Öfke günlüğü

Thich Nhat Hanh

Çeviren: Umut Kısa

ÖFKE GÜNLÜĞÜ

Translated from the English Language edition of TAMING THE TIGER WITHIN by Thich Nhat Hanh, originally published by Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. This edition arranged through Akcali Copyright Agency. Copyright © 2019 Thich Nhat Hanh. Turkish translation Copyright © 2021 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, tarafından "TAMING THE TIGER WITHIN" adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 978-625-7797-64-1
Yayıncı Sertifika No: 32858
1. Baskı: İstanbul 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Umut Kısa
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Gülnur Gözübek
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Tasarımı: Sibel Kaya
Orijinal Adı: Taming The Tiger Within

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ÖFKE GÜNLÜĞÜ

Thich Nhat Hanh

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Takdim

Duyguların negatif ya da pozitif olarak tanımlanmasının çok doğru olmadığını düşünürüm. Her duygu bir amaç için vardır ve hayatımıza renk katarlar ancak kendi geçmişimize hatta bizden öncekilerin yaşadıklarına bağlı olarak bize fayda üretmeyecek şekilde istemediğimiz duyguları yaşayabiliriz. Bu yüzden herhangi bir duyguyu içinde olduğumuz duruma veya ilişkide bulunduğumuz kişiye bağlı olarak yıkıcı ya da yapıcı olarak tanımlamak, düşüncelerimiz ve duygularımızın aynı amaca yönelmesinde fayda yaratacaktır.

İnsana dair en ironik inançlarımdan biri şudur: "Duygularımızın yıkıcı gösterimlerini, bizi en çok sevenlere, en çok güvendiklerimize ya da bize tahammülü en fazla olanlara deneyimletme eğilimindeyizdir. Çünkü en sevimsiz yüzümüzü görseler bile bizden vazgeçmeyebilirler."

Thich Nhat Hanh'ın bu eseri on binlerce cümleyle tamamen bize bilmediklerimizi aktarma amacını taşımıyor. Tüm bildiklerini ve öğretilerini kısa cümlelere sığdırarak bizi yalnız başımıza bırakıyor.

Eğer bu çalışmayı en etkin şekilde kullanmayı düşünüyorsanız yapmanız gereken şey çok basit. Gerçi basit olduğu kadar da meydan okuyucu… Ama bu meydan okumanın zorluğunu hafifletecek motivasyon da şudur: Gerçekten, sevdiklerimize acı vermeye devam etmek istiyor muyuz?

Eserin içinde yer alan güçlü sözleri hemen okumaya çalışmayın, özünü kavramak için biraz bekleyin sonra da aklınıza gelenleri kendinize hem içeriden hem de dışarıdan bakarak yazın. Yazmayı bırakmayın çünkü yazmanın gücü iyileştiricidir.

Dr. Umut Kısa,
İstanbul, 2021

1. Bölüm

ÖFKEDEN ŞEFKATE

1
Tanıma

Acı çekmemizin en önemli sebeplerinden biri içimizdeki öfkenin tohumudur.

Çoğumuz bir ilişkiye yoğun ve büyük bir aşkla başlarız. Öyle yoğundur ki onsuz yaşayamayacağımıza inanırız. Hâlbuki eğer farkındalığa sahip değilsek bu aşkın nefrete dönüşmesi sadece birkaç yıl sürer. Ve eşimizin varlığında tam tersi bir duyguya esir oluruz ve berbat hissederiz. Birlikte yaşamak imkânsızlaşır ve ayrılık yolları görünür. Sevgi nefrete dönüşürken, artık çiçeğimiz kurumuştur.

Eğer sendeki; korku, umutsuzluk ve nefret gibi atıkları fark edersen sakın panik yapma. İyi bir bahçıvan gibi bununla yüzleşebilirsin: “İçimdeki atıkları görüyorum ve ben bu atıkları sevginin yeniden yetişmesi için verimli bir gübreye dönüştüreceğim.”

Buda, 2500 yıl önce Hindistan'daki bodhi ağacının altında üç ruh durumunun tüm mutsuzluğumuzun kaynağı olduğu anlayışına ulaştı: Hatalı bilgi, takıntılı arzu ve öfke.

Öfke Günlüğü, öfkenin arkasındakini kabul etmek, korkuyu dönüştürmek ve hayatın her alanında sevgiyi geliştirmek için anlamlı ve uygulanabilir farkındalıklar sunan; kişisel yansıtma ve zihinsel terapi kitabıdır. Kişinin dünyaya bakışına uyum ve huzur getirmek için bilgece yazılmış bir rehberdir.

Her inançtan insanın saygı duyduğu bilim insanı ve barış aktivisti olan Thich Nhat Hanh, "Öfke Günlüğü"nde derin manevi bilgeliğini dolambaçlı yollara girmeden en özet haliyle ifade ediyor.

Bu günlüğün amacı Thich Nhat Hanh'ın bilgelik dolu sözlerinin sizde oluşturduğu duygu ve düşünceleri yazarak, ifade edilmemiş ve problem hâline dönüşmüş her şeyin size söylemek istediklerini anlayabilmenizdir.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786257 797641