

Ölmek ve Yeniden Doğmak

Geçmişimi değiştirmek için her ne istenirse vermeye razı olduğum anlar olmuştur. Geleceğimi de... Geride kalan tek bir güne dönebilmek için pek çok yarınımı feda edebilirdim. O sivrisineği bana Dang humması bulaştırmadan ezebilseydim; ateşten, baygınlıklardan, tedaviden, sanrılara yol açan panikten, başaramama korkusundan kurtulmuş olurdu. Haftalarca süren görme bozuklukları, iştah kaybı yaşamaz, hızla yirmi kilo vermezdim. Hepsinden önemlisi zihinsel ıstırap çekmezdim. Sessiz ve görünmez olan bu ıstırap belimi büktü, ötekilerden daha da çaresiz bir gece yardım çağrısına kulak verecek birini bulabilme umuduyla yakarıırken bana diz çöktürdü.

Hastanedeki tedavimi izleyen aylar boyunca iki, sadece iki ruh hâli yaşadım: Bunalım ve huzursuzluk. Karanlığın, içimde kapkara ve yoğun bir sis yığını gibi yükseldiği günler oldu. Başımı ve yüreğimi sarıyor, enerjimin sifıra düşmesine neden oluyordu. Hayatımı sürdürmeye, her şey yolundaymış gibi davranmaya gayret ediyordum ama her adımımı rüzgâra karşı atıyordum; yaşamımın hiçbir anlamı kalmamıştı. Tek tük olan düşüncelerim ağırdı, yavaştı ve hareketli kumlar gibi yoğundu. İçine yuvarlandığımda sadece günü sonlandırmak, zar zor uyumak ve düşüncelerimi söndürmekten başka bir şey gelmiyordu elimden. En azından kısa bir süreliğine.

Bazı başka günleri belirleyense dayanılmaz bir zihinsel çalkantı oluyordu. Bu sefer de sayısız, hızlı ve keskin düşünce ka-

natları bilenmiş kuş sürüsü gibi dalıyordu zihnime. Başımın içinde öyle yüksek bir gürültü oluyordu ki onu işiten kalbim mânâsız bir ritimle çarpıntıya kapılıyordu. Ve genellikle ikinci saatlerinde ama her gün aynı anda ellerim karıncalanıyor, görüşüm bulanıyordu. Panik, tsunaminin yükselttiği deniz gibi kabarıyordu içimde. Ne olacağını biliyordum. Ve bunu bilerek yaşamak işkenceydi.

Depresyon her şeyi yavaşlatır ve karartırken zihinsel karmaşa tüm konsantrasyonumu, yaratıcılığımı, en basitinden de olsa sıradan kararlar alma yeteneğimi emen bir anafora dönüştürüyordu. Durumu ağırlaştırıran, başıma tam olarak ne geldiğini bilemememdi. Tropikal bir humma geçirmiştım, tedavi görmüştüm ve iyileştiğim için taburcu edilmişim. Neden hâlâ ıstırap çekiyordum? Bedenim sağlıklıydı ama zihnim hastaydı, yaralıydı, ateşliydi. Belki o uzun tedavi günlerinde çok uzun süre düşüncelerimle baş başa kalmışım ve Nietzsche'nin uyardığı hâlâ düşmüştüm. Uzun süre uçuruma bakmışım, şimdi de uçurum benim içime bakıyordu. Bir şeyler kırılmıştı, bu doğrudu. Ve tüm mutluluğum o çatlaktan dışarıya sızmıştı. Durumun ciddi olduğunu biliyordum ama *ne kadar* ağır olduğunu ancak İtalya'dan bir paket aldığım gün idrak ettim.

