

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

## RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

### Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

# İYİLİK GÜCÜ

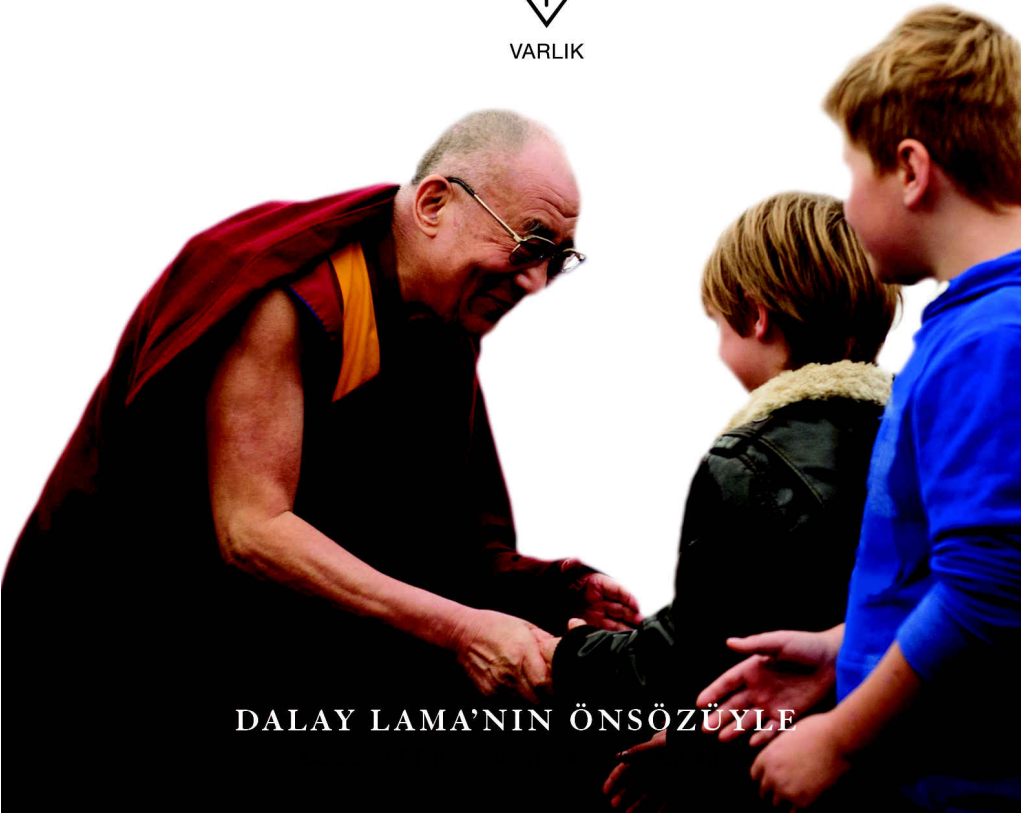
Dalay Lama'nın  
Dünyamız için  
Vizyonu

DANIEL GOLEMAN

*DUYGUSAL ZEKÂ'nın yazarı*



VARLIK



DALAY LAMA'NIN ÖNSÖZÜYLE

İYİLİK GÜCÜ  
•  
DANIEL GOLEMAN

Varlık Yayınları, Sayı: 1337  
Sertifika No: 10644  
İlk basım: İstanbul, Temmuz 2015

A FORCE FOR GOOD: Dalai Lama's vision for our world  
© 2015, Daniel Goleman

ISBN 978-975-434-527-8

Kapak tasarımı: Carlos Beltrán  
Kapak fotoğrafı: © Sebastian Kahnert / dpa / Corbis  
Baskı: Arı Matbaası Serkan Arı  
Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. No. 81/39 Topkapı Zeytinburnu, İstanbul  
Tel: 0212-565 25 99 – Matbaa Sertifika No: 31900

VARLIK YAYINLARI A.Ş.  
Perpa Ticaret Merkezi, B Blok, Kat 5, No. 484 Şişli 34384 İstanbul  
Tel: (0212) 221 31 71 – Faks: (0212) 320 06 46  
E-posta: varlik@varlik.com.tr  
www.varlik.com.tr

