

GUY FINLEY

# KORKUSUZCA YAŞAYABİLMEK

Sizi Durdurulamaz Kılacak Yeni Benlik Anlayışı



DESTEK YAYINLARI: 1373

KİŞİSEL GELİŞİM: 221

**GUY FINLEY / KORKUSUZCA YAŞAYABİLMEK**

**Orijinal adı:** THE ESSENTIAL LAWS OF FEARLESS LIVING:

Find the Power to Never Feel Powerless Again

**Yayıma Hazırlayan:** Özlem Küskü

Copyright © 2008 by Guy Finley

All rights reserved.

Published by arrangement with Red Wheel Weiser, LLC., via Biagi Literary Management and AnatoliaLit Agency

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

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumahoğlu

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül

*İngilizce Aslından Çeviren:* Bülent Toksöz

*Editör:* Devrim Yalkut

*Redaksiyon:* Nurşen Numanoğlu

*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı

*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy

*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2020 (10.000 Adet)

11.-12. Baskı: Haziran 2021

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-012-3

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkkan.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





# Korkusuzca YAŞAYABİLMEK

GUY FINLEY  
Sizi Durduramaz Kılacak Yeni Benlik Anlayışı

İngilizce Aslından Çeviren: Bülent Toksöz



## Bizi Özgür Kılacak Gerçeğe

Daha önce önemli olan pek çok şeyin artık o kadar önemli olmadığını, eskiden çok istediğimiz şeylerin artık bizim için neredeyse hiçbir önem taşımadığını gösterecek anlarla her zaman karşılaşacağımız gerçeğini –Şimdi– hatırlayabilirsek, *o zaman...*

Belki, yaşamlarımızın büyük bir tuval üzerine betimlendiğini idrak edebiliriz – ki bu tuvalde günlerimiz küçük kaygıların sığ vuruşlarıyla değil, Gerçek ve Sonsuz olanın yumuşak fırça darbeleriyle resmedilecek.

Bu nedenle biz –kendimiz için Şimdi’de var olmanın hatırına– içimizdeki bu sınırsız yeni Varlık ölçüğünü görebilirsek, işte o zaman Yaşam’ın kendisinin hiçbir zaman bizi incitecek kadar ağır olmadığını da *fark edeceğiz*, aksine...

Gerçeğe ilişkin bilgisizlik içinde, anlamdan yoksun olgulara dikkatsizce önem yükleyen ve kendi hayal gücümüzün derecesinin büyüttüğünden daha fazlası olmayan şeylerden korkmamıza ve acı çekmemize neden olan, bizlerin ta kendisi.

## İÇİNDEKİLER

<i>Önsöz</i>	11
<i>Teşekkürler</i>	15
<i>Yazarın Önsözü</i>	17
<b>1. YAŞAMI AYDINLATAN İŞİĞA HOŞ GELDİN DEMEK</b>	19
Akışa Teslim Olmak ve Yanılığlar	
Sınırlamasının Ötesine Geçmek	21
Engelleri Aşmanın Yeni Kuralları	27
İlgiyi Uyandırmak İçin Yeni Bir Güç Elde Etmek	31
Gerçek Benliğinizin Sarsılmaz	
Zemini Üzerinde Durmak	37
<b>2. KORKUSUZCA YAŞAMANIN TEMELİNİ KURMAK</b>	43
Sizi Durdurulamaz Kılacak Yeni Benlik Anlayışı	45
Gerçek Benliğinizle Tanışmak ve Korkusuz Olmak	51
Yanlış İnanışlar İçinden Görmek ve Özgür Olmak	55
Korkusuz Yaşama Götürecek	
Üç Keşif ve Dört Yeni Parlak Eylem	61
Gerçeğin Yumuşak Fırça Darbesi	67