Hareketli kumların zihnimi ele geçirdiği ve her hareketin, düşüncenin ve niyetin bana yararsız bir çaba olarak görüldüğü günlerin birindeydim. Paketi açtım, içinden bir kitap çıktı. Kapağına baktım, yansıması okyanusa vurmuş bir ay gördüm. Üstte benim adım yazıyordu. Karıştırdım. Arka kapak kulağında gülümseyen bir fotoğrafım vardı. Onu uzun uzun inceledim, sonra kapattım ve yeniden kapağına baktım. İlk romanımdı bu. Ve İtalya'nın en önemli yayınevlerinden biri tarafından yayımlanmıştı. Ömrümce kurduğum hayalin gerçekleşmiş hâli, yıllardan beri binbir çeşidini tasavvur ettiğim ânın ta kendisiydi.

Ama böyle hissedeceğimi hiç tahmin etmemişim. Şu anda

bana hiçbir şey ifade etmiyordu. Ne bir mutluluk kısıntısı vardı içimde ne bir duygu. Kitabı kutusuna koydum, kapının yanına yere bıraktım. Kaldığım odanın duvarına asılı küçük aynanın önünden geçerken tanıyamadığım bir kişi gördüm. Kitap kapağındaki kişi değildi. Daha kısa bir süre öncesine kadar kendini tanıdığı en mutlu insan sanan kişi hiç değildi.

Bir şekilde geçmişimi değiştirmenin, en azından iyilik hâline dönmenin hiçbir yolu yok gibiydi. Biraz toparlanabilmeye razıydım. Bunu beceremediğimi fark ettiğim ilk andan itibaren mutlak mutsuzluğa sürüklenmişim. Şimdiki zaman bana katlanılmaz geliyordu. Gelecekle ilgili umutlarım yoktu. Bu dönemin hayatımın tüm geri kalanını temsil ettiğinden emindim.

Bir çıkar yol bulamama hissi son derece tehlikelidir. Bizi hem kendimiz hem sevdiğimiz insanlar için en yıkıcı kararları almaya yöneltir. Neyse ki okuduğum bazı kitaplar, dinlediğim müzik parçaları beni uyarmıştı. Sonuç olarak sağduyumu kullanarak çaresizliğe kapılmadım ve bir an için durup düşündüm.

Seçeneklerim neydi? Tam teslim olabilirdim ama bunun dönüşü olmayan bir yol olduğunu biliyordum.

Öteki seçenek mücadele etmeyi ama buna gücüm yoktu. Kelimenin tam anlamıyla bitkindim, içim bomboştu. Yardım isteyebilir miydim? Pek mümkün değildi. İtalya'ya dönmek ve zihin sağlığı konusunda bir uzmana danışmak söz konusu değildi çünkü Tayland'da kısılp kalmıştım. Zihnim uçağa binip buradan kaçma düşüncemi engelleyerek beni kapana kısırmıştı. Tek bir koltukta kıvıldamadan on saat geçirmek öyle bir sıkıntı yaratıyordu ki uçağa bindiğim anda panik atak geçireceğimi biliyordum. Günbegün yeni bahaneler yaratarak bu seçeneği de erteliyordum. Yıllar içinde ne kadar çok uçağa bindiğimi göz önünde bulundurunca, asla yaşamayacağımı düşündüğüm gerçeküstü bir durumdu.

Ama Tayland'da yardım alabilirdim. Bu fikir beni heyecanlan-

dırmıyor hattâ hiç hoşuma gitmiyordu. Yine de o kasvetli günlerimin birinde Bangkok'un lüks kliniklerinden birine gitmeye karar verdim. Taylandlı bir psikolog beni psikiyatrist hekime yönlendirdi. Randevumu aldım, karşısına çıktım, İngilizce olarak yaşamakta olduğum durumu anlattım. İtalyanca konuşabilseydim bile durumumu dile getirmekte çok zorlanırdım.

Adam sanki söylediklerimi binlerce kez duymuş gibi dinledi beni. En sonunda bana uçağa binmeye karar vermem durumunda yutmam için bir sakinleştirici verdi. Eğer Tayland'da kalacaksam bir başka randevu alabilirdim ve o zaman bana bir antidepresan yazabilirdi. Görüşme sona erdi, asistanı beni –o son derece pahalı– ilacı satın almam için kliniğin eczanesine yönlendirdi. Bir an durdum. Hemşire niyetimi anlamak için yüzüme baktı. Tereddüt ettim.

