



## MUTLULUĞA GİDEN SEKİZ ADIM - Cengiz Erengil

Jillian Sawers'ın dediği gibi para, güzellik, zeki olmak mutluluk getirmiyor.

Amerika'da araştırma yapılmış, zengin, güzel ve zeki olan yüz kişiyle. Zenginler, insanların onların paralarıyla ilgilendiklerini, bu yüzden de parayla ilgili sıkıntılarının sürdüğünü söylemişler. Güzeller de, zekilerde çok fazla düşünüyorlarmış mutlu olmayı. 'Mutluluğa Giden 7 Adım' bir son söz DEĞİL. Bu çalışmayı hazırlarken kendime hep 'önemli bir şeyi unutuyorum' dedim. Şimdi üçer kişilik gruplar halinde toplanın ve bu 'Mutluluğa Giden Yol' çalışmasını siz hazırlasaydınız nasıl ve neler yazardınız diye düşünün. Ailenize, çocuklarınıza ne tavsiyelerde bulunmak isterdiniz? Bu tavsiyelerden biri 'sağlığa dikkat etmek', bir diğeri 'insanlara, hayvanlara, bitkilere ve nehirlerle zarar vermemek' olabilir.

Buda şöyle demişti: 'Tüm acıların nedeni maddesel şeylere bağlanmaktır.' (all sufferings are because of attachment to material things).

### **1. Kendinizi ve Başkalarını Bağışlayın / Affedin:**

Dört yıl önce bir bayan seminerlere geliyormuş. Ağlıyormuş. 'Ne oldu?' diye sormuşlar. "Eşim beni başka bir kadın için terketti" demiş. "Ne zaman oldu bu?" diye sormuşlar. "Beş yıl önce" diye yanıtlamış. Beş yıl!

Öncelikle geçmişinizle ilgili çalışma yapmalısınız. Bağışlamalısınız. Geçmişinize baktığınızda hiçbir 'hoşnutsuzluk', 'kırıklık', 'pişmanlık' hissetmemelisiniz. Kalbinizde bir kırıklık olmamalı. Acı bir kök olmamalı. Yoksa kalpteki acı kök büyür ve bahçeyi gölgede bırakan dev bir ağaç olur.

Başkalarını affedin ve bağışlayın. Kendinizi affedin ve bağışlayın. İçine girdiğiniz ya da kendinizi bir anda içinde bulduğunuz "olaylar", sadece tek bir kişinin hatasıyla oluşan bir şey değildir. Başımıza bir şey geldiğinde, dönüp geriye dikkatlice bakın. Bir uyarıyı yoldaki bir işareti görmemiş, değerlendirmemiş ya da yanlış değerlendirmiş olabilirsiniz.

Avustralya'da kadınlara yönelik bir toplantıda sessiz ve deneyimli bir kadın yogi vardı. Kadınlar bu yogiyle konuşmak istiyordu. Bir kadın onun yanına gitti ve şöyle dedi : "Ben çok mutsuzum çünkü eşimin on yıldır bir arkadaşım ile ilişkide olduğunu öğrendim. Yogi şöyle yanıtlamış : "Ne harika bir fırsat. Bu olayı kullanarak tüm karmanı temizleyebilirsin.

Yaşamınızda 'kötü şeyler' olduğunda, eğer 'direnc' göstermezsek bunun bizim için bir 'karma temizliği fırsatı' olduğunu düşünürsek, her şeyin asıl nedenini anlamasak bile, ruhumuzun hafiflediğini hissedebiliriz. Sıkıntılı zamanların sonunda size bir 'hediye' gelir. Bu bazen, 'değerli bir yaşam dersi' olarak gelir. Eğer böyle davranmayıp, sıkıntılarınızı büyütmeyi seçerseniz, tam anlamıyla 'can sıkıcı bir ego' haline gelirsiniz.