<b>3. SINIRLAMA YANILGISINI AŞMAK</b>	69
Sizi Sınırlayan Düşüncelerle Duyguları	
Keşfetmek ve Onlardan Kurtulmak	71
Düşüncelerin Ötesine Geçmek ve	
Dibe Batmaktan Kurtulmak	76
İlişkilerimizi Sınırlayan Şeyleri Akışa Teslim Etmek	81
<i>Bizi Cezalandıracak İnsanlarla "Barış" Yapmak</i>	85
<i>Başkalarını Suçlamak</i>	85
Benliğini Sınırlamayı Yok Edecek Işık'ı Davet Etmek	87
İsteddiğiniz Her Şeye Sahip Olmanın Sırrı	91
<b>4. KENDİNİZİ BİLİNÇLİ YÖNETMEK</b>	97
Kendi Zirvenize Giden Gizli Yol	99
Kendi-Kendine Gizli Sabotajı Durdurmak	104
İlk Adımı Atmak ve Beladan Uzak Durmak	108
Bir Daha Asla Güçsüz Hissetmeme Gücü	114
Kendinize Kendinizi Armağan Etmek	121
<b>5. MUTLU İLİŞKİLERİN GİZLİ ÖZÜNÜ ANLAMAK</b>	125
Mükemmel İlişkilerin Sırrı	127
Kendinize Gerçekten İstedğiniz Şeyi Vermek	130
Gerçek Bağımsızlık İçin İlk Adımı Atmak	136
Bilinçli Uyum İçinde Yaşamak İçin Yeni Anahtarlar	140
Devrim Yoluyla Evrim: Huzur Tohumları Ekmek	148

<b>6. KENDİNİZLE BARIŞIK OLMAK</b>	155
Dingin Zihnin Şaşırtıcı Gücü	157
Meditasyona Yönelik Yaşamın Büyüsü	163
<i>Şu Anda Olmanın Varlığı</i>	165
<i>Hayatı Akışına Bırakın</i>	167
İç Dinginliğe Kavuşmak İçin Atılacak İlk Adım	173
Gerçek Benliğinizi Dinginlik İçinde Anlamak	178
<b>7. YAŞAMIN IŞIĞINI YANSITAN BİR İNSAN OLMAK</b>	183
Gerçek Benliğinize Ait Gizli Hazineyi Keşfetmek	185
<i>Özgür Olma Arzuza Kanat Takınız</i>	188
<i>Yaşama Direnen Hiçbir Şey,</i>	
<i>Ondan Öğrenmeyi Bekleyemez</i>	191
Işıkla Birlikte Yaşamamanın Gizemini Çözmek	193
<i>Sonu Olmayan Bir Hikâyenin Özeti</i>	205
<i>Öğrenmeye Adanan Yaşam Vakfı Hakkında</i>	207

## ÖNSÖZ

*İnsanlar her zaman daha fazla ışık kullanabilir.*

Elde edilebilecek ışığın az olması diye bir şey söz konusu değildir; bilinçli keşiflerin Işık'ı bitmez tükenmez bir biçimde yayılmaktadır. Sorun, pek çoğumuzun ilgisini ben merkezli düşüncelerin yanlış ışığına yönelterek gerçek iyileştirici Işık'ı almaya kendisini kapamasıdır. Üstelik bundan acı çeken yalnızca bireyler de değildir. İlişkilerin günümüz dünyasında tanık olduğumuz hüznü durumu, ilgilerini yanlış yerlere yönelterek kendilerini gerçek yaşamdan ayıran erkeklerin ve kadınların her geçen gün daha da artan yalnızlığını yansıtmaktadır.

