD

İnsan kurallara sığmaz!

Giriş

Siz, ben ve bir kitap.

Hayatı anlatan bir kitabı yazmaya nereden başlamalı?

Doğumla ölüm arasında kendimizi sorgulamadan geçirdiğimiz bu hayattan bahsetmiyorum. Çoğu zaman alışkanlıklarımız ve kanaatlerimizle karşımıza çıkan engellere karşı tepki vermekle yetindiğimiz hayattan da bahsetmiyorum. Hayır. Daha çok nereye gittiğimizi anlamaya, var olduğumuzu hissetmeye, kendimizi iyileştirmeye, geliştirmeye çalıştığımız hayattan bahsediyorum; bize daha fazla performans, daha fazla anlayış, daha fazla bilgelik veren, daha üst bir bilinç hali olması gerektiğini sezindiğimiz o anlar gibi; çoğu zaman bizi aşan bir dünya ile daha uyumlu bir ilişki geliştirmek isteği duyduğumuz o anlar gibi.

Size, sözünü ettiğim bu hayattan benim ne anladığımdan, bir psikiyatrist, bir kâşif ve bir pilot olarak yaşadığım deneyimlerden öğrendiklerimden bahsetmek istiyorum.

Size, hipnozdan, iletişimden, kriz yönetiminden, dinden, maneviyattan ya da spiritüellikten, bazen yaşamın iniş çıkışlarında yönümüzü bulmamıza yardımcı olan şeylerden bahsetmek istiyorum.

Ama çoğu zaman daha ilk satırlara şöyle bir göz attıktan sonra kesin bir karara varan okuru hemen etkileyip, beni anlamasını sağlamak için doğru kelimeleri nasıl bulmalı? Ve özellikle de bu kitabı eline aldığı anda o an içinde bulunduğu ruh

hali her ne ise onu nasıl etkilemeli? Ve tabii yanlış beklentileri nasıl engellemeli?

Kimsiniz ve hayattan ne bekliyorsunuz?

Büyük ihtimalle sağlık konusunda tavsiyeler duymaya pek meraklısınız, zaten kim meraklı değil ki? Belki, hipnoz dalında uzman bir psikiyatrist olduğumu biliyorsunuz. Bu durumda, belki bunun terapi hakkında bir kitap olmasını umuyorsunuz.

Eğer pilotsanız, beni bir pilot olarak tanıyor olmalısınız. Breitling Orbiter 3 ile ilk defa hiç durmadan balonla dünya turu yapmayı başardığımı ve Güneş enerjisiyle çalışan uçak *Solar Impulse* ile dünya turu gerçekleştirme projesini geliştirdiğimi biliyorsunuz. Dolayısıyla, bunun havacılık konusunda bir kitap olmasını bekliyorsunuz.

Veya stratosferi ve abisal bölgeleri fethetmiş bir kâşif soyunun üçüncü kuşak temsilcisi olduğum için bunun bir serüven kitabı olmasını bekliyorsunuz. Ancak, stratosfer balonu ve batiskaftan bu giriş kısmı dışında bir daha söz etmeyeceğim...

Özel şirketlerde verdiğim çeşitli konferanslar büyük ihtimalle bunun bir iş yönetimi kitabı olduğu yanlış anlaşılmasını yaratacaktır. Aslında bu, söz konusu olanın proje yönetimi değil de kişisel yönetim olduğunu iyice kavramak koşuluyla, pek de yersiz bir beklenti sayılmaz...

Ve eğer manevi veya spiritüel arayışlarla ilgili olarak verdiğim röportajları dinlemişseniz kuşkusuz elinizin tersiyle iteceksiniz ya da kendi dinle ilgili sorularınıza veya varoluşsal kaygılarınıza bir cevap bulmak amacıyla benden gelecek en ufak bir fikir kırıntısının izini süreceksiniz...

Kendimi bu konuların hiçbirine hapsedmeden nasıl hepsini bir parça ele almalı? Size benim hakkımda bildiğinizi zannettiğiniz her şeyi unutturup ne düşündüğümü ve neden yazdığımı keşfetmenizi sağlamak istiyorum. Ve beni içine koyacağınız çerçevelerin ötesinde bunun size ne kazandıracığını keşfetmenizi sağlamak istiyorum.

