

marcus aurelius

**unutma, mutlu bir hayat
çok az şeye bağlıdır**

2000 yıllık mutlu yaşama rehberi



DESTEK YAYINLARI: 1179
FELSEFE: 11

MARCUS AURELIUS / UNUTMA, MUTLU BİR HAYAT ÇOK AZ ŞEYE BAĞLIDIR
Yayıma Hazırlayan: Özlem Esmegül

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2019 (3.000 Adet)
4.-9. Baskı: Aralık 2019
10.-14. Baskı: Ocak 2020
15.-16. Baskı: Mart 2020
19.-20. Baskı: Haziran 2020
21.-22. Baskı: Ağustos 2020
23.-24. Baskı: Ekim 2020
25.-26. Baskı: Ocak 2021
27.-28. Baskı: Mayıs 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-706-3

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



marcus aurelius

unutma, mutlu bir hayat çok az şeye bağlıdır

2000 yıllık mutlu yaşama rehberi

Yayıma Hazırlayan: Özlem Esmegül



*“Düşüncelerin toplumun yararına
değilse, başka şeyler düşünerek
hayatının geri kalanını boşa
harcama... Başkalarının neyi
neden yaptığını, neyi neden
söylediğini ve ne planladıklarını
düşünerek, kendi yönetici aklını
ihmal ettikçe, sağlayabileceğin
 faydalardan geri kalırsın...”*

Önsöz

Binlerce yıldır mutlu olabilme gayreti içinde insan. Kim bilir, belki milyonlarca yıldır...

Ateşten önce de, tekerlekten sonra da...

Sanki bir dolu koşulu varmış gibi mutluluğun...

Sanki hep uzaklarda bir yerdeymiş ve binlerce yıldır hep kovalanıp durmuş. Kâh denk gelmiş birilerine, kâh gelmemiş...

Bazen masal gibi bir şey, bazen ideal, bazen ütopya, bazen kapris gibi bir şey mutluluk... Ayaklarını yere vura vura ağlayan küçük bir çocuk şımarıklığından farksız... İlle de mutlu olacağız, hadi ver onu bana!

Mutlu olmanın neye benzediği hakkında bile çoğumuzun pek bir fikri yok.

Tanımadığımız bir şeyi mi arıyoruz, yoksa görsek zaten tanır mıyız?

Dürüst olmak gerekirse hiçbiri değil aslında.

Stoacı filozoflardan Roma İmparatoru Marcus Aurelius, mutluluğun çok az şeye bağlı olduğunu iki bin yıl öncesinden söylüyor.

Üzerinde bu kadar durup düşünmeye, işleri zorlaştırmaya, yollara düşüp sağda solda aramaya, ona buna sormaya, envai çeşit ritüeller, fenomenler ve yaşam stilleri oluşturmaya dahi gerek yok.

Çünkü çabaladıkça imkânsızlaşan bir şey mutluluk.

Evet, bu bir sanat...

Bir yalınlık, basitlik ve sadelik sanatı...

Aurelius'a göre mutlu insanın algısı dışarıda değil, içeride...

Dışarıda hiçbir şey yok.

Ne düşman, ne mutluluk dağıtıcılar...

“Basit” olanın gücünü fark etmedikçe, mutluluk hep bir hayal olarak kalacak ne yazık ki...

Avucunu sıktığın an kırılan, açtığında uçup giden...

Yani bir şekilde sende durmaya zaten gönülsüz olan...

Oysa mutluluk, basit olandır.

Konu da bu kadar basitçe anlaşılabilirdir.

“Ölümlü bir dünyada insana yaraşır şekilde yaşamaktan daha iyi bir şey olabilir mi?” der Aurelius. Dolayısıyla yaptığı işi gösterişe kapılmadan, arzularından arınmış bir ruhla, başkalarının da yararını gözeterek yapan insan, mutsuz olabilir mi hiç?

Mümkün değil...

Dışarıdaki hiçbir koşula bağlı değildir mutluluk...

Verdiğin içsel bir karardır sadece.

Aurelius'tan bu yana iki bin yıldır ne çok şey yazıldı, ne çok şey söylendi ve ne çok şey üretildi mutluluk üzerine... Sanattan sanayiye kadar neredeyse her alanda hep bir şekilde mutluluğu yakalama ya da satın alma yarışına sürüklendik değil mi?

