

İÇİNDEKİLER

BAŞLANGIÇ NOKTAMIZ	9
BİRİNCİ BÖLÜM: SUKHA	
<i>Özünüze Açığa Çıkarın</i>	19
İKİNCİ BÖLÜM: BHAKTİ	
<i>Bütün Kalbinizle Adamın</i>	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: PRANA	
<i>Enerji Zamandan Üstündür</i>	57
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: UPEKKHA	
<i>Rahatsızlıktaki Rahatlık</i>	79
BEŞİNCİ BÖLÜM: LEELA	
<i>Yüce Oyun</i>	99
ALTINCI BÖLÜM: SEVA	
<i>Kendinizi Bulmak İçin Kendinizi Unutun</i>	115
YEDİNCİ BÖLÜM: TULA	
<i>Kontrolü Bırakmak ve Kontrolü Ele Almak</i>	131
SEKİZİNCİ BÖLÜM: KRİYA	
<i>Eylem Cesaret Doğurur</i>	145
BAŞLADIĞIMIZ YERE DÖNÜŞ	165
<i>Teşekkür</i>	171
<i>Yazar Hakkında</i>	173

İnsan kurallara sığmaz!

BAŞLANGIÇ NOKTAMIZ



Kendi hikâyenizi yeterince derinlemesine incelerseniz bir noktada gerçek bir başlangıç gibi görünen bir ana rastlarsınız. Benim için o an, Yeni Delhi’de babamın çocukluğunun geçtiği evin verandasında oturduğum andı.

Yedi yaşındaydım. Yetmiş iki yaşındaki dedemin, “*Bauji*”min, yanında oturuyordum. Bauji bir Hintliye göre epey iri, geniş gövdeli, kel bir adamdı. Detroit’teki evimizin koridorunda bir portresi asılıydı. Gülümseliyordu ama bakışlarında sıcak ve bilgece bir şeyler vardı. Sorumluluğundaki insanlara bakabileceğine duyduğu güveni sezebiliyordunuz.

Bauji ve ben son bir ayda her sabahı bu verandada oturarak geçirmiştik. Onun ayakları, sağlam bir şekilde yere basarken, benimkiler oturduğum sandalyeden aşağı sarkardı. İkimiz Delhi sokaklarının canlanışını izlerdik. Seyyar arabalı meyve satıcıları fiyatları haykırır, inekler salına salına otlaklarına doğru yola koyulur, çekçekler seferlerine başlamak için dizel motorlarını homurdattırlardı.

O verandada Bauji bana, detaylarına vakıf olup sindirmemin on yıllar alacağı dersler verdi. Önce unutup sonra en çok ihtiyaç duyduğum anda, kim olduğumu bilmediğim, kayıp, öfkeli ve ciddi anlamda tükenmiş hissettiğim bir dönemde yeneden keşfettiğim dersler...

O sabah Bauji telaşlıydı. Birkaç saat sonra ebeveynlerim ve ben ABD'ye geri dönmek üzere uçağa binecektik ve belli ki dedemin vereceği son bir ders daha vardı.

Bauji büyük elini kaldırıp sokağın aşağısındaki bir binanın üzerinde dalgalanan Hindistan bayrağını gösterdi. "Bayrağın ortasındaki şekli görüyor musun, *beta*?" diye sordu tıpkı ebeveynlerim gibi bana "oğlum" diye hitap ederek.

Bakışlarımı parmağının gösterdiği yöne çevirdim ve rüzgârda hafifçe sallanan turuncu-beyaz-yeşil bayrağı fark ettim. Bayrağın merkezinde lacivert bir tekerlek vardı.

"O Ashoka Çakra'dır" dedi Bauji. "Dharma Çarkı..."

Bauji havaya bir çark şekli çizdi. Çarkın çevresini her seferinde hızlanarak tekrar tekrar çizmeye başladı. Hızlandı, hızlandı. Ta ki parmağı çemberin etrafında deli gibi dönmeye başlayana kadar... Ciddiyeti muzipliğe dönüştü, gözleri gülmeye başladı. Ben kıkırdadım ve o, içeride uyuyan kuzenlerimi uyandırdığından emin olduğum koca bir kahkaha koyuverdi.

Dedem sıcak çayından büyük bir yudum aldı. Fincandan çıkan buharın gözlük camlarını hafifçe buğulandırışını izledim. Gözlüklerini çıkardı ve koyu kahverengi gözlerinin kıyısında biriken minik gözyaşlarını gördüm.