Ancak yalnızlık kaçınılmaz bir son değildir. Düşüncelerimizin bize sunduğu sınırlı dünyanın ötesine bakmayı ve gerçeğin kendisiyle doğrudan temasa geçmeyi öğrenebiliriz. Çağlar boyunca kuşaktan kuşağa aktarılan tüm gerçek öğretilerin amacı bireyleri daha engin bir varlığa giden yolu izlemeye cesaretlendirmek olmuştur. Bize, uyanmamız; kendimize ve yaşama ilişkin düşüncelerimizin yanlısamalarından kurtulmamız; ihtiyacımızın ne olduğuna ilişkin düşüncelerimizin önüne bizden daha büyük bir şeyin isteklerini koymamız söylendi. Eğer *yaşama ilişkin düşüncelerimizi gerçek bir yaşam için kurban etmek üzere cesur bir adım atabilirsek, karşılığında bize her şey verilecektir: güvenlik, aşk, bilgelik ve korkusuz bir yaşamın tüm getirileri.*

Guy Finley, otuz yıla yakın bir süredir bu Işık mesajını, dünyanın dört bir yanındaki erkeklerle ve kadınlarla paylaşmakta;



gerek gelişmemiş benliklerimizdeki sorunlarımızın temelini gerekse gelişebileceğimiz ve gerçek doyumun özü olan yaşamla yeni bir ilişkiye girebileceğimiz süreci keşfetmektedir. Guy, yazılarında ve konuşmalarında paha biçilemez bir mücevher olan Gerçek'in yeni yüzlerini göstererek konuya, her açıdan bakmayı başarmıştır.

Guy'ın çalışması son derece kapsamlıdır; *Korkusuzca Yaşayabilmek* kitabını seçkin kılan şeylerden birisi de onun son derece kapsamlı özlü sözlerden, derin bir anlayıştan ve özel yazılardan kaynak almış olmasıdır. Bu kitabın ana teması, düşüncelerimizin bizi yanılgıya götürdüğü ve bu nedenle gerçek yaşam yerine bütün bu yanılgılarla beslendiğimizdir. Sonuç, sınırlamanın tüm biçimleridir: Düşüncelerimizde yapabileceklerimize dair getirdiğimiz sınırlama, dünyanın bize ne getireceği konusundaki inancımızda ve umudumuzda sınırlama, ilişkilerimizde sınırlama – esasen anbean deneyimlerimizde her açıdan sınırlama.

Üstelik yanılgı içerisinde yaşamının getirdiği daha şiddetli, ruhumuzu zayıflatan bir etki bile vardır: Bu etki baş gösterdikçe yaşamın kendisiyle kavgalı bir ilişkiye sürükleniyoruz. Gerçekliğin bir yanılgıyı her tehdit edişinde –ki bunu çoğu zaman yapıyor– biz bu durumu kişisel bir saldırı olarak kabul ediyoruz. Olayların tam olarak istediğimiz ve ihtiyaç duyduğumuza inandığımız biçimde ilerlemesine nadiren izin veriyoruz. İnsanlar ve olaylar, her yerde bizi hayal kırıklığına uğratmak ve elimizde zaten az olan şeyi de almak için komplo kuruyor – veya öyle görünüyor. Bu duruma verilen “doğal” tepki ise kızgınlık, korku, depresyon ve ihanete uğramışlık duygusudur.

Ancak olumsuzluk bizim için tek seçenek değildir. Bir keresinde Guy'ın, bu kitabın neredeyse tamamı için anahtar bir ders niteliğinde çarpıcı bir şey söylediğini işitmiştim. Guy, şöyle diyordu: “*Mükemmele ulaşan insan, yalnızca mükemmelliği gören insandır.*”

Her an mükemmeldir; çünkü bizi acıya boğan yanılığın ötesini görebilmemiz için tamı tamına ihtiyaç duyduğumuz şeyi bize verir: Tam anlamıyla farkındalığa ulaşarak bu sınırlamayı aşma fırsatı. Guy, *Korkusuzca Yaşayabilmek* kitabının her bölümünde başımıza gelen her şeyin bir hediye olduğunu bize gösteriyor. Her şey, eğer bu şekilde görmeyi başarabilirsek, mükemmelliğe ulaşma sürecimizde bir sonraki adımı getiriyor. Bu gerçekten de her kalp ağrısı için çare niteliğindedir; eğer bu kitabı etkin ve verdiği dersleri öğrenmeye istekli bir şekilde kullanırsanız yaşamınızı yenileyebilirsiniz.