“Reçetem var, belki daha sonra... veya yarın alırım,” dedim.

Bankonun ardında bembeyaz giyimli iki genç Taylandlı kadın gülümseyerek bana bakarken “Hemen alsanız iyi olur,” dedi.

“Teşekkür ederim, belki daha sonra,” dedim. Ve çıkıp gittim.

Binadan çıktığımda Bangkok'un göz kamaştırıcı güneşi altında durdum. Beyaz, temiz, düzenli klinik arkamdaydı. Önümde kirli ve gürültülü trafik akıyordu. İki zıtlığın ortasında dikiliyor, ne yaşadığımı düşünüyordum. Bu kadar hızlı olmasına şaşıyordum. Bir saat önce içeriye girmiştik ve şimdi elimde ilaç reçetesi tutuyordum.

Hepsi bu muydu? Çözümlemiş miydi? Bir avuç hap yut, uçağa bin, hiçbir şey hissetme ve evine var. Bu gerçek olamayacak kadar güzel görünüyordu. Kestirme yola benziyordu. Oysa içimde tuhaf ama net bir izlenim vardı. Görünürde bu kadar kolay olan o yola saparsam eninde sonunda sonuçlarına katlanmak zorunda kalacaktım.

Acım bu şekilde yok olamayacak kadar derin ve gerçektir. İlaç onu hissetmememi sağlayacak ama iyileştirmeyecektir. Ayrıca

bir korkum daha vardı. Bağımlılıklara meyilli bir yapım olduğunu bilecek kadar iyi tanıyordum kendimi. Bu nedenle sigara ve alkolden hep uzak durmuştum. Gerçek görünecek kadar çılgın bir düşünce geçti zihnimden. Başıma gelebilecek en kötü şey o ilacın işe yaramasıydı çünkü o zaman birbiri ardına alırdım. Ve sadece daha iyi hissetmek değil, gayrete gelmek için de ihtiyaç duyardım. Oysa şimdilik onsuz yapabileceğimi hissediyordum.

Gözlerimi Taylandlı psikiyatristin karaladığı reçeteden kaldırdım. Yolun karşısında yüksek ve kişilsiz iki binanın arasına sıkışmış ve kim bilir ne zaman inşa edilmiş olan tertemiz bir tapınak vardı. Hayranlıkla mimarisini, kırmızı saçaklı çatısını, kirli havanın ve muson mevsiminin yoğun yağmurunun kirlettiği beyaz sütunlarını seyrettim. Ansızın zamana karşı direnebilene, o yüce ve kadim olana çekildiğimi hissettim. Yüzyıllardan, bin-yıllardan beri direnmiş olana.

Reçeteyi özenle katlayıp cüzdanıma yerleştirdim. Onu asla kullanmayacağımı biliyordum. O günlerde evim bellediğim pansiyon odama ulaşabilmek için Bangkok'un kalabalık kaldırımlarında yürümeye başladım. Bu adımımıla kendimi kesin olarak Tayland'da kalmaya mahkûm etmişim. Bana atılan cankurtaran simidini reddederek bütünüyle yaşamakta olduğum karabasanın içine gömülmüştüm. Neden? Bunu ben de sordum kendime ama mantıklı bir açıklama bulamadım. Bazı duygular açıklanamaz, sadece dikkate almak ya da ihanet etmek konusunda bir karar verilir. Ve o dönemde kendimi tamamen kaybettiğim için ruhuma sadık kalmak istiyordum, daha doğrusu *buna mecburdum*. Bunu hâlâ yapabiliyordum. En azından bunu. Ve öyle de yaptım. Hayatta elde ettiğim her iyi şeyi, fazla düşünerek değil yüreğimin vahşi çılgılığına kulak vererek elde ettiğimin bilincine vardım ve buna sarıldım. Yüreğim, şifaya ulaştıracak doğru yolun bir başkası olduğunu söylüyordu. Kesinlikle çok daha sert olacaktı çünkü ıstırabım çok büyüktü. Bir anlamda değerli bir

rakipmiş gibi saygı görmesi gerekecekti. Şifam reçete formuyla gelmeyecekti bana.