Londra'da yaşayan Spiker adında bir yogi var. Geçmişte bir süre hırsızlıktan hapis yatmış. Uyuşturucu alması için para gerekiyormuş. Alkolikmiş. Eroin bağımlısıymış. Cehennemın Melekleri adlı bir çetenin üyesiymiş. Yol kenarlarında yatıyormuş. Bir gün katıldığı partide alkol bittiğinde, benzin içmiş. Hapis yattığı günlerde yaşamını gözden geçirmiş. Şu karara varmış : "Kendi hayatımla ilgili bir şeyler yapmalıyım."

Birisinden, düzün bir hayat için beden, zihin ve ruhun denge içinde olması gerektiğini öğrenmiş. "Hayatta çılgınca şeyler yaptım ama ben deli değilim" demiş. "Beden, zihin dengem fena değil, ben ruhsal çalışmalar yapmalıyım" demiş. Hapisten çıktığında



kalabileceği evlerden birinde boş bir yatak varmış. O evi ararken (hapisten çıktığı gün) sokakta Brahma Kumaris World Spritual University ilanını görmüş. Her gün bu merkeze gelip dersler almaya başlamış. Bu arada üniversiteyi bitirmiş. Araştırması için dünyayı dolaşmış. 2 gün çalışıp, 5 günlük ücret almaya başlamış. Milyonlarca Sterlin’lik bir bütçeyi kontrol etmeye başlamış. Konferans vermesi için çağrılmaya başlanmış. Kendisine bir gün “Geçmişle yaptıklarınızdan pişmanlık duyuyor musunuz?” diye sormuşlar. Şu yanıtı vermiş: “Onlar benim eğitimimin bir parçasıydı” (my training).

Şimdi sizden istediğim şey şu :

1. Yaşamınızdaki en zor dönemleri düşünün.
2. Bunlardan neler öğrendiniz.
3. Bunlar sizi nasıl değiştirdi.

Yaşamınızın özel anları olsun bunlar. Sizi nasıl eğittiğimi düşünün. Size neler öğrettiğini düşünün. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: “Tüm bu olaylar bugünkü ‘ben’ olmama yardımın oldu!”

## 2. Şimdide Yaşayın.

Genellikle insanlar, “yaşamında şunlar, bunlar olunca mutlu olacağım” diye düşünür. Böyle düşünerek insanlar yaşamlarında “mutlu olmayı” hep erteliyorlar. Oysaki şöyle düşünebilirsiniz: “Şimdiki an olabildiğince iyi bir andır.”

## 3. Endişelenmeyi Bırakın.

Benim burcum Çin falında ‘Köpek’. Özelliği ise ‘fretting’ yani ‘sürekli arayış özelliği’. Kedilerde bu özellik o kadar güçlü değil.

Endişelenmekte bir özelliktir. Endişe insanı hasta eder. Endişe insanın sorunlarını çözebilmesine engel olur. Endişe sırasında şunları yapmayı seçebilirsiniz :

1. Endişelenmeyi sürdürebilirsiniz.
2. Bir plan yapabilir ve onunla ilgilenebilirsiniz. Bir sonraki adımı düşünebilirsiniz. Telefon açabilirsiniz. Sonra bir rapor yazabilirsiniz. Böylece endişeniz azalır. Endişelendiğiniz zaman sorunlar sizi ‘basar’. Olumlu birşeyler yaptığımızda ise endişeniz yarı yarıya azalır. Eğer bir şey yapamıyorsanız ‘Herşey gelir geçer’ deyin.

Hani bir söz vardır.

Tanrı bana değiştirebileceğim şeyler için...

Değiştiremeyeceğim şeyler için ..... versin!

Sezgilerinize kulak verin. Şöyle düşünebilirsiniz : “Bu sorunu çözebilmek için ne kadar ‘enerji’ harcamalıyım?”