İster Guy Finley'in sunduğu ilkeleri uzun zamandır izleyen bir öğrencisi olun, ister onun yazdıklarıyla ilk kez burada tanışın; *Korkusuzca Yaşayabilmek* kitabı çağdaş bir ustanın çalışmasının içine dalmanız ve özenle seçilmiş altın niteliğindeki faydalı fikirlerin bu kapsamlı koleksiyonunda ilham ve aydınlanma bulmanız için harika bir fırsat sunmaktadır. Guy, tüm çalışmalarında olduğu gibi, derin konulara –evrenin gizli sırlarına– değinmekte ve bunu, söz konusu önemli materyali büyüleyici, saygı uyandırıcı yaparak ve büyük sırların açığa çıkarıldığı hissi vererek yapmaktadır. Guy, her şeyden önce, gerçeği kullanılabilir hale getirmekte; bu ilkeleri günlük yaşamınızın köşe taşları yapmanıza olanak sağlamaktadır.

İster herhangi bir anda sadece hızla gün ışığının tadını çıkarmak isteyin, ister bu ışığın aydınlattığı yolu izlemek ve konuyu derinliğine araştırmak için zamanınızı ayırın; bu kitap ihtiyacınızı karşılayacaktır. Şimdi yüksek ilkelerin bu zengin çeşitliliğinin keyfini çıkarın ve yaşamınıza daha fazla ışık getirmesine izin verin.

*Dr. Ellen Dickstein*

## TEŞEKKÜRLER

*VH, K, BR, G, JC, O, MN, RC, B, CA, MO için...*

Benden önce yaşamış, bana esin kaynağı olan herkese teşekkürler, yolu aydınlattıkları için; yanımda duran herkese teşekkürler, yolda eşlik ettikleri için; bana karşı olan herkese teşekkürler, yolda eşlik ettikleri için; sizin bireysel çabalarınızın değeri ve çalışmalarına olan katkısı hiçbir zaman ölçülemez.

En derin teşekkürlerim ise eşim Patricia'ya; yaşamda tek önemli olan şeyin sevgi olduğunu görmeme ve anlamama her zaman yardımcı olan kişiye.

## YAZARIN ÖNSÖZÜ

Bu kitap okuyucuya diğer çalışmalarımın biraz daha fazlasını sunuyor: Seçilmiş çalışmalarımın on dört özel yazı bu kitabın kırk bir bağımsız bölümüne ilmik-ilmik dokundu.

Bu on dört yazının beşi aralarında *Durdurulamaz Olmanın Sırrı* (*The Secret of Being Unstoppable*), *Birliğe Giden Yedi Adım* (*Seven Steps to Oneness*) ve *Meditasyona Yönelik Hayat* (*The Meditative Life*)'ın yer aldığı son sesli albümlerden derlendi. Bu yazılar okuyucuya daha önce bu tür bir formatta yayımlanmamış olan eserlerimi keşfetme fırsatı sunuyor.

Kalan dokuz yazı (bu mini antolojide) aralarında *Akışa Teslim Olmanın Sırrı* (*The Secret of Letting Go*), *Kendi Kaderinizi Tasarlayın* (*Design Your Destiny*) ve *Akışına Bırak ve Şimdide Yaşa* (*Let Go and Live in the Now*)'ın yer aldığı en popüler kitaplarımın altısından dikkatli bir biçimde uyarlandı. Geçmişteki eserlerimden birini veya bazılarını okuduysanız, lütfen şunu unutmayın: Korkusuzca yaşayabilmek üzerine bu en yeni çalışmanın asıl temasına hizmet etmek ve onu desteklemek için bu seçili kısımları yeniden yazarken büyük bir özen gösterildi.