Belki de Bauji bunun birbirimizi son görüşümüz olduğunu biliyordu.

Bana yaşım ilerledikçe çarkın daha hızlı döneceğini söyledi. Zaman hızlanacaktı. Yıllar adeta sıkışacaktı. Her doğum günü bir öncekinden hızlı gelecekti. Çarkın dönüşü hızlandıkça hayat beni dışarıya iterek özümde olduğum kişiden, *Dharma*'mdan uzaklaştıracaktı.

İşte bu tam, Bauji'nin bir nefes aldığı, siz ve benim de birlikte yapacağımız yolculuğa başladığımız nokta.

"Beta" dedi son defalığına. "Özüne geri giden yolu bulmalısın."

* * *

Yedinci sınıftayken Dharma'mın konuşma metni yazarlığı olduğuna inanıyordum. Arkadaşlarım, akrabalarım ve sınıfımdaki öğrenciler için konuşma metinleri yazıyordum. Doğum gününüz, düğününüz ya da bar mitzvah* töreninizde yapacağınız bir konuşmaya ihtiyacınız varsa başvuracağınız kişi bendim. Yazdıklarımın hiçbiri için para almıyordum ama her kelimesini severek yazıyordum.

İlerleyen yaşlarda yerel liderler için yazarlık yaptığım yarı zamanlı işlere ve stajlara girdim. Washington DC'ye taşınıp kongre üyeleri, hatta başkan adayları için konuşmalar yazdım. Konuşma yazarlığı derinlerimde bir yere dokunuyordu. Sabah uyandığımda enerjik ve günün getirdiklerini göğüslemeye hazır hissediyordum. Bu hiç kaybetmek istemediğim bir his, bu iş de hayatımın kalanını adamak istediğim işti.

Ne var ki birkaç yıl sonra başka bir yöne kaymaya başladığımı fark ettim. iPhone yeni çıkmıştı, sosyal medya şirketlerinin popülerliği artıyordu ve teknoloji alanındaki girişimciler bir günde milyarder oluyordu. Bir anda tüm arkadaşlarım bu hareketliliğin parçası olmak üzere Silikon Vadisi'ne taşınmaya başlamıştı.

Birisi bildiğim ve sevdiğim, diğeri kaçırmaktan korktuğum iki dünya arasında bölündüğümü hissediyordum.

Sonuçta Silikon Vadisi'nin finansal cazibesi görmezden gelemeyeceğim kadar ağır bastı ve başarılı bir girişimci olma hayaliyle oraya taşındım. Birkaç yıl başka teknoloji şirketleri için çalıştıktan sonra artık kendi şirketimi kurma zamanının geldiğine karar verdim.

İlk girişimim başarısız oldu. İkincisi de... Bir kez daha denemeye karar verdiğimde işin ucunda çok fazla şey olduğunu hissediyordum: gururum, onurum ve boşalan banka hesabım. Sonraki birkaç yıl hayatım için tek başıma çabaladım, sıfır dolarlık bir maaşla her zamankinden fazla çalıştım.

* İnançlı Musevi erkek çocuklar için yapılan bir çeşit reşit olma töreni-ç.n.

Yoğun stresli bir varoluş hali tecrübe ediyordum ve bu baskı bana zarar veriyordu. Sürekli hasta, stresli ve uykusuzdum. Sabahları yataktan kalkmak gitgide daha zor olmaya başlamıştı.

Kendime bunların önemli olmadığını, çünkü hayallerim gerçek olduğunda -peşinde olduğum başarı, statü ve zenginliğe nihayet kavuştuğumda- tekrar eski neşemi bulacağımı, hissettiğim anlamsızlığın yok olacağını söylüyordum.

Sonra beklenen oldu. RISE adlı girişimim büyük bir sağlık kuruluşu tarafından satın alındı. Aniden banka hesabım dolmuştu. CNBC’de ve *Wall Street Journal*’da adım geçiyordu. RISE’in başarısı hakkında konuşmak için konferanslara davet ediliyordum. Tüm bunlar beni zevkten sarhoş ediyordu.

Gelgelelim satış gerçekleştikten birkaç hafta sonra şu farkındalığın ağır ağır üzerime çöktüğünü hissettim: O güzel hisler yok olmuştu. Hatta satış öncesindeki hislerime geri dönmüştüm.

