

YAZAR HAKKINDA

Gregg Krech yazar, şair ve Kuzey Amerika'da Japon Psikolojisi konusunda önde gelen uzmanlardan biridir. Çalışmaları *The Sun* dergisi, *Tricycle*, *Self*, *Utne Reader*, *Counseling Today*, *Cosmopolitan* ve *Experience Life*'de yer aldı. Kitapları arasında *Naikan: Minnet, Lütf ve Japonların İçebakış Sanatı*, *Akıl Sağlığına Doğal Bir Yaklaşım*, *Harekete Geçme Sanatı ve Ay'ı Gösteren Parmak* yer alıyor.

Krech ve eşi Linda, Vermont'ta Japon Psikolojisi'ni psikolojiye geleneksel Batı yaklaşımlarına bir alternatif olarak kullanan kâr amacı gütmeyen bir merkez olan ToDo Enstitüsü'nün (<http://www.todoinstitute.org>) kurucularındır. Geçtiğimiz 25 yılda Krech, atölye çalışmaları ve çevrimiçi kursları aracılığıyla binlerce kişiye Japon Psikolojisi'ni, özellikle Naikan Terapisi, Morita Terapisi ve Kaizen'i tanıttı. Çalışmaları, amaç, minnet, farkındalık, şefkat ve yapıcı eylem gibi değerlere dayalı psikolojik, manevi ve pratik değerlerin bir karışımını desteklemektedir. Krech, Kuzey Amerika Naikan Danışmanı'nın bir üyesi ve üç ayda bir yayımlanan *Thirty Thousand Days: A Journal for Purposeful Living* dergisinin genel yayın yönetmenidir.

DESTEK
MEDYA
GRUBU

ATHİCA: 23
KİŞİSEL GELİŞİM: 2

GREGG KRECH
NAIKAN

Naikan: Gratitude, Grace, and the Japanese Art of Self-Reflection

Naikan © 2001 Krech, Gregg. Original English language edition published by Stone Bridge Press 1393 Solano Avenue Suite C, Albany California 94706, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Kaan Cumaloğlu

Yayıma Hazırlayan: Özlem Küskü

Yayın Koordinatörü: Majda Chitach

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Çevirmen: Cemal Can Tarımcıoğlu

Editör: Tuğçe Ezgi Yüksel

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarımı: İlknur Muştu

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Nursefa Üzüm Kalender - Samet Ersöz

ATHİCA: Temmuz 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN: 978-625-99252-1-9

Adres: Abdi İpekçi Cad. No. 31/5 Nişantaşı-İstanbul

Tel. (0 212) 252 22 42

Faks: (0 212) 252 22 43



Destek Dukkan

www.destekmediagroup.com

[athicabooks](https://www.facebook.com/athicabooks)

[athicabooks](https://www.instagram.com/athicabooks)

[athicabooks](https://www.twitter.com/athicabooks)

[athicabooks](https://www.spotify.com/athicabooks)

info@destekyayinlari.com

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



GREGG KRECH

Naikan

Minnet, Lütuf ve
Japonların İçebakış Sanatı



“Sorgulanmayan bir hayat yaşamaya deęmez.”

Sokrates

Bu kitap, beni hiçlikten bu dünyaya getiren annem ve babama, Ted ile Michelle'e ve öğretmenlerim Rahip Kenryu Tsuji, Rahip Shue Usami, Kinuko Yoshimoto, Akira Ishii Sensei, Masahiro Nagashima Sensei ve dönüş yolculuğunda bana eşlik eden David K. Reynolds'a adanmıştır.

İÇİNDEKİLER

Önsöz / 11

Teşekkürler / 15

Giriş / 19

Yoldaki Engeller / 20

İçebakış / 22

Naikan Nedir? / 25

Üç Soru / 26

Düşünceler Üzerine Tefekkür / 31

Bir Günlük Naikan Örneği / 31

Minnettarlık ve Günlük Yaşamda Dikkat ve Düşünme Uygulaması / 35

Hayatın Hediyesini Açmak / 36

Sen Hayatımı Kurtardın / 39

Pizza Sipariş Etmek / 43

“Acının Ortasında” / 47

İşyerinde Naikan / 49

Yaşadığımız Güçlüklerin Ötesine Bakmak / 52

Hafife Almak / 53

Itadakimasu / 55

Minnetin İfadesi / 58

Tren / 65

Örnek Naikan Raporu / 66

Verici Olmak / 71

Merhamet ve Dikkat / 72

Kendini Sunma Stratejileri / 74

Hizmet Dikkattir / 76

Gerçekliği Yeniden İnşa Etmek / 77
Bana Teşekkür Etme... / 79
Bir Masal: Cömert Prenses / 81