Size kendi yaşamımdan bir örnek vereyim : “Babam öldüğünde kardeşleri her şeyi ‘çaldılar’. Ahlsızca bir şey yaptılar. Babam ‘Alzheimer’ hastası gibiydi ama onunki bir beyin hastalığıydı. Onu akıl hastanesine yatırıp, ilaç uygulattılar. Kız ve erkek kardeşleri ona kağıt imzalattılar. Annem babamdan ayrı yaşıyordu ama hukuken ondan boşanmamıştı. Doktor olan biteni anladı ve anneme “Bu benim hatam!” dedi. “Dava



açarsanız size yardım ederim” dedi. Annemin evi, işi vardı. İhtiyacı olmayan mallar için mahkemeye gidip o süreci yaşamak istemedi. Böyle durumlarda insan ‘mücadele değer mi?’ diye düşünmeli ve durumu değerlendirmeli. Eğer çocukları ihtiyaç içinde olsaydı belki annem mücadele ederdi. Bunu sadece o bilebilir. Böyle durumlarda ne yapacağınıza sadece siz karar verebilirsiniz. Gerektiği zaman bir şeyi bırakmayı bilmelisiniz. ‘Geçip gitmesine izin vermelisiniz’.( Let it go). Ben her zaman içimden geldiği gibi karar veririm. Aksini yaparsam, kalbimde rahatsızlık hissederim. Her olayda şunlara bakarım :

- Yapabileceğim bir şey var mı?
- Eğer yoksa, onunla birlikte yaşamalıyım.
- Eğer varsa, ne yapacağımı planlamalıyım.

Bunları uygulamadan sadece, ‘endişelenmek’ ise bir tür acı çekmektir.

#### 4. Güçlü Yanlarınıza Odaklanın.

Sizin kahramanınız kim?

- Okuduğunuz hikaye ve romanları seyrettiğiniz filmleri ve tiyatroları düşünün ve sizin için önemli olan bir kahramanı ya da karakteri seçin. Benim kahramanlarımdan birisi, Yüzüklerin Efendisindeki “Gandolf”tur. (Dalm Ucunda filmindeki Japon Casusu adam)
- Bu gerçek ya da gerçek olmayan kişinin, kahramanın hangi özelliklerinin sizi cezbediğini düşünün. (Saygı)
- Gerçek hayatınızda en beğendiğiniz, hayran olduğunuz birisini yazın. Hayran olduğunuz özelliklerini düşünün.
- En beğendiğiniz şiir, hikaye, roman hangisidir? Bunun içindeki mesaj, değerler nedir? (Kara Kitap.Tarih, Kimlik, Bellek)
- Zor zamanlarınızda, size güç verecek özelliğin hangisi olduğuna karar verin. Kendi en derin özelliğini düşünün. En derin değerlerinizi düşünün.

Başkalarının özellikleri bizi neden cezbeder? Neden onlara benzemek isteriz? Aslında bu bir etkileşimdir. Bizim gerçek yaşamımızda insanlarda görüp beğendiğimiz nitelikler, içimizde olan ve geliştirmek istediğimiz niteliklerdir. Başkalarına ‘bağımlı olmak’ için değil, başkalarından ‘öğrenmek’ için buradayız.

Bizde olmayan bir özelliğe sahip olan kişiye bağlanırsam, o gittiğimde, ‘sarsıntı’ geçiririm.

Sizin etkilendiğiniz karakterler, sizin karakteriniz ile ilgili işaretler taşıyor.

#### 5. Perspektif ya da Bakış Açımız.

Beyaz tahtanın ortasına siyah kalemle bir nokta koyun. Sonra ona bakın. Bu nedir? Siyah bir noktayı, beyaz bir tahtadaki siyah bir nokta mı? Bu perspektif ile, bakış açısıyla ilgili bir şeydi.

Çevremizdeki insanlara baktığımızda da onların kötü yanlarına, eksikliklerine odaklanıyoruz. Siyah noktaya odaklanıp, beyaz alanları görmezden geliyorum. Herkes gibi benim de kötü özelliklerim olduğu kadar iyi özelliklerim de var. Ama ben meditasyon yaparken, kendimi düşünürken, olumlu niteliklerimi düşünürüm.

Bu beni mutlu ediyor, çünkü meditasyon sırasında enerjimin dikkatini odakladığım yere aktığını ve onu büyüttüğünü biliyorum.

Bu yüzden zayıflıklarınıza odaklanmayın. Başkalarının zayıflıklarına da odaklanmayın. Ağızınıza yanlış bir aşı yapmış olursunuz. Meyvasını da siz yemek zorunda kalırsınız.



