

YAZAR HAKKINDA

Stephen Cope, Stockbridge-Massachusetts'teki ünlü Kripalu Yoga ve Sağlık Merkezi'nin fahri profesörü, Kripalu Olağanüstü Yaşam Enstitüsü'nün kurucusu ve eski yöneticisidir. Batılı psikolojik paradigmlar ile Doğu'nun tefekkür gelenekleri arasındaki ilişki konusunda kitaplar yazan, Batı'da eğitim görmüş bir psikoterapist ve çok satan *The Great Work of Your Life*, ve *Yoga and The Quest for the True Self* kitaplarının yazarıdır. Çalışmalarıyla pek çok ödül kazanmıştır.

İnternet sitesi: stephencope.com



DESTEK YAYINLARI: 1636
KİŞİSEL GELİŞİM: 284

STEPHEN COPE / ZOR ZAMANLAR İÇİN DHARMA

Original Adı: The Dharma in Difficult Times

Yayına Hazırlayan: Özlem Küskü

Copyright © 2022 by Stephen Cope
English language publication 2022 by Hay House Inc. USA

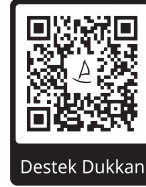
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Çevirmen: Öykü Toros Irvana
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboynun

Destek Yayınları: Ağustos 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-737-5

© 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
Tel. (0) 212 613 30 06

Bu kitabın yayımında, Yol Yayınları'nca basımı yapılan Bhagavad-Gita Tanrı'nın Şarkısı adlı eserin
şiiir çevirilerini alıntılammamıza izin verdikleri için yayınevine ve çevirmen Ömer Cemal Güngören'e
şükranlarımızı sunarız.



*Zor
Zamanlar
İçin*
DHARMA

**STEPHEN
COPE**

*Kayıp, Değişim,
Zorluk ve Şüphe
Yaşadığımız
Zamanlarda Asıl
Tutkunuzu Keşfedin*

Çevirmen:
Öykü Toros Irvana



DESTIN
GAYRI

*Çok sevdiğim ikiz kardeşim ve dostum Sandy'ye:
“Çok kıymetli bir inci.”*

Bazen bir hazırlık eğitimi olmaksızın, sadece bir kriz, bir insanın alışlagelmiş benliğini unutması ve içinde bulunulan şartlara göre oldukça farklı bir şeye dönüşmesi için yeterlidir. Böylece bir felaketin etkisi altında, en beklenmedik insanlar, geçici olarak kahramanlara, şehitlere, arkadaşlarının iyiliği için çaba harcıyan özverili emekçilere dönüşeceklerdir. Genellikle ölümün yaklaşması da benzer sonuçlar doğurur.

Aldous Huxley

Kadim Felsefe

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ: Kafa Karıştıran İkilem	9
-------------------------------	---

BİRİNCİ DERS: BANA SİĞİN

1. BÖLÜM: MOHANDAS K. GANDİ I, Öncelikle Bana Sığın	31
2. BÖLÜM: MOHANDAS K. GANDİ II Şimdi, İçindeki Sese Kulak Ver	55

İKİNCİ DERS: DHARMA'NIN BELİRGİN İŞARETLERİ İÇİN KAOSA DİKKATLE BAK

3. BÖLÜM: HENRY DAVID THOREAU Önce Kendi Çevrene Bak	83
4. BÖLÜM: HARRIET BEECHER STOWE Her Şerdeki Hayrı Gör	114

ÜÇÜNCÜ DERS: GERÇEK KİŞİSEL MUTLULUK İLE ORTAK FAYDA DAİMA BİR ARADADIR

5. BÖLÜM: CHARLES RUSSELL LOWELL Vazifenin Mistik Gücüne Güven	151
6. BÖLÜM: SOJOURNER TRUTH Salt Gerçeğin Mistik Gücüne İnan	191

**DÖRDÜNCÜ DERS: “FAİL OLMADIĞINI”
HIÇ AKLINDAN ÇIKARMA**

7. BÖLÜM: MARIAN ANDERSON	
Yeteneğin Mistik Gücüne İnan	223
8. BÖLÜM: JONATHAN DANIELS VE RUBY SALES	
Eylem Halindeki Sevginin Mistik Gücüne İnan	253
SON SÖZ: NEDEN AYDINLIĞA DÖNÜŞMEYELİM?	285
KAPANIŞ: Birbiriyle Bağlantılı Olanlara	295
OKUYUCUYA NOT	300
TEŞEKKÜR	301

ÖNSÖZ

Kafa Karıştıran İkilem

*Hayatım sona ermeden önce iki defa sona erdi
eğer ölümsüzlüğün açığa çıkaracağı
üçüncü bir olay varsa
göreceğiz.*

*Öyle muazzam, idrak edilmesi öyle imkânsız ki
tıpkı iki defa olduğu gibi
ayrılık, cennet hakkında bildiğimiz
ve cehennem için ihtiyacımız olan tek şey.*

EMILY DICKINSON

1

Hayatınız hiç tümüyle altüst oldu mu?