Ahlaki Bir Öz İnceleme / 87
Benjamin Franklin / 89
Sebepler Olduđumuz Sorunlar / 94
Yalan ve Hırsızlık / 98
Suçluluk Adına Bir İtiraz / 100
Özürler / 103
Affetmenin Ötesinde / 107
Özsaygı / 110
Affetme Oyunu / 111
Niyetiniz Çok İyi Olsa Bile... / 112

Gizemler ve Ayrılık Mitleri / 115
Ben Kimim? / 116
Eşyaların Kökenleri / 119
Kalplerimiz Birdir / 122
Hastalık ve İnanç / 124
Çam İğneleri / 127
Hastalık Dönemimde Ne Aldım? / 128
Hastalığım Sırasında Ben Ne Verdim? / 130
Başkalarına Ne Gibi Sıkıntılara ve Güçlüklere Sebep Oldum? / 130

Samimi İlgiler / 133
Gaikan: Dikkatin Yanlış Yönlendirilmesi / 135
Eşinizin Gözünden Kendinizi Görmek / 137
Bir Naikan Örneği / 139
Bir Adam Karısıyla İlişkisinde Kendisi Üzerine Düşünüyor / 139
Mevcut Olmayan Şeylere Dikkat Etmek / 142
Bir Masal: Verme, Alma ve Arzu Yüzüğü / 144
Eđitim İçin Bir Araç Olarak İlişki / 146
Lütfen Bana Hatırlat, Gregg Krech / 148

Dersler / 150
Naikan Uygulaması / 157
Naikan İnzivası / 158
Günlük Tutarak Naikan / 163
Günlük Naikan / 164
İlişki Üzerine Naikan / 165
Vücudun Bölümleri Üzerine Naikan / 167
Naikan Alıştırmaları / 167
Naikan Düşüncelerimizi Bildirmek / 169
Tatiller: Düşünme ve Kutlama Fırsatları / 172
Yeni Yıl İçin Naikan / 173
Yeni Yıl Naikan Tefekkürü İçin Öneriler / 175
Şükran Günü / 176
Şükran Günü Duası / 179
Anneler Günü / 183

İçebakış ve Faydalı Olmak / 189
Bot-i-Sattva / 190
Myokonin Genza / 193
Rüzgârdaki Hasır, Nick Callie / 195
Minnet Ederken / 196
Bakış Açıkları / 197

Son Tefekkür / 199
Ruh Sağlığı Uzmanlarına Bir Not: Naikan ve Psikoterapi / 200
Notlar / 209
Dizin / 211

Önsöz

1991’de, başrollerinde Albert Brooks ile Meryl Streep’in oynadığı *Defending Your Life* (Hayat Savunmaya Değer) adlı bir film gösterime girdi. Filmde, öldükten sonra gelecekleri hakkında bir kararın verildiği geçici bir yere nakledilen birkaç karakter anlatılmaktaydı. Oldukça rahat, neredeyse bir tatil şehri gibi olan bu yerin amacı, ölen kişilere hayatlarını bir film şeridi gibi izleme şansını vermektir. Bu kişilere, hayattayken yaptıklarını ve seçimlerini savunma şansı sunuluyordu ve daha sonra gelecekleri hakkında nihai karar hükme bağlanıyordu. “Tekrar denemek” üzere dünyaya geri gönderilebilir ya da eğer hayatları genel olarak övgüye değerse daha yüce bir varlık formuna geçiş yapabilirlerdi.

Birkaç adım geri çekilip hayatınızı gözlemlene fikri, bu filmde bana en ilginç gelen unsurdu. 1989’da, Japon kırsalında pirinç tarlaları arasındaki bir merkezde tam olarak bunu ilk defa gerçekleştirme şansım olmuştu. Burası bir Naikan merkeziydi. Naikan sözlük anlamıyla *içe bakış* demektir. Burada kaldığım on dört gün boyunca, her gün yaklaşık on beş saat, hayatımı bir film gibi zihnimde izleyerek geçirdim. Bu deneyimden önce, pek çok inzivaya ve maneviyat hakkında konferansa katılmışım. Kafa dinlemek için her yıl en az bir hafta, vahşi doğada yalnız bir yolculuğa çıkmışım. Ormanlarda ve Zen tapınaklarında günlerce ve haftalarca meditasyon yapmışım. Yine de, nasıl yaşadığımı görmek için gerçek anlamda kendime dışarıdan bakmamışım.