Bu yeni kitabın her bölümü okuyucuyu kendini anlamak üzere daha yüksek seviyelere nazikçe yönlendirmek için adım adım tasarlanan bölümler halinde sunuldu. Her bölümün sonunda özel Gözden Geçirilecek Anahtar Dersler yer alıyor. Ana bölümün bu kısa ancak güçlü özetleri, sunulan yeni prensipleri hayata geçirmeniz için tasarlanan özel düşüncelerdir.

Özgür olma isteğinizden vazgeçmeyin. Evrendeki hiçbir şey önünüzde duramaz; doğru, parlak ve gerçek olan her şey ise arkanızdadır!

1. Bölüm

---

YAŞAMI AYDINLATAN IŞIĞA  
HOŞ GELDİN DEMEK



## AkıŖa Teslim Olmak ve Yanılgılar Sınırlamasının Ötesine Geçmek

---

### ANAHTAR DÜŖÜNCE

Kalbin gerçek derinliği ve genişliği; yalnızca taşıyabildiğiyle değil, akıŖa teslim olmak için ne kadar istekli olduğuyla da ölçölür.

Biz insanlara, her Ŗeyi mümkün kılan güce sahip benliklerimizdeki sonsuz IŖık'ın varlığından daha parlak bir hediye, daha büyük bir potansiyel verilmemiŖtir. Bu ıŖığın kutsal karakteri, bizlerin, kendimiz için bilinçsizce yarattığımız korkular bir yana, *hiçbir* korkunun tutsağı olarak yaratılmadığımızı bilir.

Her zaman sessizce varlığını koruyan bu IŖık; tıpkı bir lambanın aydınlığı nasıl onun ıŖığında emniyetle yürüyen bir kiŖinin önünde ise her defasında bizim önümüzde gider. Bu küçük mecaz pek çok Ŗeyin açıklanmasına yardımcı olur. Sözelimi, eğer bu IŖık –varlığı işlerin yolunda gitmesini sağlayan ebedi güç– *zaten* içimizdeyse neden pek çok sorunla karŖılaŖtıđımız sorulabilir. Tam içimizde yer alan böyle bir cesaret kaynağı varken neden korkularımız onları aşabilme yeteneğimize baskın geliyor? Az sonra göreceğimiz gibi her iki soruya da verilecek yanıt ŖaŖırtıcı ölçüde basittir.

*Eğer gece lambayı yanımıza almayı unutursak*, o lambanın ıŖığının ne faydası olabilir? Diğer bir ifadeyle, yaŖam yolunda IŖık olmadan yürümenin muhtemelen tökezleyeceğimiz ve “bir çukura düŖeceđimiz” anlamına geldiğini hatırlayamazsak, o IŖık'ın içimizdeki korkusuz doğasının ne faydası olabilir?

Bu önemli sorunun yanıtını ve çok daha fazlasını birlikte bulacağız. Gerçek Benlik'imiz unutmamızın nedenini ortaya çıkardıkça, onun doğal korkusuzluğunu da yeniden bulacağız... Hepsini tek bir net eylemde. Sonrasında da yaşamanın, gülmenin ve sevmenin tümüyle yeni bir yolu açığa çıkacak.

İncelemelerimizin akışı içerisinde, içimizdeki bu Işık'a farklı açılardan bakarak onun gizli doğasını inceleyeceğiz. Bu Işık, neredeyse onu ifade edecek diller kadar çok isme sahiptir. Ancak nasıl adlandırılrsa adlandırılınsın –Tanrı, Gerçek Benlik, Krişna, Atman, Yüksek Güç, Buda Doğası– nihayetinde yalnızca tek bir sestir ve tek bir eylemi gerektirir. Bu nedenle eğer bu isimlerden bazıları sizi rahatsız ediyorsa, basitçe onları bırakın. İsimlerin kendilerinin tek başlarına pek önemi yoktur.