Tek bir günde gerçekleşen beklenmedik olaylarla –ya da haftalar veya aylarca süren zorluklarla yavaş yavaş– dünyanız başınıza yıkıldı mı? Benim gibi günlerce duvarlara bakıp, mahvedici bir olaydan sonra hayatınızı nasıl toparlayacağınızı düşünerek şaşkın şaşkın oturdunuz mu hiç? Hatta muhtemelen yola devam edip edemeyeceğinizi düşündüğünüz oldu mu?

Emily Dickinson'ın hayatı görünüşe göre en az iki defa altüst olmuş. Zorlu hayat yolculuğunun ortasında, "Hayatım sona ermeden önce iki defa sona erdi" yazmış. Bilim insanları, meşhur şiirinde onun hangi olaylara atıfta bulunduğu konusunda hemfikir değiller. Ancak öyle görünüyor ki bu olaylar en yakın arkadaşının zamansız ölümü ve bir aşk ilişkisinin kaybi olabilir.

Kendi hayatım bu zamana kadar üç defa altüst oldu. Biri zorlu bir boşanmaydı. Bir diğeri en yakın arkadaşımın gencecik yaşta aniden ve trajik bir şekilde ölümüydü. Bir diğeri de beni hayatımı radikal bir şekilde yeniden düzenlemeye zorlayan üç yıllık bir meslek kâbusuyla karşılaştığım zamandı.

Psikologlar artık bu dünyayı sarsan olaylara "kafa karıştıran ikilemler" adını veriyorlar. Ne harika bir tanımlama! Kafa karıştıran ikilem, hayatınızı altüst eden ve bir süreliğine öylece oturup duvara bakakalmanıza neden olan olaydır. Emily, başına gelen olaylardan birinin ardından, "Muazzam, idrak edilmesi imkânsız" diye yazmıştır. Dünya, sandığınızdan daha farklı bir yer. Afalliyorsunuz. Sarsılmış bir şekilde sersem sersem oturup kalıyor ve şöyle diyorsunuz: "Bunun benim başıma gelebileceğini hiç sanmazdım."

Bu konuya dair bir açıklama şöyle:

"Kafa karıştıran ikilem", genellikle insanların beklentilerine uygun olmayan, onlara mantıklı gelmeyen şeyler yaşamaları halinde ortaya çıkar ve insanlar, dünyaya bakış açılarında birtakım değişiklikler yaratmadan bu durumun içinden çıkamazlar.

İşte bu: Dünyayı algılama şeklimizde bazı değişiklikler gerekiyor.

Bir başka açıklama da şöyle:

Kafa karıştıran ikilem, mevcut anlayışın yetersiz ya da hatalı olduğu ve bunu deneyimleyen görüş çatışmasıyla mücadele ettiği bir deneyimdir. Bu ikilem bazen deneyimleyen kişi için “dengesizlik” durumu yaratmak olarak tanımlanır.

Bir kadın, sabah olduğunda –beklenmedik bir anda– boşanmak istediğini söylüyor. Kocasının bir süreliğine kafasının karışmış olacağını tahmin edersiniz değil mi? Buna nasıl anlam verebilir?

Bir bebek havuza düşüp boğuluyor. “Yaşamak için her şeyi olan” on dokuz yaşındaki güzel, akıllı bir delikanlı, aşırı doz uyuşturucudan sokakta ölü bulunuyor. Genç bir kadın, beti benzi atmış bir halde doktordan eve dönüyor: Birkaç ay içinde kanserden öleceğini öğrenmiş.

Elbette bu hikâyeleri sürekli duyarız. Bazen bu hikâyeleri bize sersemliğini hâlâ üzerinden atamamış biri anlatır. Tam anlamıyla aynı şekilde anlatmaya başlarlar: “Böyle bir şeyin başıma gelebileceğini hiç düşünmedim.” Hikâyeyi anlatan kişi, transa girmişçesine uzaklara dalar. “İki asker elinde telgrafla kapımı çaldığı gün, mükemmel derecede sıradan bir gündü.”