# İYİLİK GÜCÜ



Dalay Lama'nın  
Dünyamız İçin Vizyonu

DANIEL GOLEMAN

*Türkçesi:*  
Sinem Sultan Gül



VARLIK



# İÇİNDEKİLER

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Dalay Lama'nın Önsözü | 7 |
|-----------------------|---|

## I. KISIM Bir Dünya Vatandaşı

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. BÖLÜM: Geleceği Yeniden İcat Etmek | 11 |
|---------------------------------------|----|

## II. KISIM İçeriye Bakmak

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 2. BÖLÜM: Duygusal Hijyen  | 33 |
| 3. BÖLÜM: Nezaket Devrimi  | 52 |
| 4. BÖLÜM: Bilimle Ortaklık | 70 |

## III. KISIM Dışarıya Bakmak

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 5. BÖLÜM: Kuvvetli Şefkat                      | 91  |
| 6. BÖLÜM: İnsanın Öncelikli Olduğu Bir Ekonomi | 107 |
| 7. BÖLÜM: Muhtaçlarla İlgilenmek               | 127 |
| 8. BÖLÜM: Dünyaya Şifa Vermek                  | 146 |
| 9. BÖLÜM: Diyalog Yüzyılı                      | 163 |
| 10. BÖLÜM: Kalbi Eğitmek                       | 188 |

IV. KISIM  
Geriye Bakmak, İleriye Bakmak

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 11. BÖLÜM: Uzun Vadeli Bakış           | 205 |
| 12. BÖLÜM: Şimdi Harekete Geçme Zamanı | 221 |
| NOTLAR                                 | 237 |



## Giriş



*Dalay Lama*

Özgürlük için Tibet'ten Hindistan'a iltica ettikten sonraki elli altı yıl, ben dahil hiçbir Tibetli için kolay olmadı. Geleneğimizden gelen, en çetin koşulları bile fırsata dönüştürmeye çalışma öğretisi ayakta kalmamıza yardım etti. Kendi adıma konuşmam gerekirse, mülteci yaşamı ufkumu genişletti. Tibet'te kalsaydım büyük olasılıkla dış dünyadan yalıtılmış olacak, farklı bakış açılarının meydan okumasından uzak kalacaktım. Sonuçta birçok farklı ülkeye seyahat edebildiğim, pek çok farklı insanla tanışabildiğim, onların deneyimlerinden ders alabildiğim ve deneyimlerimden bazılarını onlarla paylaşabildiğim için talihliydim. Bunların hepsi, insanlar arasında mesafe yaratan resmiyetten hoşlanmayan mizacıma uygundu.

Bir insan olarak, kendi esenliğimin başkalarına bağlı olduğunun farkındayım ve başkalarının esenliğiyle ilgilenme sorumluluğunu ciddiye alıyorum. İnsanlığın geleceğine yalnızca dualarla ya da iyi dileklerle erişilebileceğini düşünmek gerçekçi olmaz; bizim ihtiyacımız, harekete geçmektir. Bu nedenle ilk taahhüdüm, insan mutluluğuna elimden geldiğince katkıda bulunmaktır. Ben aynı zamanda Budist bir keşişim ve deneyimlerime

göre, bütün dini gelenekler sevgi ve şefkat mesajını iletme potansiyeline sahiptir. Dolayısıyla ikinci taahhüdüm, dinler arasında uyum ve dostluk ilişkileri geliştirmektir. Üçüncü olarak, ben bir Tibetliyim, siyasi sorumluluklardan emekliye ayrılmış olsam da, Tibet halkına yardımcı olmak ve –her ikisi de yok olma tehlikesi altında bulunan– Budist kültürümüzü ve Tibet’in doğal ortamını korumak için hâlâ elimden geleni yapmaya çalışıyorum.

Eski dostum Dan Goleman’ın, sözünü ettiğim temel taahhütlerin geçen onyıllar içerisindeki gelişimini inceleyip anlatan bu kitabı yazdığını görmek beni çok mutlu etti. Deneyimli bir yazar, iç ve dış dünyalarımıza dair bilimle etkin biçimde ilgilenen biri olarak, bana çok yardımcı oldu. Kendisi bütün bunları burada yaptığı gibi açıkça ifade etmek için gerekli vasıflara sahiptir.