Örnek :

ABD’de bir şirkette, cinsel taciz olaylarıyla ilgili çeşitli sorunlar varmış. Bir eğitmen getirilmiş. “Şunu yapmalısınız, bunu yapmamalısınız. El sıkışmayın. Şaka yapmayın “ diye tavsiyelerde bulunmuş. Eğitimin sonunda ‘sorun’ ikiye katlanmış. Eğitmen hep sorunlara odaklandığından, herkes sekse odaklanmış. Sorun gittikçe ağırlaşmış. Bu eğitimden önce karşı cinse ‘arkadaş’ olarak gören erkekler bile, eğitimden sonra onları ‘kadın’ olarak görmeye başlamışlar. Sonra başka bir eğitmen çağırılmış. Bu eğitmen şirkette birbirleriyle iyi anlaşılan kadın ve erkekleri araştırmış. Onlara bu iyi ilişkilerin sırlarını sormuş. Saygı gibi olumlu nitelikleri saymışlar. Eğitim toplantılarında onları konuşturmuş. Başkalarına örnek olmuşlar. Saygı gibi olumlu niteliklere odaklanmış. Bir süre sonra sorun ortadan kalkmış.

Zayıflıklarınıza kötü yanlarınıza ve sorunlarınıza odaklanarak kişiliğinizi olumlu yönde değiştiremezsiniz.

Bir kadının çocuğuna dadı bakıyormuş. Dadı çocuğun gün boyunca yaptığı yanlışları bir kağıda yazıyormuş. Anne eve döndüğünde çocuğun yanlışlarını ona anlatıyormuş. Bir gün anne dadiya şöyle demiş : “Bundan sonra çocuğumun yaptığı doğruları not al.”

## 7. Şükran Duygusuna Odaklanın.

İkişer kişilik gruplara ayrılın. Her biriniz dört dakika boyunca “Neden kendinizi çok şanslı bir insan olarak gördüğünüzü” anlatın. Burada sözkonusu olan size piyango çıkması gibi bir şey değil. Cümleleri şöyle kurun : “Ben kendimi şanslı görüyorum çünkü ben... “.

Bu uygulamadan sonra kim hala kendisi için acı ve üzüntü duyuyor? Hiç kimse. Çünkü şimdi ‘kendimizi iyi hissettirecek’ bir şeyimiz var. Bu bir tutumdur, ‘şükran duyma tutumu.’

Ruhumuz bir yıldız gibi alnımızda parlıyor ve sürekli olarak dalga yayıyor. Eğer kızgın, öfkeli, endişeli vb. iseniz bu dalgalar ona göre şekilleniyor ve hem çevreyi hem de sizi etkiliyor. Size geri dönüyor.

Eğer huzurlu, sevgi dolu, mutlu ve şükran duygularıyla dolu iseniz, sizden ‘mutluluk veren’ dalgalar yayılıyor. Hem çevrenizi hem de sizi etkiliyor.

Benzer benzerinki çeker. Eğer çevrenizdeki iyi insanlar için Tanrıya teşekkür ederseniz, hayatınızda hep iyi insanlar olur. Sübtül / Latif (subtle) düzeyde çalışma yapar, şükran duygusu duyarsanız olumlu titreşimleri yaratırsınız. Ne kadar fazla olumlu olursanız, o kadar fazla olumluluk çekersiniz.

Eğer hayatınızdaki olumsuz insanların çokluğundan şikayet ediyorsanız, şunu hep aklınızda tutun : onları siz çekiyorsunuz. Eğer siz değişirseniz, onlar da ya değişirler, ya çeker giderler, ya da kalırlar ama artık sizi etkileyemezler.

Size birisi teşekkür ederse, ona daha fazla vermek isterseniz.

Ben Dubai şehrindeyken, Oman’dan gelen insanlara eğitim veriyordum. Onların arasında bir adam vardı. Söylediğim her şeyi tekrar ediyordu. Kadınlar ona gülüyorlardı. Beş gün boyunca adam sözlerimi tekrarladı, kadınlar ona güldüler. Ya da beni dinlerken arkalarına yaslanıp, ellerini ve kafalarını salladılar ‘Hayır!’ der gibi. Ben birinciyi tercih ederim.