Ve sonra hikâye ilerledikçe, kaçınılmaz olarak şöyle devam eder: “Bir süreliğine donakaldık. Adım atacak halimiz yoktu.”

Amerikalı büyük düşünür Ralph Waldo Emerson, ilk eşi 8 Şubat 1831 tarihinde –evlendiklerinden sadece on dört ay sonra– aniden hayatını kaybettiğinde, kendini uzun bir süre afallamış hissetti. Ölümün üstesinden gelmek için mücadele etti. Eşi nasıl onu bırakıp giderdi? Esasen nereye gitmişti? Bir akşam, o dönemin küçük şehri Boston’dan karısının mezarının

olduğu komşu kasaba Roxbury'ye yürüdü. Bir çaresizlik anında, karısının mozolesinin kapısını zorlayarak açtı ve tabutun kapağını kaldırdı. Karısından geride kalanlara öylece baktı. Karısının bedenini görmek istiyordu. Gerçekten de ölmüş müydü? Ve ölüm tam anlamıyla neye benziyordu?

İşte, kafa karıştıran ikilem.

Bazen toplumumuzun bir parçası olarak bu felaketlere maruz kalıyoruz, öyle değil mi? Afrikalı Amerikalı bir adam, trajediye tanıklık edenlerin dehşetli bakışları önünde güpegündüz bir polis memuru tarafından vahşice öldürüldü. Bu olay gerçekten de Amerika'da olabilir mi? Ah, evet. Ve daha da kötöleri...

Bir pandemi dünyayı etkiliyor. Ekonomi çöküyor, sosyal düzene kaos hâkim oluyor. Dünya depresyona giriyor, ailemiz zar zor biriktirdiğimiz parayı kaybediyor. Herkes işsiz. Bahçemizde domates, kabak yetiştiriyoruz. Şaşkın bir biçimde yiyecek kuyruklarında bekliyoruz.

Böyle zamanlarda olanlara anlam vermeye çalışırız. Şu soruyu sorarız: Nasıl olur da bu benim başıma gelebilir? Nasıl olur da bizim başımıza gelir? Dünya nasıl bu kadar adaletsiz olabilir? Neden Tanrı bu kaosa, bu trajediye göz yumuyor?

Dünyanın altüst olmasına hangimiz anlam verebiliriz ki? Bence buna nasıl anlam verdiğiniz kim olduğunuza bağlı. Hıristiyanlar, Eski Ahit'i oluşturan kitaplardan biri olan ve kafa karıştıran ikilemleri anlatan Eyüp Kitabı'nı okumuş olabilirler. Eyüp Kitabı, bilim çevrelerinde "tanrıbilimi sorunu" olarak adlandırılan konuyu gündeme getirir. Basitçe söyleyecek olursak, tanrıbilimi sorunu şudur: Tanrı adil midir? Peki Tanrı adılse, insanların acı çekmesini nasıl açıklayabiliriz? Adil bir Tanrı, masum bir çocuğun ölmesine nasıl göz yumabilir? Onca milletten insanın zulüm görmesine nasıl izin verebilir?

Bu arada, Yahudiler de kafa karıştıran ikilemle mücadele ederlerken Eyüp Kitabı'nı okumuşlardır. Gerçi şunu söylemeliyim ki Yahudiler Tanrı'ya karşılık vermekte kendi Protestan güruhumdan çok daha iyiler. Tanrım, faka bastın. İkinci Dünya Savaşı sırasında Auschwitz toplama kampındaki Yahudiler, mahkûm koğuşlarında bir mahkeme kurup Tanrı'yı yargıladılar. Tanrı, büyük suçlarla mahkûm edildi.

Hindular, ölümün kendisi tarafından anlatılan çarpıcı bir diyalog olan Katha Upanishad'ı okurlar. Bu eski metinde "ölüm", epey bilgelik sahibidir. Aslında oldukça ikna edici cevaplar bulur.

2

İşte size ilginç bir gerçek: Hiçbir büyük manevi kahramanın kafa karıştıran ikilemle yüzleşmekten kaçınmadığı ortaya çıkıyor. Aslında pek çok dini metin, kahramanımızın bu tür bir ikilemle mahvolmasıyla başlar. Hiç fark ettiniz mi? Elbette Eyüp'ün hayatı, kendisiyle oyun oynadığı ortaya çıkan Tanrı'nın ona çektiği acılarla doludur. (İnsanın, Tanrı'nın Eyüp'le oyun oynadığını anlaması gerçekten şoke edicidir.) İbrahim'in tek oğlunu kurban etmesi emredilmişti. Buda, kötü niyetli Mara tarafından sürekli baştan çıkarılmaya çalışıldı. Lisieux'lü Teresa'nın kötü niyetli dindaşları vardı. Kalkütalı Rahibe Teresa, manevi kuraklığın korkunç dönemlerini yaşadı. Ve bunun gibi daha niceleri...