Yürürken belki de fazla düşünmemem gerektiğini geçiriyordum aklımdan. Ve fazla program yapmayı bırakmayı. Bütün önemli ve gerçek şeyler ansızın gelivermişti başıma. Eve vardığımda kararımı vermiştim. Teslim olmayacak ama mücadeleye de devam etmeyecektim. En azından bir süre Evren'e güvenerek sabırlı olmayı deneyecektim. Bana planlarını ve düzenini açıklayacağını umuyordum. Kaderimden kaçmaktansa ona uymayı deneyecektim. Dalgalarından sakınmaktan vazgeçip onları aşacaktım. Bunca ıstırap nereye ulaştıracaktı beni? Anlamı neydi? Beni alt mı edecekti yoksa o akıntı kurtuluşum mu olacaktı?

Zaman, ona saygı gösterenin dostudur; bunu bugün söyleyebilirim. Sabrının karşılığında sana başına gelenden daha geniş ve net bir görünüm sunar. Kimi zaman hayatın yolunu engellemesinin nedeni canını yakmak değildir; *onun senin yolun olmadığını* bildirmektir. Yitirdiğin o kişi, o yer, o iş, o hayal, o şeyler, o durumlar ya da hayat tarzı senin geçmişine aittir, kaderine değil. Senin kaderin farklıdır ve sen inatla geri dönmeye çalışsan da o seni uyarmaya devam eder.

Aylar boyunca her gün ve tüm benliğimle o sivrisinekten nefret ettim. Oysa bugün onun hayatta alabileceğim en büyük armağan olduğunun farkındayım. Kimi zaman dayanılmaz olan onca ıstırap gerekliydi. Dünyaya gelirken de dehşetli bir acı yaşarsın ama yaşamaya başlamanın tek yolu odur. Yeniden doğuşlar da böyle işler. Bugün biliyorum bunu. O dönem, hayatımın bir döneminden bir başkasına geçmeme izin veren bir köprüydü. Ölmek ve yeniden doğmak. Olabileceğimi asla düşünemeyeceğim bir kişiye dönüşmek. Daha sakin, minnettar, farkındalık sahibi, bilge, duygudaş ve dengeli. Hattâ daha güçlü. Ve kesinlikle daha mutlu.

Karanlık bir nehre kapıldığında ve akıntıyla sürüklenmemek için bir kayaya tutunduğunda insanın bu fırsatın farkına varması

çok zor oluyor. Peki ama nehir sadece hep karanlık mıdır? Belki de vadiye indiğinde suyu duru, serin ve ferahlık vericidir. Belki de varmamızın mukadder olduğu yer orasıdır. Olasılıkla çözüm direnmek değil bırakmaktır. Geçmişe tutulmamalı ve hayatın akışının bizi nereye götüreceğini keşfetmeliyiz. Bu korkutur mu? Elbette. Canımız yanar mı? Kesinlikle. Tehlikeli mi? Hiç şüphesiz.

Ama ıstırap çekmenin başka bir seçeneği olabilir mi?

2019 yazı başlarında, Bangkok'ta bir sabah huzursuz bir uykudan kopartıldım. Yine o malum günlerden biriydi. Çıktım, kilometrelerce ve kilometrelerce, tuk tukları ve sokak yiyecekleri tezgâhlarını görmezden gelerek, beni dikkatle süzen sokak kedilerine aldırmandan yürüdüm. Düşüncelerimden daha hızlı gitmeye çalışıyordum.