Daha mutlu insanların birbirlerini daha fazla destekleyerek birlikte yaşadıkları daha barışçıl bir dünyanın ulaşabileceğimiz bir hedef olduğuna inanıyorum. Ama bu hedefe daha geniş ve uzun vadeli bir açıdan bakmalıyız. Değişim, kendi içimizde ve yaşadığımız dünyada hemen gerçekleşmeyebilir; zaman alacaktır. Ancak çaba göstermezsek hiçbir şey olmaz. Okurların anlayacaklarını umduğum en önemli şey, bu değişimin devletlerin ya da BM’nin aldığı kararlarla gerçekleşmeyeceğidir. Gerçek değişim, tüm insani etik sistemlerin, bilimsel bulguların ve sağduyunun özünde yatan değerlerin rehberliğinde, bireyler kendi kendilerini dönüştürdükleri zaman meydana gelecektir. Bu kitabı okurken, muhteşem bir zekâyla ve sıcacık bir yürek geliştirme potansiyeliyle donatılmış insanlar olarak, her birimizin bir iyilik gücü olabileceğimizi lütfen aklınızdan çıkarmayın.



8 Şubat 2015

## I. KISIM



# Bir Dünya Vatandaşı



## 1. BÖLÜM



# Geleceği Yeniden İcat Etmek

British Broadcasting Corporation (BBC) dünya haber bültenini yayınladığında, kısa dalga sinyaller ta uzaklara, Himalayaların dağlık Dharamsala bölgesine ve sırtlarına yaslanmış McLeod Ganj kasabasına, yani on dördüncü Dalay Lama Tenzin Gyatso'nun yaşadığı yere kadar ulaşıyor.

Tibet'teki gençliğinden beri bu yayınları takip eden Dalay Lama, BBC'nin en sadık dinleyicileri arasında yer alıyor. Haber kaynağı olarak güvenilirliğine çok değer verdiğinden, evinde olduğu zamanlarda her sabah saat 05:30'da kahvaltı ederken BBC'yi açıyor.

Dalay Lama, “Her gün BBC'yi dinliyorum ve cinayetler, yolsuzluklar, tacizler, çılgın insanlar hakkında haberler duyuyorum,” dedi bana.

BBC'nin insan adaletsizlikleri ve ıstırapı hakkındaki günlük nakaratı, trajedilerin çoğunlukla tek bir eksiklikten kaynaklandığına inandırmış onu: şefkatli bir ahlaki sorumluluk eksikliği.

Bir an için sabah haberlerini, insanlığın bu ahlaki dümeden yoksunluğunun barometresi olarak düşünün. Bülten, üzerimizi kaplayan bir olumsuzluk denizi gibi akıyor: kendi evlerinde

bombalanan çocuklar; muhalefeti acımasızca bastıran hükümetler; doğanın bir köşesinin daha tahrip oluşu. Kanlı infazlar, istilalar, yeryüzü cehennemleri, köle işçiler, sayısız mülteci, hatta kendilerini besleyip barındırmaktan aciz çalışan yoksullar. İnsan zaafı nakaratı sonsuz görünüyör.

Bütün bunlarda tuhaf bir *dejavu* hissi var. Bugünün haberleri geçen yılın, geçen on yılın, geçen yüzyılın haberlerini yineliyor. Bu keder ve trajedi öyküleri, çok eski hikâyelerin günümüzdeki anlatılarından, tarihin yürüyüşünde en son yanlış adımlardan başka bir şey değil.

Bu uzun yürüyüş sırasında kaydedilen ilerlemelerden gurur da duyabiliriz, ama yıkım ve adaletsizliğin, yolsuzluk ve ezici eşitsizliğin inatla sürmesi karşısında ancak kederlenebiliriz.

İstedğimiz dünyayı inşa edebilecek karşı güçler nerede?