Elbette her durumda, zorluklarla yüzleşmek yeni manevi üstadı maneviyatına daha derin yönelmeye, tüm karmaşaya daha yakından bakmaya zorlar. Tüm bunların anlamı nedir? Tanrı'nın kanunları tam olarak nelerdir? Bu dünyayı sarsan

olayı bile dahil edecek şekilde gerçekliğe dair görüşümü gözden geçirebilir miyim? Evrende gerçek bir düzen var mıdır?

Bu sorular uzun bir süre aklımızı meşgul edebilir. Kafa karıştıran ikilemler, yıllarca huzurumuzu kaçırabilir. Yaşadığım üç ikilemden birinin –boşanmanın– kalbimde, zihnimde ve ruhumda çözüme kavuşması on yıl sürdü. (Boşanan pek çok arkadaşım da aynı şeyi söylüyor.) Bir daha toparlanamayan insanlar biliyorum. Büyük teyzem Beatrice, kocasının onu başka bir kadın uğruna terk etmesi üzerine, pencerelerdeki kalın mavi kadife perdeleri kapattı ve hayatının geri kalanında o perdeleri bir daha hiç açmadı.

Ancak işte işin enteresan kısmı: Klasik manevi kahramanımızın Tanrı'yı bulması, tam olarak en feci kafa karıştıran ikilemle karşılaştığı sırada gerçekleşir. Bu kahraman –Eyüp, Rahibe Teresa, Buda, Muhammed– yaray parlak bir ışığa çevirmeyi öğrenir. Cidden mi? Bu manevi kahramanlar, müşkül durumlarına rağmen değil, müşkül durumlarının başarılı bir şekilde dönüştürülmesi sonucunda, insanlık halinin en yüksek olasılığına erişirler.

3

Birkaç paragraf önce size daha önce dünyanızı başınıza yıkan bir ikilem yaşayıp yaşamadığınızı sormuştum.

Sanırım bu sorunun cevabını zaten biliyorum çünkü siz de bir insan olarak benim gibi, Amerika'daki mevcut pandemi, sosyal kargaşa ve politik kaosu deneyimliyorsunuz. (Ayrıca bu arada hepimiz küresel ısınmayı deneyimlemiyor muyuz? Eğer bu kafa karıştıran bir ikilem olarak nitelenmezse, başka ne olabilir ki?)

Siz de bu konu üzerine kafa yorarsanız, tüm ülkelerin arada sırada kendi kafa karıştıran ikilemleriyle karşı karşıya kaldıklarını fark edeceksiniz. Ülkeler zaman zaman politik ve sosyal varlıklarının merkezini hedef alan çatışmalarla karşılaşır. Örneğin Roma İmparatorluğu, vatandaşları cumhuriyet kurumları ile demagojinin sahte cazibeleri arasındaki çatışmalarla mücadele ettiği sırada kafa karıştıran bir ikilem yaşadı. Hangisi olmalıydı?

Ve işte memleketimize yakın bir tane... Biricik Amerika Birleşik Devletlerimiz, kurulduğu günden beri kafa karıştıran bir ikilem yaşıyor. Kuruluş belgeleri bir yandan coşkuyla, “Her insan eşit yaratılmıştır” derken; yeni hükümet köleliği kabul etti ve kurumsallaştırdı. Her insan eşit mi yaratılmıştır? Cidden mi? Peki öyleyse böyle bir ülkenin sınırları içinde kölelik nasıl kabul edilebilir?

Üç tür ikilem olduğu söylenir: Suya yazılan cümleler gibi olan ikilemler: (Organik elmaları mı yoksa normal olanları mı almalıyım?) Kuma yazılan cümleler gibi olan ikilemler: (Mevcut işime devam mı etmeliyim yoksa yeni bir işe başlama riskine girmeli miyim?) Ve taşa kazınmış cümleler gibi olan ikilemler: (Günümüz Amerika’sında, otokrasiye duyulan güçlü özlemde demokrasi ayakta kalabilir mi?)

Kölelik sorunu ve bunun korkunç sonuçları, Amerika için taşa kazınmış cümleler gibidir. Nereye baksanız onu görürsünüz. Bu sorun en başından beri ülke olarak hayatımızı lekeledi. İnkâr edildi, uğruna savaşıldı, üstü örtüldü, hoş görüldü. Ancak Roma İmparatorluğu’ndan öğrenmemiz gereken şeyler var. Roma şunu keşfetti: Bu tür bir ikilemi çözüme kavuşturamazsanız, sizi mahveder.