Ve işte Evren bana bir fırsat sundu. Açık bir kapı vardı. İçeride bir anlığına bir ışık çaktı. Bu gerçek bir işaretti ve sanki bir tebessümü andırıyordu. Budist keşişin tebessümü. Meditasyon yapmıyordu, dua etmiyordu, egzotik ve olağanüstü bir şey yapmıyordu. Tapınağın girişinin önündeki taşları süpürüyordu. Bir tapınak daha. Adamın yüzünde gördüğüm mutluluk, hayatımın o ânına dek gördüğüm ve deneyimlediğim hiçbir ifadeye benzemiyordu. Sanki sıcak ve güven verici bir ışıktı.

Birkaç yıldan beri Asya'da yolculuk etsem de Budizm hakkında neredeyse hiçbir şey bilmiyordum. Hastanede kim bilir ne zaman bir başka hasta tarafından bırakılmış yıpranmış bir kitap bulmuştum. *Farkındalığın Mucizesi* Vietnamlı bir keşiş tarafından yazılmıştı. Onu okumuştum, bazı cümleleri ve nefes alıştırmaları beni etkilemişti ama kültürüme uzak o öğretilere ayak uyduramayacak kadar yorgundum. O sabah ise o keşişin peşinden koşmak ve yardım istemek dürtüsü hissettim. Bir anlık duraksamadan sonra o yolu kendimin seçtiğini fark ettim. Onu, o işareti ben seçmiştim. Öyle de yaptım. Gerginliğim yüzünden

neredeysen sendeleyerek ona yaklaştım ve karşımda durduğunu gördüğüm an sadece iki kelime söyleyebildim: “*Help me.*” Çaresiz hissediyordum ve öyle görüldüğümü de biliyordum. Bakışlarımı dümdüz ve tertemiz basamaklara indirdim ve hakkımda ne düşüneceğini merak ettim.

Sükûnetini bir an bile yitirmedi. Yüzünü görmesem bile bunu hissediyordum. Birkaç saniye bir şey söylemedi. O zaman bakışlarımı kaldırdım ve onun bakışlarında olağanüstü bir şey fark ettim. O anda ve orada yaşanan şey kaderimden başka bir şey değilmiş gibi bakıyordu bana.

Gülümsemeye devam ederken “İçeriye gel,” dedi bana.

O gün ve ondan sonraki günlerde uzun uzun konuştuk. Söyleşilerimizde beni en çok etkileyen, üçüncü gün belki safça ama kendiliğinden ağzımdan dökülen soruma verdiği yanıt oldu: “İyi bir Budist olmak için ne yapmak gerekir?”

“Budizm seni daha iyi değil, daha bilge bir kişi hâline getirmeyi amaçlar,” dedi sakince.

Zaman içinde Buddha'nın tüm öğretisinin bundan ibaret olduğunu anladım. O pek çok kişinin iyi ama farkındalıktan yoksun olduğunu anlamıştı. Kafaları karışık insanların, stresli ve korku içindeydiler. Kaygılı ve bunalımlıydılar. Ve bunu istemsizce yapsalar bile hem kendileri hem başkaları için yıkıcı kararlar alıyorlardı. Birilerine iyilik etmek istiyorlar ama onu üzüyorlardı. Mutlu olmaya çalışıyorlar ama giderek daha mutsuz oluyorlardı.

Bilge kişi ise sadece dünyaya iyilik getirecek kararlar alır, öteki türlü bilge olamaz. Pırıl pırıldır, kendi kendinin denetimi altındadır. Zihni berraktır, sözü dürüst ve özenlidir. İyiyi gerçekleştirmek, kötüye karşı koymak için çalışır. Dünyada ama özellikle de kendi içinde. Kendine yetmeyi bilir ama içine kapanmaz. Başkalarıyla birlikteyken de kendini iyi hissetmeyi bilir. Gerçeği tanır ve ona uygun davranır. Ne dalgındır ne arzusunun kölesi. Elindekiyle yetinmeyi bilir ama tembel ya da hırssız değildir. Uç-

ları bilir ve onlardan uzak durur. Orta Yol'da huzurla yürür. Doğru şeyi yapması için onu gözetleyen bir Tanrı'ya ihtiyacı yoktur. Cehennem de cennetin de burada olduğunu bilir ve eylemleri sayesinde cehennemde değil cennete yaşar. Bağlanmaktan özgürdür ve böyle yaparak hiçbir şeyi reddetmez ama her şeyin, sonuna kadar değerini bilir. Dış etkenlere bağlı mutluluğun kırılabilirliğinin ve zor dönemlerle sarsılmadan baş edebilme gücümüzün içsel huzurumuz olduğunu farkındadır.