Anlamakta zorlanıyordum. Bu benim *beklediğim andı*. Yıllarca sıkı çalıştığım ve fedakârlık yaptığım değerini hissedeceğim an... Nihayet her şeyin yoluna gireceği an... Ne var ki ben her zamankinden daha fazla boşlukta hissediyordum. Bende bir hasar olduğuna içtenlikle inanmaya başlamıştım.

Bauji’nin yıllar önce bana öğrettiği dersleri işte o dönemde hatırladım. Adeta Yeni Delhi’deki o verandaya ışınlanmış, üzerinde Dharma Çarkı olan Hindistan bayrağına bakıyordum. Böylece çarkın dışına çıkmış olduğumu fark ettim.

Dedemin sesi net bir şekilde kulaklarımda yankılandı: “Özüne geri giden yolu bulmalısın.”

* * *

O “tamamlanma” anına bir gün erişeceğimiz fikrine küçük yaşta inandırılırız. İyi notlar al, iyi bir okula git, iyi bir iş bul, iyi para kazan, tamam olacaksın. Yaşımız ilerleyip hayatın o kadar basit olmadığını fark ettiğimizde bile şu satışı yapabilirsek, şu işe girebilirsek, şu terfi alabilirsek *o zaman* sonunda mutlu olacağımıza kendimizi ikna ederiz.

Harvard Üniversitesi'nden Dr. Tal Ben-Shahar buna "varış yanılıgısı" adını verir. Sonsuz neşeye kavuşmanızı sağlayacağını umduğunuz bir hedefe ne zaman ulaşsanız hedef tahtası tekrar uzaklaşır. Bu bitmeyen kovalamaca, elde edemeyeceğimiz bir hisse yönelik bu daimi arayış yüzünden depomuz kaçınılmaz olarak boşalır. Yorgun düşer, tükenir ve sessizce tüm bunların anlamını sorgulamaya başlarız.

Zira eğer dışsal getirilerin (zenginlik, statü, başarının) bize sağladığı içsel getirileri (neşe, tatmin, kişisel gelişim) olmayacaksa o zaman ne anlamı vardır? Eğer istediğimizi elde etmek bizi en baştaki duygu durumumuza geri döndürecekse onca sıkı çalışma ve hırsın amacı nedir?

Birkaç yıl önce böyle hissedenin bir tek ben olmadığını keşfettim. Neredeyse baktığım her yerde kaybolmuş ve öfkeli insanlar görüyordum. Kayıptık, çünkü varılacak bir yer yoksa o zaman lanet olası haritanın neresinde olduğumuzu bilmiyorduk. Öfkeliydik çünkü okula gitmiş, krediler alıp borçlanmış, iş bulmuş, her gün işe gitmiş, yapmamız gereken her şeyi yapmış; fakat sonuçta yıllardır aradığımız mutluluğun kıvrıntısını dahi bulamamıştık.

Bu yüzden birçoğumuz geri çekildik. Bağlantımızı kestik. Sessizce vazgeçtik ya da işlerimizden ayrıldık. Bu kitleler halinde meydana geldiğinde adına "Büyük İstifa" dediler. Uzmanlar televizyona çıkıp bunun saman alevinden başka bir şey olmadığını, COVID-19 pandemisinin yarattığı etkiden kalma son dalgalanma olduğunu söylüyor; fakat aslında virüs hayatımızı sekteye uğratmadan çok öncesinden beri birikmekte olan bir tatminsizlik hissi olduğunu anlamıyorlardı.

2015'te Stanford ve Harvard'ın ortak yayımladığı bir makede işyeri anksiyetesi kaynaklı sağlık sorunlarının her yıl diyabet ve Alzheimer'dan daha fazla can aldığı rapor edildi ve 2019'da Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalık Sınıflaması'na "mesleki bir fenomen" tanımıyla "tükenmişlik sendromu"nu ekledi.

Uzun zamandır, çok çalışmayı yüceltip *değer* denen şeyi hiçe sayıyoruz. Fazlasıyla uzun zamandır işyeri için çok gevşek olduğu gerekçesiyle “neşe”yi kenara itiyoruz. Ve yine uzun zamandır dışsal başarının bizi içsel başarıya götüreceğini zannediyoruz. Durumun böyle olmadığını tarih tekrar tekrar kanıtlamasına rağmen...

İşin aslı, Büyük İstifa'dan* bin yıl kadar önce, toplu iş bırakmaya dair atalarımızın “Büyük Vazgeçiş” diye adlandırdığı bir başka hikâyeye daha vardı.

