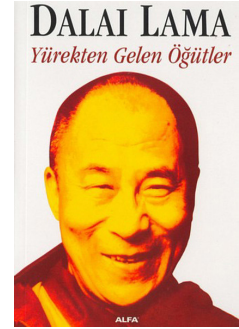


Yürekten Gelen Öğütler

Çağatay ÜSTÜN^a, Seçil ÖZÇİFTÇİ^b



Yürekten Gelen Öğütler
Dalai Lama
(Çev. Işıl Ölmez)

Alfa Yayınları: 1474-Doğu Felsefesi: 22
3. Basım, Temmuz 2006, 148 sayfa.

1950'den beri görevde olan 14. Dalai Lama olarak tanınan Tenzin Gyatso, 6 Temmuz 1935 tarihinde Taktser-Tibet'de (Tibet şu an Çin Halk Cumhuriyetinin sınırlarına dahil olmuş bir bölgedir) doğdu. Dalai Lama, Budizm'in kurucusu olan Shakyamuni'nin (Budizmin kurucusu Shakyamuni Buddha/Gautama Buddha) reenkarnasyon sürecini tamamlayarak, yeniden doğduğu düşünülen kişilere verilen isimdir. Tibet'in ruhani lideri olarak da bilinen Dalai Lama, halen dünyanın pek çok ülkesinde konferanslar vermekte, söyleşilere katılarak yaşam felsefesini özetleyen konular hakkında kitleleri bilgilendirmektedir. Budist barış felsefesini tüm canlılara saygı duymaya, hem insanı hem de doğayı kucaklayan evrensel bir sorumluluk fikrine dayandırması, Tibet için 5 noktalı bir barış planı önermesi sebebiyle, 1989 yılında Nobel Barış Ödülüne layık görüldü. Bunun en önemli nedeni, Çin'in Tibet'i işgal etmesine karşın (1950), şiddete dayandırmadığı bir muhalefeti benimsemesi ve uzlaşmacı olmaya yönelik yaklaşımlarını yıllardır sürdürmesidir.

Ülkemizde burada inceleyeceğimiz “*Yürekten Gelen Öğütler*” kitabına ek olarak, Türkçe'ye çevrilmiş “*On Dördüncü Dalai Lama-Mükemmel Olmayan Bir Dünya İçin Sonsuz Merhamet*”, “*Mutluluk Sanatı - Yaşam İçin Bir El Kitabı*” ve Desmond Tutu ile beraber yazılmış “*Mutluluğun Kitabı*” isimli 3 tane eseri daha vardır. Dalai Lama'nın yazdığı veya ortak yazar olduğu toplam kitap sayısı <https://www.dalailama.com/> sitesinde 110 olarak verilmektedir.

Tanıtımını yapacağımız “*Yürekten Gelen Öğütler*” Alfa Yayınlarından 2006 yılında 3. basım olarak çıkmış bir kitaptır. Birinci basımı yine aynı yayınevinden Mayıs 2004'de gerçekleşmiştir. Ekim 2012'de kitabın 4. basımı yapılmıştır.

^aEge Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı, Bornova, İzmir ✉ çağatay.ustun@ege.edu.tr

^bEge Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Hemşiresi - İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Gönderim Tarihi: 07.03.2019 • Kabul Tarihi: 20.03.2019

Kitabın Önsöz'ü Nepal, Shechen Manastırından Matthieu Ricard tarafından yazılmıştır. Burada şu satırlar göze çarpıyor: ...*Kelimelerin yalınlığı bizi asıl noktaya yönlendirmeye yardım ediyor. Bunu derin ya da karmaşık fikirleri ifade etme yetersizliği olarak almamalıyız. Bir öğretinin ya da konuşmanın konusu felsefe, metafizik ya da maneviyat alanında zor bir noktaya dokunduğunda, Dalai Lama değişik görüşlerle öyle zengin bir anlayış sergiliyor ki, yorumlarının derinliği en büyük alimleri bile silahsız bırakıyor...* (Önsöz-Sayfa XII)

Kitabın orijinal hali Presses De La Renaissance tarafından bir dizi çalışma sonucunda, Dalai Lama'nın Tibet konuşmalarının banda alınması ve daha sonra çevirisinin yapılmasının ardından *Conseils du cœur* ismiyle ortaya çıkmıştır.

Kitap içeriği; *Giriş, Yaşamın Dönemleri, Yaşamın Durumları, Toplumdaki Roller, Zihin Durumlarına Göre Davranışlar, Tinsel Yaşam ve Sonuç* olmak üzere 7 ayrı bölümden oluşmaktadır.

Yaşam tarzını ve inanış sistemini kendine özgü bakış açısıyla yorumlayarak yaşamın farklı alanları ve konularıyla birleştiren, yeni sentezler oluşturan Dalai Lama, bu kitapta hayatın daha güzel, daha keyifli yaşanması, dünyanın daha güzel bir yer haline dönüştürülmesi hakkındaki düşüncelerini paylaşıyor ve günlük hayatımıza ışık tutacak kısa ve özlü sözlerden bahsediyor. (Kitap arka kapak yazısından)

Kitabın ilk bölümü olan Yaşamın Dönemleri'nde; Dalai Lama'nın *gençlere, yetişkinliklere ve yaşlılara* yönelik öneri ve fikirlerine yer veriliyor. Hayatın akışı içinde her üç dönemin de önemli olduğuna vurgu yapılarak, insanın bulunduğu yaşta mutlu olmasının yolları örneklerle açıklanıyor.