İşte o Bangkok tapınağına girdiğim sabahtan bu yana geçen üç yıl boyunca Budizm pratiklerini uygulamak için tüm benliğimle çabaladım. Çünkü hem benim ve hem başkalarının sürdürmesi gereken bu uygulamalardır. Budizm ne körlemesine inanılacak bir dindir ne de katı biçimde uyulacak bir öğretiler; gündelik bir pratiktir. Budizm ilahi olanla ilgilenmez. Son derece insancıldır.

Kendimde ve özellikle zihinsel sağlığımda inanılmaz değişimler yaşadım. Ömrümce mutluluğu dışarıda, dünyada, ilişkilerde, işte, evim sayabileceğim yerlerde, her ne pahasına olursa olsun tatmin etmeye çalıştığım hırslarda aramışken Budizm bana mutluluğun her şeyden önce içimizde olduğunu kanıtladı. Mutluluk bize bağlıdır. Sonuçtan önce seçimdir. Bunu bana bir eksiltme süreciyle öğretti. Dıştan bilgelik yükledi ama stres, kaygı, hüznün, yıkıcı düşünceler, sağlıksız alışkanlıklar ve toksik arzular gibi katmanlarımı kaldırarak sahip olduğumu su yüzüne çıkarttı. Buddha tam olarak buna inanıyordu: Hayatımızı öz olana taşıdığımızda zihin parlar, yürek saflaşır. O noktada yaptığımız her şey kaçınılmaz olarak sevgi ve merhamet dolar. *Karmamız* iyileşir. Sonsuz neşe hissederiz.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, beni Budizme ulaştıran süreçte yaşadığım en önemli deneyimlerin derlemesidir. Özellikle de meditasyon inzivalarında ve seminerlerde tanıştığım kişilerle yaptığım konuşmaları içerir. Yine de yazarken bazı kavramların

Budizm ve Doğu kavramlarına aşina olmayanlar için sıra dışı olacağını fark ettim. Budist keşişler (özellikle de tanıma onununu kazandığım Zen üstadı) büyük sözler eden kişiler değildi. Sorularıma yanıtları genellikle çetrefilli olurdu çünkü Doğulular için iyi bir öğretmen konuyu iğneden ipliğe açıklayan değil, öğrencisinin zihnini kendi başına anlayabileceği bir düzeye taşıyan kişidir. Pai dağlarında, ormanın ortasında kurulmuş bir tapınakta, Zen üstadını dikkatle dinler, sıcak çayını yudumlarken kelime kalabalığı yüzeysel görünebilir ve hattâ ters etki yapabilir. Gerçekten değerli ve yararlı bir öğreti dilin ve onun sınırlarının ötesine ulaşmalıdır. Varması gereken noktaya, zihni pas geçerek en berrak hâliyle varmalıdır.

Bu buluşmaların sonunda pek çok şeyi anladığım ama kelimelere dökerek açıklayamayacağım duygusu belirirdi. İşte bu da Zen deneyiminin bir parçasıdır. Kadim bir meselde bir sağır rüya yorumlar ama bunu kimseye anlatamaz. İşte bu *satoridir*, aydınlanmadır. Açıklanamaz, sadece yaşanır.

Kimi zaman da bazı kavramları sahiden anlayamazdım ve daha fazla açıklama istemem karşısında keşişler ve Zen ustam bana genellikle şu iki cümleyi yinelerlerdi: “Meditasyonla anlaşınsın,” ve “Ben açıklayamam sana, sen kendin anlamalısın”. Öğretmen öğrencinin yavaş ve tembel olan alıcı düşünceden çıkmasını, varoluşçu sıkıntının köklerinin gömülü olduğu zihinsel ve kültürel konfor alanından kaçmasını ve ıstırap, mutluluk, gerçek doğa gibi hayati önem taşıyan bazı konulara en derin konsantrasyonla eğilmesini sağlar.