Parası çok olanın bile sarsılmaz mutluluğu satın alamadığını gördük mü ama?

Gördük...

O halde yeni bir şey öğrenmek yerine, eski bir şeyi hatırlamanın zamanı gelmiş olabilir. İki bin yıl önce yaşamış bir filozofun, bakıldığında maruz kaldığı üretim modelleri dışında pek de bir şeyi değişmemiş olan insanın süregelen mutluluk arayışına tuttuğu fener, aydınlanmaya yetecek kadar kuvvetli.

Bu kitapta daha önce duymadığınız, bilmediğiniz, öğrenmediğiniz, okumadığınız hiçbir şey yok... Aklınıza gelmemiş ya da düşünmeyi akıl edememiş olabileceğiniz bir şey de...

Ne var ki işinize çok yarayacak...

Çünkü artık öylesine komplike, karmaşık ve kalabalık ki hayat. Nasıl basit yaşanır, nasıl yalın düşünülür ve sade kalınır hatırlaması güç tabii...

Mutlu olmanın formülleri serilmiş masalara. Vitrinlerden satın almaya çalıştığımız hazlar peşindeyiz. Sosyal medyanın gücü kadar psikolojik derinliğimiz. Başkalarının sevgisine duyduğumuz muhtaçlıkla hırçınlaşıyor,

sağırlaşıyor, yalnızlaşıyoruz. Yani biz de giderek karmaşıklaşıyor, çaresizleşiyor, çözümsüzleşiyoruz.

Oysa mutluluk basit olandır ve basit olandadır.

Savaşa gerek duymayandır, kıyaslamayandır, yarıştırmayandır, koşturmayandır, korkutmayandır, meydan okumayandır...

Aurelius'un bu derlemesini hazırlarken "*Basit yaşayacaksın basit... Mesela susayınca su içecek kadar basit*" mısralarının sahibi Nâzım Hikmet Ran geldi aklıma çok defa. İnsana yaraşır şekilde şu dünya sahnesinden gelip geçmekten söz eden şair...

Belli ki aslında mutluluğun özgün kimliğiyle ilgili pek bir şey değişmedi binlerce yıldır. Düşünürler ve sanatkârlar bir noktada hep hatırladılar, hatırlattılar mutluluğu... Ne var ki biz basitleşmekle ucuzlaşmak arasındaki büyük farkın ne olduğunu unutmuş olabiliriz.

Oysa birinde yaşam, diğerinde yıkım vardır.

Sanırım hatırlamanın tam da zamanı...

Özlem Esmegül

Marcus Aurelius Hakkında

Marcus Aurelius...

Tam adı söylersek Caesar Marcus Aurelius Antoninus Augustus...

Asıl adı Marcus Annius Verus...

O bir imparator, üstelik Roma İmparatorluğu'nun altın çağının temsilcisi bir imparator. Stoacı bir filozof...

Bir devlet lideri olarak sadece stratejik zekâsı ve askeri yetenekleriyle değil yazım gücü ve felsefe alanındaki dehasıyla da öne çıkan, hayranlık uyandıran bir isim...

İmparator Trajan'ın uzak akrabası olan Aurelius'un babası da bir devlet görevlisiydi. İmparator muhafızlığı (preator) yapıyordu. Ne var ki oğlu henüz üç yaşındayken vefat etti. Aurelius, babasının ölümünden sonra büyükbabası Marcus Annius Verus tarafından evlat edinildi. Aurelius'un en iyi şekilde yetiştirilmesi için Roma'nın en değerli öğretmenleri seferber edildi.

Kendinden önceki imparator Antoninus Pius'un yeğeni olan Marcus Aurelius, amcasının ölümünden

sonra tahta çıktı. Henüz on yedi yaşında halef ilan edildiği halde, tahta çıktığında kırk yaşındaydı. Sekiz yıl boyunca üvey kardeşi Lucius Verus'la birlikte yönetti ülkeyi. Ülke sınırlarını genişletme planıyla sefere çıkmaya hazırlanırken halefi Commodus'la birlikte gittiği Viyana'da elli sekiz yaşında öldü.

On altıncı Roma İmparatoru olarak bilinen Marcus Aurelius, imparatorluğu en iyi yöneten “Beş İyi İmparator”un sonuncusu olarak tarihe geçmiştir.