Kolaylıkla bu İlahi karakteri uyuyan vicdanımız olarak düşünebiliriz: Yani *üzerinde düşünmek zorunda kalmadan* doğrudan yanlıştan ayıran tarafımız. Kendisiyle uzlaşmayan, başkasına gereksiz acıya neden olmaktansa yok olan içimizdeki “durgun küçük ses”tir. Bireysel bilincimizin bu kutsal kısmı, *herkesin içinde yaşar* ve biz insanların sayısı milyarlarca olsa bile vicdanımız tektir. Vicdanımızın Işık'ı ile şeyleri oldukları gibi görebilme gücünü elde ederiz; her şeyi kavrama içgüdü-sü ile şeylerin güzel bütünlüğünü ve çok sayıda ayrı ilişkisini hemen anlarız. Üstelik, bu yeni farkındalığın Işık'ı içimizde aydınlandıkça, tüm yaşamımız boyunca aradığımız ve uğruna savaştığımız şeylerin ta kendisi oluruz: şefkat, bilgelik, iyilik, cesaret ve sevgi.

Kendimize ait bu gerçeği aramak için harekete geçtiğimizi varsayarsak, manevi görevimiz bizi ilkin davet eden ardından kendi inatçı yaşamı ile birleştiren bu Işık'a gözlerimizi açmaktır. Işık'ın ebedi varlığını kavrayışımız onun korkusuzluğuna bağlanabilmemizdir ve böylece kendimize hükmetme olanağına

kavuşuruz; Işık'ın yaşamına girdikçe yalnızca doğru, aydınlık ve ebedi olanı görmeyiz, tek ve Gerçek Benlik'imizle aynı olmanın o güzel niteliklerini de fark etmeye başlarız.

İleriki sayfalarda inceleyeceğimiz bu yaşayan Işık'ın güçlerine “inanmak” ya da “inanmamak” isteyebilirsiniz. İnanç, kendi üst bilincimizdeki gerçekliklerle kurduğumuz doğrudan ilişkinin yerini alabilmede yetersiz ve zayıf kalmaktadır. Şarkı sözü yazarı Stevie Wonder'ın söylediği gibi: “Anlamadığınız şeylere inandığımızda, acı çekerseniz; batıl inanç yol değildir.” Ebedi yaşamı ve sevgisi apaçık olan bir Işık'ın varlığını birlikte kanıtlayacağız. Yaşamımıza Işık'ı kabul etmenin bilgeliğini öğrendikçe kalplerimizin özlemine duyduğu korkusuz yaşamı kazanacağız.

Önemli olan –aynı zamanda bu kitabın tüm amacı– yaşayan bu Işık'ı bireysel olarak fark etmemizdir. Umudumuz “Işık'ın Yaşamı”yla bilinçli bir ilişki kurmaktan daha azı değildir; o an için umudumuz –şiddet ya da zorlama olmaksızın– *neyin kendimize ait olduğunu neyin olmadığını bir çırpıda fark etmektir.* Artık, görünüşte böyle masum bir gücün değerinin ne olduğunu merak ediyor olmalısınız; işte –tüm derinliğiyle– şaşırtıcı yanıt. Her şey söylendiğinde ve yapıldığında varacağımız sonuç, bize ait olduğunu düşündüğümüz bir şeyin gerçekte olmadığını öğrendiğimizde çekeceğimiz acıdır. Siz adlandırın; insanlar, iktidar, övgü, iyelik... Kendi yaşamımız bile kararlaştırılan zamanda onun bize ait olmadığını ispatlayacaktır.

Bize ait olmayan her şeyi –bu hatalı yargılara eşlik eden acı dolu tüm o ilişkilerle birlikte– bırakmayı umut etmeden önce, şu düşünceyle görebilmeliyiz: Sınırlamayı ya da yetersizliği içeren korku dolu hiçbir düşünce Gerçek Benlik'imize ait değildir. Bu gerçeği görmek için gözlerimizi açtığımızda, içimizde gerçek olan şeyin Işık'ıyla şu en şaşırtıcı keşfi de gerçekleştirmiş oluruz: Başarılı olmak için ihtiyaç duyduğumuz her şeye zaten