Her zaman olduğu gibi bazı iyi haberler de var elbette. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri için bu iyi haber şu: Kuruluşumuzdan beri köleliğin ilk günahının gerçek yüzü, küçük

bir grup insan tarafından anlaşıldı ve onların en yüce ve en iyi insani içgüdülerini ortaya çıkardı. Bu kitapta bunun sekiz örneğini okuyacaksınız.

4

İşte bir diğer ilginç gerçek: Tarih kitaplarınızı daha detaylı incerseniz, insanlık tarihinde taşla kazınmış cümlelere benzeyen ikilemlerin toplumlarda epey sıkça bulunduğunu göreceksiniz. Peki durum böyleyse, bu ikilemlerle nasıl baş edileceğine dair bilimsel eserler nerede? Bu zorluklardan kendi yararımıza olacak ne öğrendik? Bu bilgileri içeren kalın kitaplarla dolu kütüphaneler olmalı, öyle değil mi? Ancak ne yazık ki yok.

Neyse ki bu sorunu doğrudan ele alan bir bilimsel eser var. Bu, eski bir eser olsa da dikkate değer derecede yararlıdır. Bu eser, kafa karıştıran ikilemin ortasında insanoğlunun nasıl davranabileceğine ilişkin akıllıca bir incelemedir. Yaklaşık 2.300 yıl önce, Hint Yarımadası'nda bir yerlerde yazıldı. Bu, Bhagavad Gita ya da Tanrı'nın Şarkısı olarak bilinen kutsal bir metindir ve dünyanın en büyük çatışma, çözülme, iyileşme ve dönüşüm hikâyelerinden biridir.

5

Bhagavad Gita'yı okudunuz mu?

Bhagavad Gita –ya da Hindistan'da adlandırıldığı şekliyle sadece Gita– dünyayı sarsan bir ikilemle karşı karşıya kalan Arjuna isimli genç bir savaşçının hikâyesidir. Ülkesi Kuru Krallığı, ülkeyi adalet, bilgelik ve eşitlikle yöneten bir aile ile korku,

bencillik ve açgözlülükle yönetmek isteyen bir aile arasındaki çatışma sonucunda parçalanır. Hikâyenin başında bu çatışma doruğa ulaşmış haldedir ve savaş, krallığı yok olma tehlikesiyle karşı karşıya bırakmıştır. Genç dostumuz Arjuna, kendini bu savaşın –Gita, bunu evrenin dokusunu bozacak nitelikte vahim bir savaş olarak adlandırıyor– tam ortasında bulur.

Kahramanımız Arjuna, dehşete düşmüş, karşısına çıkan ikilem onu perişan etmiştir. İkileminin özü şudur: Parçalanmış dünyasında ne yapması gerektiğini bilemez. Yaklaşan savaşta savaşmalı mıdır? Yoksa uzaklaşıp destek olmanın başka bir yolunu mu bulmalıdır? Ülkesinin şiddetli mücadelesinin ortasında, kendi kişisel ikileminin pençesine düşer. Savaşmak mı yoksa savaşmamak mı?

İmkânsız bir ikilemle karşılaştığınızda donup kaldınız mı hiç? Paramparça oldunuz mu? İki arada bir derede kaldınız mı? Öyleyse Arjuna'nın yaşadığını anlarsınız.

Büyük savaştan bir gece önce, Arjuna ve dostu arabacı Krishna, savaş meydanının kenarında yan yana otururlar. Gece boyu sohbet ederler. Neyse ki Arjuna'nın bilge arabacısı –onun daha sonra Tanrı'nın insanda vücut bulmuş hali olduğunu öğreneceğiz– zihin dengesini nasıl yeniden sağlayabileceği ve varoluşsal karmaşasını nasıl çözüme kavuşturabileceği konusunda ona nasıl yol göstereceğini bilir. Bilge Krishna, Arjuna'ya ikileme dair görüşü dönüşüme uğrayana dek bakış açısını nasıl genişletebileceğini gösterir. On sekiz kısa bölüm boyunca, Krishna hayata dair belli başlı kararlarla ilgili sohbetiyle, kafası karışmış olan dostumuza rehberlik eder. Bu, dengesi bozulmuş insan neslini aydınlatan ölümsüz bir diyalogdur.

Bu eski eserde anlatılan diyalog, iki bin senedir hemen hemen her Hint köylüsünce bilinmektedir. 18. yüzyılın sonlarında