* * *

Eski Hindistan'ı düşünün. Altın çağı... Ortaya çıkmakta olan şehirler, ticaret, pazar yerleri... Sokakları dolduran parlak renkli at arabaları... Uzak diyarlarla Hindistan arasında zarafetle mal taşıyan filler...

İlerlemeyi her yerde duyabilir, koklayabilir, hissedebilirdiniz. Kulübeler evlere dönüşüyor, yırtık pırtık kumaş parçalarından, titizlikle dikilmiş kıyafetlere geçiliyor, toprak zeminler mermer halini alıyordu. Şirketler kurulmaya başladı. Girişimciler çalışıp çabalayıp yoksulluklarını aştı. İşçiler mesai kavramına kucak açtı.

Heyecan verici günlerdi, ancak insanların yıpranmış hissetmeye başlaması uzun sürmedi. Terfiler daha fazla sorumluluğu, sıkı çalışma daha çok sıkı çalışmayı getiriyordu. Ebeveynler çocuklarıyla vakit geçiremiyor, komşular birbirini yabancı gibi görmeye başlıyordu. Toplum rekabet hissiyle dolup taşıyor, hava buram buram duygusal yorgunluk kokuyordu.

Bu, Güney Asya'da kimilerinin “spiritüel boşluk” olarak söz ettiği şeye yol açtı. İnsanlar her zamankinden daha çok şey başarıyordu, fakat günlük hayatlarından daha büyük bir tatmin duymaları söz konusu değildi.

* İlk olarak işletme profesörü Antony Klotz tarafından kullanılan Büyük İstifa terimi, işgücünün toplu ve gönüllü göçü olarak tanımlanıyor-ç.n.

Bütün yarımada hararetili tartışmalar başladı. Bir taraf binaları ve çarşıları gösterip “Baksanıza, ne kadar ilerleme kaydettik!” diyor; diğer taraf ise “Evet, ama bunlar bizi daha mutlu kıldı mı?” diye cevap veriyordu.

Zaman ilerledikçe bu bölünme derinleşti. Bir kamp dışsal; diğeri içsel başarıyı temsil eder oldu. Bir taraf zenginlik ve statü oluşturmayı savunuyor, diğeri anlam ve mutluluk arayışına girerek mal varlıklarını geride bırakıp işlerinden ayrılıyordu. Pek çoğu sükûnet arayışıyla ormanlara kaçıyor. Onlar doğanın derinliklerinde -ve yıpratıcı hay huydan uzakta- meditasyon yapıp, dua etmekte özgürdüler, kurtuluş duygusuyla sevinç içindeydiler.

Gelgelelim bir süre sonra onca boş zaman *çok fazla* gelmeye başladı. İnsanlar dış dünyayı *özlemeye* başladılar. Baskı ve koşturmayı değil ama yaratma, inşa etme ve bir şeyler başarma eylemini... Müşterilerine ve topluma hizmet vermeyi özlediler. Amaç hissiyle uyanıp tamamlanmışlık hissiyle yataklarına yatmayı özlediler.

Orman sakinleri çalışmanın tükenmişliğe yol açtığını biliyordu ama çalışmaktan kaçmak da can sıkıntısına yol açıyordu. Bir uçta anksiyete, diğer uçta apati vardı. İki de yaşamanın iyi bir yolu gibi görünmüyordu.

Böylece bir orta yol arayışına girdiler. Onları tutkularıyla iç huzurları arasında seçim yapmaya zorlamayan bir yol... Onlar her ikisini de istiyordu: Hem büyük düşünmeyi hem de tatmin duymayı.

Ortaya çıkardıkları ilkeler her şeyi değiştirdi. İnsanlar dış dünyada yeni ufuklara yelken açarken iç dünyalarında da daha kalıcı bir mutluluğa ulaştı. Onlar için artık dış ve iç başarı spirüel zıtlar değil, birbirine temelden bağlı şeylerdi.

Nesiller boyu bu orta yol gezegenimizde olağanüstü hayatlar yarattı. Doğu'dan Batı'ya, eski çağlardan modern zamanlara yolculuk etti; ama adı hep aynı kaldı.

DHARMA

Dharma, çokça anlamı olan Sanskritçe bir sözcüktür. Sözcüğün tanımı Budist manastırlarından Burning Man kamplarına kadar her yerde farklı topluluklar tarafından yorumlanmıştır. Önünüzdeki yolculuk için biz doğrudan kaynağa, dharma hakkındaki tarihi öneme sahip en eski metin olan Hindu yaşam kitabı Bhagavad Gita'ya başvuracağız.