Naikan merkezinde son derece yapılandırılmış bir süreç işliyordu. Hayatımda etkin rol oynayan neredeyse tüm insanlar-

la ilişkilerim üzerine kafa yordum. Her biri için ilişkimizin üç ayrı boyutuna baktım: *Bu insandan ne almıştım? Bu insana ne vermişim? Bu insanda ne gibi sıkıntılara veya zorluklara sebep olmuşum?* Japon usulü minderlerin üzerinde oturdum ve dışarıdan dikkatimi dağıtacak unsurları engellemek için boş bir duvara baktım. Yemek ve banyo ihtiyaçlarım dışında iki hafta boyunca neredeyse başka hiçbir şey yapmadım. Bir bakıma, bahsettiğim filmdeki karakterlere benziyordum. Tek bir farkla: Bunu, çok şükür ki hâlâ hayattayken yapma şansım vardı.

Naikan merkezinde vakit geçirirken şüphelerim vardı. Şu anda yapacak bir sürü şey varken ne diye geçmişimi inceliyordum? İyi bir insan olmak için zaten elimden geleni yapmaya çalışırken diğer insanlarda sebep olduğum sıkıntıları düşünerek niye vakit geçiriyordum? Naikan; arkadaşlarına, ailesine, topluma bencilce ve körü körüne sorun yaratanlar için değil miydi? Çocukluklarından kalma çözülmemiş sorunları olanlar için değil miydi? Hayata karşı kötü bir tavır takınanlar için değil miydi? Benim burada ne işim vardı?

Bitmek bilmeyen sorularıma ve şüphelerime rağmen, her gün kişisel geçmişimi inatla gözden geçirmeye devam ettim, hatırlayabildiğim kadar geçmişe gittim. Günler geçtikçe, Naikan'da çekici ve rahatsız edici olan şeyin ne olduğunu anlamaya başladım. Naikan, kendi kendini incelemeyi içeriyordu. Yani, başkalarının eylemlerini değil, kendi hayatımızı inceliyorduk. Kendi hayatımızı incelemeyi ve ondan dersler almayı ihmal etmemize rağmen başkalarını yargılarken, eleştirirken ve düzeltirken dikkatimizi ne kadar boşa harcıyorduk? Bir başkasının yaşadıklarını asla bilemezken, kendi deneyimlerimizi çok yakın bir şekilde biliyoruz. Başkalarının bize karşı davranışları hakkında çok az şey yapabilir veya hiçbir şey yapamazken, başkalarına karşı davranışımızı kontrol etmek için birçok şey yapabiliriz. Ayrıca, kendi seçimlerimizi başkalarına dayatmak

konusunda çoğunlukla âciziz ama anbean, günbegün nasıl yaşayacağımız hakkında seçimler yapabiliriz. Kişinin kendi hayatını derinlemesine incelemesi mantıklı olsa da her zaman konforlu değildir.

Naikan, ilk olarak Ishin Yoshimoto adlı bir Japon (1916-1988) tarafından geliştirildi. İnzivaya (*Mishirabe*) çekilerek kendini inceleme yöntemine dayanır ve kaynağını Saf Ülke Budizm'inin bazı fikirleri ve ilkelerinden alır. Budizm'in bu biçimi, çabadan ziyade inanca vurgu yapar. Böyle bir inancın tohumları ise, kişinin hayatının iki yönü hakkında bir farkındalıktan doğar: İlki, bizlere hayat tarafından bahşedilen sonsuz merhamettir ve ikincisi doğuştan gelen, eylemlerimize ve düşüncelerimize yayılan benmerkezciliktir.

Bu merhametin kaynağı ne Budadır ne de Tanrıdır (ama nihayetinde bu şekilde anlaşılabilir); daha ziyade başkalarının bizi her gün destekleme ve umursama çabalarıdır. Hayatlarımızı gerçekliğe dayanarak son derece dikkatli bir şekilde inceleyerek bize başkaları tarafından bahşedilen nimetler için doğal ve derin bir minnettarlık duygusu geliştirebiliriz. Her zaman orada bulunan ama fark edilmeyen, takdir edilmeyen nimetler. Başkalarının ilgisi olmadan nasıl yaşayabiliriz? Hayat gözlerimizin önünde çiçek açar, daha doğrusu tomurcuklanmaya devam eder ama biz onu şimdi fark ederiz. İnsanları Naikan'a yönlendiren genellikle neşe, takdir ve minnet duygusudur. Hayattan ne kadar aldığımızı görürüz. Sayısız şekilde sevdiğimizi ve umursandığımızı görürüz. Başarısızlıklarımıza rağmen, hayat bizi yüzüstü bırakmamıştır. Hatalarımıza rağmen, gerçeklik bizi desteklemiştir.