Dolayısıyla, her şey bu kitabı elinize aldığımızda içinde bulunduğunuz ruh haline bağlı olacak. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

İnançlarınız ve kanaatleriniz sayesinde incinmez olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Görünüştaki kırılğanlığımızın duyarlılığımızı ortaya çıkarmasına engel olmak için hiçbir şeyin sizi yaralamaması için mi uğraşıyorsunuz?

Ya da sorgulamanın içinize sızıp derinlerde olumlu etkiler yapmasına izin veren çatlağı kabulleniyor musunuz?

Bütün hassasiyetinizle size hitap etmek istiyorum. İçimizde saklı veya unutulmuş olan ama hasta veya kaygılı olduğumuzda, sevdiğimiz bir insanı kaybettiğimizde, hayatın rüzgârlarında yönümüzü kaybettiğimizde; umudumuzu kaybettiğimiz her seferinde veya çok nadiren de olsa, kendimize nereden geldiğimizi, nereye gittiğimizi, yüz milyarlarca yıldızın ortasında, evrenin ücra bir köşesinde, Dünya adlı bu gezegende ne yaptığımızı her sorduğumuzda ortaya çıkan hepimizin en derinindeki o insana.

Evet, bu durum insanın başını döndürüyor! Bu baş dönmesini ve bu sorgulamaları yaşamayı, bütün varlığınıza yaşadığınızı hissetmek için onları nasıl içselleştireceğinizi keşfetmek istiyor musunuz? Elbette, içinizi rahatlatmak ve güvenli bölgenize çekilmek amacıyla derhal bu soru işaretlerini untabilir ve kitabı kapatabilirsiniz veya bunun hem sizi hem de beni nereye sürükleyeceğini keşfetmek için okumaya devam edebilirsiniz.

Hayattaki deneyimlerin kırılğanlaştırdığı, kendi içlerinde ve başkalarının içinde olup bitenlere kulak verme cesaretini gösteren insanlar için yazmak istiyorum; bir zamanlar olduğu o çocuğun masumiyetini hâlâ hisseden, eskiden oldukları kişi ile dönüşmek istedikleri kişi arasındaki bağı koruyanlar için, yaşamının neye yaradığını anlamadan zamanın geçip gittiğini görmekten acı çekenler için. Kanaatlerinin, önyargılarının ve diğer inançlarının koruması olmadan, varlıklarının en derinin-

den etkilenmesine izin vermek amacıyla alıcılarını sonuna kadar açmayı kabul eden insanlara hitap etmek istiyorum.

Hem aynı anda terapi, serüven, keşif, yönetim koçluğu yapmak, manevi veya spiritüel arayıştaki insanlara hitap etmek, hem de çoğu zaman kendimize sormaktan kaçındığımız basit bir soruya yer açmak için özellikle hiçbirine de hitap etmemek mümkün mü? Soru şu: Varlığımıza, acıya ve ölüme anlam verenin ne olduğunu bulmaya çalışarak mutluluğu nasıl dolu dolu yaşamalı? Kendimizle, diğerleriyle, yaşamla nasıl mutlu olmalı?

Bu kitaba daha ilk baştan soru işaretleriyle başladım. Te-yitlerden ziyade sorular, kanaatlerden ziyade kuşkuyla. Bu, soruların önümüze yeni ufuklar açarken var olan kesin inanç veya kanaatlerin çoğu zaman bizi hapsedtiğini ve sadece soru soranların cevaplara ulaşabileceğini unutanlar için şaşırtıcı gelebilir. Ne ala! Biraz olsun sarsılmayı kabullenmediğimiz sürece ilerlemememiz mümkün olamaz.

Sonuç olarak, bu sayfalarda hazır cevaplar değil, sadece kendimin, hastalarımın veya kendilerinden ilham aldığım bazı insanların deneyimlerine dayanan bazı çözüm taslakları bulacaksınız. Yaşamımızın nasıl daha zengin bir maceraya dönüşeceğini keşfetmek için sizinle paylaşacağım düşünceler boyunca birlikte yol almayı teklif ediyorum.

Kitabı bitirdiğinizde izlenimlerinizi benimle paylaşmanızı öneriyorum. Bazı sayfalar anlaşılabilir miydi, bazı fikirler fazla mı buyurgandı, bazı örnekler pek inandırıcı gelmedi mi? Bana nasıl daha anlaşılır olup okurlara daha faydalı olabileceğimi söylemekten çekinmeyin. Bu şekilde, bundan sonraki kitabı birlikte yazabiliriz...

BERTRAND PICCARD