“Pax Romana” ya da “Roma Barışı” olarak anılan bu dönemde sanat, felsefe ve ticaret alanında büyük gelişmeler yaşanmıştır. Filozof-İmparator Aurelius, bu yıldızı parlak dönemi çok daha uzun süre devam ettirebilmek için hayli mücadele verdi, ancak ölümünden kısa bir süre sonra “Roma Barışı” son buldu.

Marcus Aurelius'un Doğu Avrupadaki savaşlar sırasında yazdığı *Meditations* kişisel erdem ve kadere boyun eğmenin önemini vurgulayan stoa felsefesinin en bilinen metinleri arasında yer alır. Marcus Aurelius, insanların erdemli bir şekilde yaşamaları gerektiğine inanır. Ona göre insanlar doğaya uygun bir biçimde yaşamalıdır.

Sinemada da kıymetli bir kahraman olarak izleyicinin karşısına çıkmıştır.

1964 yılında Anthony Mann'ın yönettiği *Roma İmparatorluğu'nun Çöküşü* filminde Marcus Aurelius karakterini Alec Guinness canlandırmıştır.

2000 yılında Ridley Scott'un yönetmenliğiyle beyaz-perdeye taşınan *Gladyatör*'de de aktör Richard Harris, izleyicinin karşısına Marcus Aurelius olarak çıkar.

Stoa Felsefesi ve Aurelius

Kemeraltı (Stoa): Antik Yunanistan'da pazarlarda ve tapınaklarda genelde bir sokağın ya da bir agoranın yanında yer alan halka açık sütunlu galerilerdir. Üstü kapalı bu sütunlu mimari yapılar genelde yönetim ve ticari merkezler olarak kullanıldılar.

“Kemeraltı” anlamına gelen “Stoa” zamanla bir felsefi akımın da ismi haline dönüştü. Atina Agorası'nın yanında bulunan Poikile Stoası'nda dersler vermeye başlayan Kıbrıslı Zenon'un kurduğu stoacılık felsefesi kemeraltında bir araya gelen düşünürlerle ünlenmiştir.

Stoa Felsefesi: Stoa Okulu, Megaran Okulu'nun bir koludur ve “Helenistik felsefe”nin önemli akımlarından biridir. İnsanın mutluluğunu temel alan stoacılar, mutluluğun doğayla uyum sayesinde yakalanabilecek bir hal olduğunu savunurlar. Mutluluğu hiçbir koşulda dış faktörlere bağlamamak gerekir ve bir dünya vatandaşı olarak hayat sahnesinden gelip geçmek çok değerlidir.

Adalet, dürüstlük, ölçülülük, yiğitlik, bilgelik stoacıların belli başlı erdemleridir ve insan sahip olduğu akıl

sayesinde diğer tüm canlılar arasında tanrısal bir varlık olarak ayrıca anlam bulur. Bu yüzden insanın aklını kullanması hem kıymetli bir meziyettir hem de ayrıcalık... Üstelik kutsal yaratıcı herkese aynı aklı verdiğine göre insanlar böylece eşit sayılmalıdır.

Stoacılık yaklaşık beş asır boyunca Yunan ve Roma toplumlarında aktif ve belirleyici bir felsefi akım olmuştur.

Zenon'dan sonra erken dönem stoacılar arasında Khryssippos, Kleanthes, Tarsuslu Zeno, Tarsuslu Antipater'in isimleri gösterilirken orta dönem stoacılar arasında da Panaetius ile Paseidonios öne çıkar. Geç dönem stoacı düşünürlere bakıldığında da Cicero, Seneca, Marcus Aurelius, Epiktetos ve Rufus'un isimleri anılır.

Stoa felsefesinin Romada Marcus Aurelius'la en yüksek noktaya ulaştığına işaret edilebilir elbette.

Roma İmparatoru Marcus Aurelius, özellikle ahlak ve siyaset alanındaki görüşleriyle bilinir. Ayrıca mistisizme olan yatkınlığı hemen hissedilir. Ölümünden sonra ruhun yaratıcıya döneceğini söyler ve ruhun ölümsüzlüğünü savunur. Beden ile ruh arasındaki ayrım Aurelius'ta gayet kesin ve nettir.

Yunanca kaleme aldığı *Kendime Düşünceler* adlı eserinde "Sen" diye hitap ettiği kişi de yine kendisidir. Kendi gönlünü terbiye etmeye çalışıyordur her düşüncede, her prensipte ve her deneyimde. Sadece kendiyile

hesaplaşıyor, kendini sınıyor ve kendi iradesine meydan okuyordur.