İkinci bölüm olan Yaşamın Durumları'nda; *erkek ve kadın birlikte ele alınarak, aile yaşamı sürenlere ve bekâr olanlara, bir topluluk içinde yaşayanlara, engelliler ve onlara bakanlara, yoksullara, hastalara, ölmekte olanlara ve onlara eşlik edenlere, çok fazla çalışıp, çok az boş zamanı olanlara, mahkûmlara ve mahkûm ettirenlere, eşcinsellere* yönelik fikirler paylaşılıyor.

Üçüncü bölüm olan Toplumdaki Roller'de; *politikacılara, yasa insanlarına, dünyanın geleceğini dert edinenlere, eğitimcilere, bilim ve teknolojiyle ilgilenenlere, ticaret ile uğraşanlara, yazarlara, gazetecilere, tarım ile ilgilenenlere, savaşanlara, yaşamlarını başkalarına adayanlara* ilişkin görüşlere yer veriliyor.

Dördüncü bölüm olan Zihin Durumlarına Göre Davranışlar'da; *mutlu olanlara, mutsuzlara, kötümserlere, kaygılılara, intihar etmeye kalkışanlara, yalnızlıktan çekenlere, tecritlere, öfkeye teslim olanlara, arzularının esiri olanlara, kıskançlıktan kıvrananlara, gurur kurbanlarına, travma atlatanlara, çekingenlere, kararsızlara, kendini sevmeyenlere, alkol ve madde bağımlılarına, aşk tutkusunun pençesinde olanlara, dilinin kemiği olmayanlara, başkalarına eleştirenlere, başkalarına acı çektirenlere, ilgisizlere* yönelik fikirler yaşamın içinden örneklerle açıklanıyor.

Beşinci bölüm olan Tinsel Yaşam'da ise; *inançsızlara, dindarlara, keşişlere ve rahiplere, tefekküre dayalı bir yaşam sürenlere, büyük inancı olanlara, dinlere karşı tarikatçı yaklaşımı olmayanlara, Budist olmak isteyenlere ve Budistlere* ilişkin fikirler inceleniyor.

"Yürekten Gelen Öğütler" her bölümünde ilginç öneri ve fikir paylaşımlarını barındırıyor. Bu nedenle her bir bölümden alıntı yapmanın, kitap bütününe haksızlık oluşturacağını düşünüyorsunuz. En doğrusu ise, kitabı edinip okumaktan ibaret olsa gerek.

Giriş ve Sonuç bölümlerinden bazı satırları sizlerle paylaşmayı uygun buluyoruz:

...*Doğumdan, hastalıktan, yaşlılıktan ya da ölümden kaynaklanan ıstıraplarsa kaçınılmazdır. Yapabileceğimiz tek şey, duymamıza neden oldukları korkuyu azaltmak. Evlilik içindeki tartışmalardan en yok edici savaşlara kadar dünyadaki pek çok sorun iyi ve sağlıklı bir tutum benimsenerek aşılabılır. Ama doğru düşünmezsek, dar görüşlüyssek, yöntemlerimizin bir derinliği yoksa, olayları açık ve geniş bir zihinle değerlendiremiyorsak, başlangıçta*

çok önemsiz görünen sorunları bile ciddi zorluklara dönüştürebiliriz. Başka bir deyişle, ıstıraplarımızın çoğunu biz yaratıyoruz. İşte, başlangıç olarak söylemek istediğim budur. (Giriş-Sayfa: 3-4)

...Zihnimiz öfke, kıskançlık ve diğer negatif düşüncelerin pençesinde. Bu duyguların sevgi ve iç huzuruyla kıyaslanamaz olduklarının farkında bile değiliz... (Sonuç-Sayfa: 147)

...Yaşamımıza gerçekten anlam kazandırmak ve mutlu olmak istiyorsak, işe sağlıklı düşünerek başlayalım. Hepimizde var olan ama karmaşık düşüncelerle olumsuz duyguların kısılcığında bulunan insani özelliklerimizi öne çıkaralım. Sevgi ve şefkat duyalım. Bu ikisi yaşama gerçek bir anlam kazandırır. Gerisiyse aksesuardır... (Sonuç-Sayfa: 148)

Dalai Lama, 6 kıtayı kapsayan ve 67'den fazla ülkeyi ziyaret etmiş, şiddet içermeyen, dinler arası anlayış, evrensel sorumluluk ve şefkat mesajları yayınlayan, 1980'lerin ortasından itibaren psikoloji, nörobiyoloji, kuantum fiziği ve kozmoloji alanlarındaki modern bilim insanlarıyla bir diyalog içine giren bir insan olarak üzerine düşen görevi yerine getirmeye devam etmektedir.