Bhagavad Gita her birimizin dharma ya da “kutsal görev” sahibi olduğunu söyler. Tam olarak kime karşıdır bu görev? Kendi içinizde yanan ateşe... Kimileri buna hayat amacı, kimileri de doğuştan yetenek derler. Dedem ise bunun kişinin özü olduğunu söylüyordu.

Bauji hepimizin bize evren tarafından bahşedilmiş kendimize özgü birer öze sahip olduğumuza inanırdı. Bu öz bir beceri ya da yetenekten ötesidir. Bir çağrıdır. İçsel bir gerekliliktir.

Özünüz güç, terfi ya da mal mülk gibi şeyleri umursamaz. Onun umursadığı tek bir şey vardır: ifade.

Eğer özünüz gerçekte kim olduğunuz ise, o zaman *ifade* de dünyada nasıl varlık gösterdiğinizizdir. Özünüz daima sizi çağdırmaktadır, o çağrıya nasıl cevap verdiğiniz sizin ifadenizdir.

Thomas İncili'nde bir deyiş vardır: İçindeki şey, onu ortaya koyarsan seni kurtarır; koymazsan mahveder. Özünüzle ilgili olarak da bu geçerlidir. Hem etrafınızdaki dünyayı aydınlatma hem de içinizde bir delik açma kapasitesine sahip bir içsel ateştir o.

Her birimize ifade ile boşluk arasında seçim yapma şansı verilmiştir. Ve hiç kimse bu seçimi yapmaktan kaçamaz.

Gerçekten de çok basittir. Özünüzü ifade ettiğinizde dharmanızdasınızdır. Yepyeni bir şekilde hayat bulursunuz. Özgüvenli, yaratıcı ve sevgi dolu hissedersiniz. Sevdiğiniz şeyi yapmak için izin istemeyi bırakmışsınızdır. Enerji ve sevecenlikle başkalarına hizmet vermektedirsinizdir.

Ve sadece hedeflerinize ulaşmanız sayesinde değil, aynı zamanda eyleme geçişleriniz sayesinde de gerçek neşeyi tecrübe edersiniz.

İşsel ateşim söndükten sonra ben de bir kıvılcım arayışına çıktım. Kendi özlerini keşfetmiş insanların hikâyelerini incelemeye başladım. Dharma ilkelerine Viktor Frankl'ın yazılarında, Dr. Martin Luther King'in vaazlarında ve Mahatma Gandhi'nin pratiklerinde rastladım. Dharmaya dair özelliklerin, Hank Aaron'ın vuruşlarında, Toni Morrison'un romanlarında ve Jimi Hendrix'in şarkılarında bulunabileceğine şahit oldum.

Hindistan'a, atalarımın kendi özlerini ilk kez ortaya çıkardığı yere, geri gittim. Bauji'nin eski verandasında oturup Delhi sokaklarının hayat bulmasını izledim. Uzun yıllar önce bana öğrettiği o dersler üzerine düşündüm ve bu bilgeliği pratiğe döküp çarkın merkezine geri dönüş yolunu nihayet bulmak için kullandım.

Bu kitapta, bu yolculuk boyunca keşfettiğim en güçlü sekiz pratiği bulacaksınız. Onlar olmasaydı ben hâlâ kayıp, öfkeli ve tükenmiş durumda olurdu.

Dışsal başarının nadiren işsel başarıya götürdüğünü ilk elden öğrendim. Öte yandan başlangıçlı işsel başarıyla -özünüzü ifade ederek- yaparsanız yolunuz sizi dışsal başarıya da götürüyor.

Binlerce yıl önce o ormanlardaki insanların kavradığı şey de buydu. Tutku, hayal ya da hedeflerinizden vazgeçmenize gerek yok. Mutluluğu bulmak için işten kaçmanıza gerek yok. İşin kendisinde mutluluğu bulmanız mümkün.

İster kariyer değiştirmeyi ister hayata sıfırdan başlamayı ya da halihazırda sahip olduklarınızı daha da güçlendirmeyi düşünüyor olun, bu kitap size özünüzle yeniden bağ kurup her günü bu bağ sayesinde en büyük hayallerinizin peşinden gitme, hayatınızın en büyük eserini ortaya koyma ve yol boyunca gerçek mutluluğu tecrübe etme özgürlüğünü tatmanıza yardım etmek üzere tasarlandı.