## 7. “Ben Mutluyum” Düşüncesine Odaklanın.

İnsan nasıl mutlu olur?

Siz mutluysanız, mutlusunuz demektir. Siz bir ruhsunuz (you are spirit). Ruhun temel özelliği, ‘kutsama’dır (bliss, ananda!...). Suyun temel özelliği ‘ıslak’ olmasıdır. İnsan ruhunun saf/katışıksız haline eğer dokunabilseydiniz, ‘kutsama’ duygusu duyardınız. Kutsama hissederdiniz. Sadece kendinizi saf ve katışıksız bir ruh olarak hatırlayıp ‘I am’ (Ben...im) deseniz yeter. Başka hiçbir şeye ihtiyacınız yok bunun için. Ben bir ruhun hiçbir şeye ve hiç kimseye ihtiyacım yok. Sonsuz bir güç kaynağı bu. Sadece ‘hatırlamanız’ gerekir. Çünkü mutsuzluğun bir nedeni de bunu unutmuş olmanızdır.

Mutsuzluğun iki temel nedeni vardır :

Gerçekten kim olduğunuzu unutmanız ve mutluluğu dışarıda aramanız. Meditasyonun özü de AUM ya da OM’dur. Yani “Ben...im,” (I am) dir.

Yani kendinizi hatırlamanızdır. Bunu ifade etmek için mutluluk (happiness) doğru terim değil. Kutsama (bliss) doğru terim. Kutsama içsel bir histir. (Bliss is an inner feeling.)

## 8. Amacınızı Bilin.

Kendinizi tümüyle ‘dolu’ hissettiğinizde, herşeyin üzerinden gelebilirsiniz. Enerjiyle tam dolduğunuzda, sizden akmaya başlar. Vermeye başlarsınız. Amacınızı artık biliyorsunuz demektir. Sizin yaşam amacınız nedir? Yaşam amacınızı biliyor musunuz gerçekten?

Sizin gerçek yaşam amacınız ‘paylaşmaktır’ ‘vermektir’. Doğaya bakın. Sadece verir, verir. Verir ve büyür. Vermeyi bırakırsa ölür. En mutlu insanlar ‘verici’ insanlardır. Şikayet edenler değil.

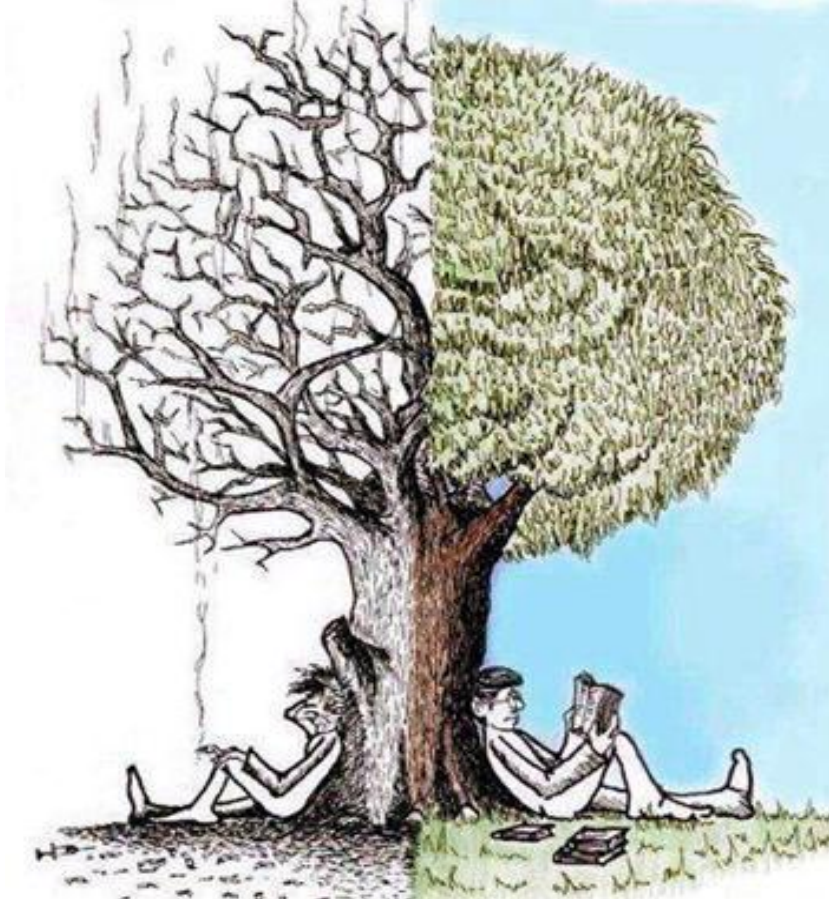
Başkalarını kendinizi düşündüğünüzden daha fazla düşünün. Siz ne kadar verirseniz, o kadar fazla mutluluk hissedersiniz. Prozag, Lityum gibi depresyon ilaçları çözüm değil. Evinizden çıkın. Temiz havada dolaşın. Deniz kenarına ya da bir parka gidin. Dolaşın. Başkaları için bir şeyler yapın. Başkaları için yaptığımız küçük şeylerden bile gelir mutluluk. Beşiktaş’ta martıya simit atın. Küçük şeyler yapın!