Dalay Lama bizi tam da bunu yaratmaya davet ediyor. Eşsiz bakış açısı, insan ailesinin nerede yanlış yaptığı ve daha iyi bir öyküyü –geçmişin trajedilerini durmaksızın yinelenmek yerine, anlatıyı değiştirecek içsel kaynaklarla zamanımızın zorluklarına karşı koyan bir öyküyü– rayına oturtmak için ne yapabileceğimiz konusunda berrak bir bilinç kazandırıyor ona.

Çok ihtiyaç duyulan bir panzehir hayal ediyor: iyilik gücü.

Dalay Lama bu iyilik gücünü içinde barındırıyor ve tanıdığım herkesten daha iyi temsil ediyor. Kendisiyle ilk kez 1980’lerde karşılaştım ve aradan geçen otuz beş yıl boyunca onu onlarca kez eylem halinde, hep bu mesajın bir yönünü ifade ederken gördüm. Bu kitap için de saatlerce, tasavvur ettiği iyilik gücünü ayrıntılarıyla anlattı.

Bu güç, insan zihnindeki olumsuzluğumuzu yönlendiren enerjilere karşı koymakla başlıyor. Dalay Lama, geleceği geçmişin hüznünlü bir taklidi olmaktan çıkarmak için kendi zihinlerimizi değiştirmemiz –yıkıcı duygularımızın çekim gücünü zayıflatıp, doğamızın daha iyi yönünü güçlendirmemiz– gerektiğini söylüyor bize.

Bu içsel değişim olmazsa, hiddet, bıkkınlık ve umutsuzluk gibi fevri tepkilere karşı savunmasız kalırız. Bunlar da bizi ancak o eski ıssız yollara götürür.

Ama bu olumlu içsel değişimle birlikte, daha doğal olarak başkalarına ilgi duyabilir ve ahlaki sorumluluğun özü olan şefkat duygusuyla hareket edebiliriz. Dalay Lama, bunun bizi daha büyük bir görevi yeni bir berraklık, sükûnet ve ilgiyle yerine getirmeye hazırlayacağını söylüyor. Böylece yozlaşmış karar vericiler ve uyumsuz seçkinleri, yol gösterici olarak kabul edilen açgözlülük ve kişisel çıkar türünden güdülleri ve güçlülerin güçsüzlere karşı kayıtsızlığı gibi zorlu sorunları ele alabiliriz.

Dalay Lama'nın vizyonu, bu toplumsal devrimi kendi zihinlerimizde başlatarak, geçmiş hareketlerin çıkmaz sokaklarından uzak durmayı hedefliyor. Örneğin George Orwell'in uyarı niteliğindeki *Hayvan Çiftliği* meselinin mesajını bir düşünün: iktidar hırsı ve şehvetinin, despotları devirip herkese eşit derecede yardımcı olacağı sanılan, ama sonunda tam da kökünü kazıması gereken geçmişin güç dengesizlikleri ve adaletsizliklerini yeniden yaratan “ütopyalar”ı nasıl yozlaştırdığı.

Dalay Lama, ikilemlerimize karşılıklı bağlılık merceğinden bakıyor. Martin Luther King Jr.'ın da dediği gibi, “Kaçınılmaz bir karşılıklık ağına yakalanmış, tek bir kader giysisinde birbirimize bağlanmışız. Birini doğrudan etkileyen herhangi bir şey, herkesi dolaylı olarak etkiliyor.”

Hepimiz sorunlarla boğuştuğumuzdan, ihtiyaç duyulan çözümlerin bazıları erişim alanımızdadır; yani bu iyilik gücü potansiyel olarak hepimizi kapsar. Doğru yönde ilerlemeye şimdi başlayabiliriz, diyor Dalay Lama, elimizden geldiğince ve mümkün olan her yoldan. Hep birlikte bir hareket, tarihte geleceği geçmişin zincirlerinden kurtararak biçimlendiren daha gözle görülür bir güç yaratabiliriz.

Dalay Lama, bugün ektiğimiz tohumların ortak yarınımızın seyrini değiştirebileceğini görüyor. Tohumların bazıları hemen

meyve verebilir, bazılarının hasadınıysa ancak gelecek kuşaklar alabilir. Ama birleşmiş çabalarımız bu içsel değişime dayandırlırsa muazzam bir fark yaratabilir.