Bir Naikan inzivası, pek çok insan için derin ve hayat değiştirici bir deneyim olabilir. Anlama ve kendi kendine düşünme pratiği için olağanüstü bir temeldir. Ancak bunun tamamlana-

bilmesi için düzenli ve kesintisiz bir şekilde kendi kendine düşünme pratiği ile desteklenmelidir. Aksi takdirde deneyim ve dersler bilinçten uçup gider. Naikan, bu anlamda yogaya, meditasyona veya dua etmeye benzer. İstikrarlı uygulama, tohumları gübreleyerek onların büyümesini sağlar.

Bu kitapta size, insanın içebakışıyla ilgili olan Naikan düşünce sisteminin uygulamasını ve onunla özdeşleştirilen temel fikirleri ve kavramları açıklayarak Naikan yardımıyla bu zihniyeti hayatınıza dahil etmenin çeşitli yollarını göstermeyi umut ediyorum. Naikan'ı anlamanız için size çok geniş bir alet çantası sunuyorum: denemeler, şiirler, masallar, alıntılar ve içebakışla (benim ve başkalarının) ilgili gerçek raporlar (sonuçlar). Bu materyali incelerken bu yöntemin bariz basitliği konusunda dikkatli olun. Naikan basit gözükabilir, ancak uygulaması kesinlikle kolay değildir. Naikan Japonlara özgü gibi görünebilir ama gerçekliğe ve insanlığın temel doğasına sıkı sıkıya bağlıdır. Yüzeysel gibi görünebilir ancak benliklerimizin katmanlarını sökebilir ve daha önceden gizli olan gerçeklikleri açığa çıkarabilir. Suçlulukla harmanlanmış neşeyi, şüpheyi karışık inancı ve teslimiyetle ortaya çıkan çabayı teşvik eder. Bir sorgulama yöntemi olarak çelişkilerden oluşur. Ancak çelişkiler yalnızca zihnimizde var olur. Gerçeklikte çelişkiye yer yoktur.

Umarım ki bu kitabı okurken merakınız ve aklınız yardımıyla sözcüklerimin sınırlarını aşıp Naikan'ı gerçekten denersiniz. Kitabın ilk bölümünde bunu yapmanız için bir dizi alıştırtma sundum. Geri çekilin. Bir yer bulun. Hayatınız üzerine sessizce düşünün. Ne bulunabilir ve ne öğrenilebilir bir bakın. Gerçekliği incelemek, değerli bir arayıştır. Ve Naikan, öğrenmeye değer bir araştırma yöntemidir.

Teşekkürler

Bu kitabı mümkün kılan tüm insanları, nesneleri ve doğa güçlerini araştırma işi başka bir kitabın konusu olabilir. Bu fikirlerin tohumları çok farklı kaynaklardan gelmekle kalmıyor, aynı zamanda bu tohumları (okuma, duyma, yapma) bir araya getirmek ve onları kâğıda aktarmak da (yazma) destekleyici bir ekip gerektiriyor. Bu ekibin bütün üyeleri kitabın gerçek anlamıyla yardımcı yazarı oldular.

Kronolojik olarak başlayacaksam bana hayat veren Ted ve Michelle ile, ailemle başlamam gerekiyor. Başka bir şey yapmamış olsaydılar bile onlara yine de derinden borçlu olurum. Ne var ki minnettarlık gösterememiş olsam da çocukluğum boyunca benimle ilgilendiler. Teşekkür ederim. Birinci sınıf öğretmenim Bayan Meyers, okumayı öğrenmemde yardımcı oldu ve bu sayede birtakım büyük yazarların bilgeliğiyle tanıştım. Kısa bir listeye şu isimleri dahil edebilirim: Benjamin Franklin, Albert Schweitzer, R. H. Blyth, D. T. Suzuki, C. S. Lewis, Lewis Thomas, Bishop Fulton J. Sheen, Haya Akegarasu, La Rochefoucauld, Gyodo Haguri, O. H. Howrer, Taitetsu Unno, Thomas Merton ve diğer pek çok isim. Genç bir yetişkinen, David K. Reynolds isimli antropolog bir yazarın bir kitabına denk geldim ve Naikan ile ilk defa bu kitap sayesinde tanıştım. Reynolds ile doğrudan çalışmaya başladım ve benim için yeni ve zorlayıcı olan içebakış dünyasındaki ilk rehberim çoğunlukla o oldu. Daha sonra, Japonya'da tecrübeli öğretmenler ile Naikan'ı incelemem için ayarlamalar yaptı. O, öğrencilerinden çok şey bekleyen ve çalışmasına kendini tamamen adayan bir öğretmendi.