Bu eserine babası, büyükbabası, üvey babası, kıymetli öğretmenleri, ailesi ve tanrılara karşı duyduğu büyük şükranlarla başlar ilk bölümde. Sonrasında didaktik bir anlatıyla insandan ve evrenden söz eder. Üstün evrenin, yine üstün bir akıl tarafından nasıl dengelenerek, bir düzen içinde yönetildiğini anlatır. Evrenin üstün aklının insanda da bulunduğunu söyleyen Aurelius, akıllı insanın kötülüklerle dolu bir dünyada iyi olmayı seçebilecek kabiliyete sahip olduğuna inanıyor; iş ki insanoğlu sahip olduğu akli kullanmayı tercih etsin. Bütün mesele akıllı olmayı istemek ve bu uğurda hem uyanık hem de bilinçli olmak...

Bir imparator ve filozof olarak üç temel ilkeye sahipti Aurelius:

- Dürüst yaşamak
- Kimseyi incitmemek
- Adaletli davranmak

Bu üç temel ilke aynı zamanda Roma hukukunun da stoa kökenli prensipleri arasında sayılır.

Tüm zamanların en iyi eserleri arasında gösterilen *Kendime Düşünceler* Marcus Aurelius'un yaşam, ölüm, insan, evren, şan, şöhret, mutluluk, basitlik, huzur ve felsefe üzerine sorgulayışlarıyla dolu bir ruh haritasıdır adeta.



*“İmkânsızın peşine
düşmek delilikten
başka bir şey
değil...
Ne var ki
kötülük, böyle
davranmaya
zorlar...”*



-I-

“Hayatımız düşüncelerimizin bir sonucudur...”

Marcus Aurelius’a göre hepimiz düşüncelerimizden ibaretiz. İnsan akli çok kıymetli... Çünkü insan düşünebilen bir yaratık olması nedeniyle, tanrısallığa da en yakın canlı türü...

Her ne düşünüyorsak, onu var ediyoruz. Zira her eylemimiz bir düşüncenin sonucu... Eylemlerimizse kaderimiz üzerinde etkin bir güce ve belirleyiciliğe sahip.

Eylemler, seçimlerin ifadesidir. Her neyi seçtiysen eylemlerinle bunu ifade edersin. Dolayısıyla bir seçim yapmak, diğer bütün seçenekleri terk etmek de sayılır. Belki onlarca, yüzlerce olasılık içinden sadece bir tane-sini alıp yaşama uyarlamak büyük bir sorumluluk...

İnsan bir eylemde bulunurken kendiyle ilgili önemli bir sorumluluk alıyordur aynı zamanda. Çünkü artık bir seçim yapmıştır ve o seçimin sonuçlarına maruz bırakacaktır kendini.

İyi ya da kötü değil, doğru ya da yanlış değil... Sadece bir seçim... Seçtiğimiz eylemler, düşüncelerimizin bir ifadesiyse o halde öncelikle ayık ve farkında olmamız gereken nokta tam da burasıdır.

Zihnimizde her an hep ayık olmalıyız.

Düşüncelerimiz neyse biz de oyuzdur. Düşüncelerimizi ifade eder, düşüncelerimizi yaşarız.

Düşündüğümüzden başkası olamayız.

“Sahiden de gereksiz sözlerimizden ve davranışlarımızdan vazgeçmeliyiz. İşte o zaman daha huzurlu, daha mutlu ve tasasız oluruz. Bunun için her an kendimizin farkında olmalıyız. Hatta sadece gereksiz eylemlerimizi değil, gereksiz düşüncelerimizi de ortadan kaldırmalıyız. Ancak bu şekilde gereksiz düşüncelerin bir sonucu olarak ortaya çıkacak eylemlerin önü kesilmiş olur...”

Aurelius, düşünceye önem veriyor çünkü eylemlerin zihnimizdeki düşüncelerin birer yansıması olacağını biliyor. Gereksiz düşüncelerden kurtulmak, gereksiz eylemlerden, hatta belki eylemsizlikten de alıkoyacaktır insanı. Böylece deneyim de değişecektir.

“İnsan yaşamında adaletten, gerçekten, uyumdan ve cesarettten yani eylemlerini akla yatkın icra ettiği için yaşamından razı bir insan zihninde daha iyi bir