Siz bir ışık noktasısınız.

Özetlersek :

1. Kendinizi ve başkalarını affedin ve bağışlayın. Geçmişinizi kabul edin.
2. Şimdide yaşayın, anı yaşayın. “Gelecekte şu şu olursa mutlu olacağım” demeyin.
3. Endişelenmeyi bırakın. Değiştiremiyorsanız sabredin.
4. Güçlü olduğunuz özelliklerinize odaklanın.
5. Perspektif ya da bakış açınızı tanıyın.
6. Şükran duyma tutumuna sahip olun.
7. Kendi saf ve katışıksız ‘ruh olma’ gerçeğine ve ‘Ben mutluyum’ düşüncesine odaklanın.
8. Amacınızı bilin. Vermeye başlayın ve sürdürün. ‘İhtiyaç’ içinde olmayacaksınız, ‘Sahip’ olacaksınız, siz verdikçe o büyüyecek.

Okuma Metni Kaynak Linki: <http://www.gencgelisim.com/v2/kategoriler/41-mutlu-olmanin-yollari/2242-mutluluga-giden-sekiz-adim.html>



Merhaba arkadaşlar, az önce benim çok beğendiğim ve etkileyici olduğunu düşündüğüm bir yazıyı okudunuz. Umarım sizlerin de hoşunuza gitmiştir. Evet, mutluluk diyoruz, belki de birçoğumuzun hayatında attığımız her adımın sebebi olan şey. Ve eminim ki şu an “mutsuzluğun sebepleri” adında bir anket yapılsa en çok işaretlenen şıklardan biri de “çalışmak” olurdu. Yorucu ve ruhumuza değmeyen işler, hayat şartları, iş ortamı ve hatta okul ortamı gibi birçok sebepten dolayı bizler de küçük yaşlardan itibaren çalışmaktan yılmış insanlarla muhatap oluyoruz ve “çalışmanın” olumsuz bir şey olduğunu -fark etmeden- benimsiyoruz. Peki, bize bir şekilde içinde hiç “çalışmanın” olmadığı bir hayat sağlansaydı. Ne para kazanmak için ne de her hangi bir amaç uğruna çalışmak zorunda olmadığımız bir hayat... İşte sizden isteyeceğim şey bu noktada devreye giriyor. Şimdi lütfen böyle bir yaşamı düşleyiniz ve size neler hissettirdiğini, neler katacağını ya da sizden neler götüreceğini, mutluluğun önündeki asıl engelin çalışmak olup olmadığını düşününüz. Bakalım gerçekten de engel çalışmak mı? Yoksa çalışkan insanlara gerçekten haksızlık mı ediyoruz? 😊



Tarih: .....

.....

çalışkanlık

Yazan: .....