İşte bu nedenle elinizdeki kitapta bir dizi Budizm kavramını aylar ya da yıllar boyunca Doğu’da yaşadığım bazı deneyimlere, buluşmalara dayanarak açıkladım. Okurun tam olarak neden söz ettiğim konusunda geniş ve kesin bir vizyona sahip olmasını amaçladım. Ve kuramlar arasında sıkışıp kalmamak (Asya’da ölümcül bir günahtır) ve Buddha’nın binlerce yıllık öğretilerini

günümüze uygulamak için bazı pratik yollar gösterdim.

Bu, Budizm hakkında bir kitap olsa da dinsel bir kitap değildir. Budizm bir din ya da hayat felsefesi olarak anlaşılabilir. Benim için kesinlikle ikincisi olsa da kimseyi inancından saptırmak gibi bir niyetim yoktur. Gerçeği söylemem gerekirse bir araya geldiğim kadın ve erkek keşişlerin hiçbirinin de böyle bir amacı yoktu. Bir Budistin hedefi kendi ıstırabından sıyrılmak ve başkalarının da aynısını yapabilmesine yardım etmektir. Sonuçta dünyayı daha mutlu bir yer kılmaktır. Eğer Hıristiyan, Müslüman, ateist olmak sana bu süreçte yardımcı oluyorsa inançlarını değiştirmek zorunda değilsin. Budist öğretinin her şeyden önce psikolojik bir tabiatı vardır. Daha önce başkalarının da söyledikleri gibi Buddha sadece yüce bir maneviyat öğretmeni değil, tarihin ilk psikoloğudur. Nitekim iki bin beş yüz yıl önce şimdiki Nepal ve Hindistan arasındaki topraklarda yaşamış olsa da öğütleri her birimizi yakından ilgilendirir ve hiç olmadığı kadar günceldir: Neden acı çekiyoruz, hayatın sorunlarıyla nasıl daha iyi yüzleşebiliriz, hangi iyi alışkanlıklar beslenmeli, hangileri engellenmelidir, kendimize yetmeyi nasıl öğreniriz, sağlıklı ilişkileri nasıl kurarız, gerçek mutluluk nedir, acı ve korkudan nasıl kurtuluruz, kronik dikkatsizlikten uzaklaşıp her an burada, disiplinli ve yapıcı olmayı nasıl öğreniriz?

Bu sayfalarda küçük bir meditasyon rehberi de bulacaksınız. Şahsen hayatıma dahil ettiğim en iyi alışkanlık bu oldu. Meditasyon, insanın kendini tanımayı öğrenmesine, zihni sakinleştirip yoğunlaştırmaya, gündelik gürültüde yanıt bulamayan nahoş ama gerekli sorulara açıklık getirmeye yarayan bir araçtır.

Budizm beni iyileştirdi. Hayatın, bakış açısı anlamına geldiğini öğretti. Bakış açısına göre varoluşun; güzel ya da çirkin, doğru ya da yanlış, şanslı ya da şanssız olabilir. Değiştirmek için adım atmadan önce ona farklı, bilinçli gözlerle bakmalıyız. Değişen biz olmalıyız. İşte bu süreç dahilinde Budizm hayatımın en çetin

ve karanlık dönemini beklenmedik ve mucizevi bir yeniden doğuşla değiştirdi.

Bu sözleri her nerede okuyorsan senin de hak ettiğin kişi olma yolundaki esini ve yöntemleri bu sayfalar arasında bulmanı diliyorum. Her şeyden önce bilge bir kişi. Ve sonra merhametli, anda kalan, sakin, olumlu ve nazik bir kişi. İstıraptan özgürleşmiş.

Nihayet mutlu.