Dalay Lama'yı bu vizyona yönlendiren yaşam yolculuğu karmaşık bir yol izlemiştir. Ama sonuçta bu kitaba doğru gidişatı, sürdürülebilir bir küresel spot ışığına ulaştığı andan başlatabiliriz.

## Barış Ödülü

Yer, Newport Beach, California; tarih, 5 Ekim 1989.

Dalay Lama, şakır şakır çekilen fotoğraflar, arka arkaya patlayan flaşlar arasında, yeni açıklanmış Nobel Barış Ödülü için düzenlenen basın toplantısına geldi.

Dalay Lama ödülü kazandığını ancak birkaç saat önce duymuş olduğundan, hâlâ olup bitenleri anlamaya çalışıyordu. Muhabirlerden biri, o sıralarda çeyrek milyon dolar civarında olan ödül parasıyla ne yapacağını sordu ona.

Ödülle birlikte para da verilmesine şaşırarak, “Harika,” diye yanıtladı. “Hindistan’da biraz para vermek istediğim bir cüzamlılar kolonisi var.” Ertesi gün bana, aklından geçen ilk düşüncenin parayı nasıl dağıtacağı olduğunu söyledi; açlık çekenlere de verebilirdi belki.

İnsanlara sık sık hatırlattığı gibi, o kendini yüce “Dalay Lama” olarak değil, basit bir keşiş olarak görüyor. Böyle olduğu için de, Nobel’le birlikte verilen paraya kişisel olarak ihtiyacı yoktu. Ne zaman bir para armağanı verilse, hemen dağıtıyordu.

Örneğin San Francisco’da toplumsal eylemcilerin katıldığı bir konferansı hatırlıyorum; oturumlar sona erdiğinde mali durum açıklandı (böyle bir etkinlik için beklenmedik bir şeydi bu). Masraflar ödendikten sonra, bilet satışlarından yaklaşık 15.000 dolar kalmıştı ve Dalay Lama hemen oracıkta –herkes için hoş bir sürpiz olarak– bu parayı katılımcılar arasında yer alan ve bu



etkinlikten esinlenerek benzerlerini gerçekleştirmeye karar veren Oakland'lı bir yoksul gençler grubuna bağışladığını açıkladı. Yıllar içinde, bu cömert bağışlama jestini defalarca yinelediğini gördüm (bu kitabın gelirlerinden kendi payına düşene de yaptığı gibi).

Norveç'ten, büyükelçinin 1989 Nobel Barış Ödülü'nü biz-zat takdim etmek üzere yola çıktığını bildiren telefon bir önceki akşam saat 20:00'de, yani Dalay Lama'nın 19:00'daki yatma sa-atinden sonra gelmişti.

Ertesi sabah Dalay Lama, 3:00 civarında başlayıp (kahvaltı ve BBC molasıyla) 7:00'ye kadar devam eden ruhani uygulamalarıyla meşgul oldu. Kimse araya girip onu ödül hakkında bilgilendirmeye cesaret edemediğinden, haber daha ona iletilmeden resmi duyuru yapıldı.

Bu arada özel sekreteri, tüm dünyadaki en önemli medya kuruluşlarından –muhabirlerin onu haber konusu yapmakta genellikle duraksadıkları önceki yılların aksine– arkası kesilmeyen röportaj taleplerini geri çeviriyordu. Birdenbire dünya basını peşine düşmüştü; görünüşe bakılırsa her önde gelen televizyon ağı ve gazete röportaj için telefona sarılıyordu.

Telefonlar hiç durmadan çaldığı halde, o sabah Dalay Lama sakın sakın sekreterine gün için planlanan etkinlikle, yani sinir-bilimcilerle yapacağı toplantıyla devam etme talimatını verdi. Bu toplantıyı iptal etmediğinden, görüşme talepleri geri çevrildi ya da ertelendi. Basın konferansı, programına ancak akşama doğru eklenebildi.

O saate kadar, hazırlıksız basın toplantısı için yerel bir otelin balo salonuna yüze yakın muhabir ve fotoğrafçı gelmişti. Fotoğrafçılar salonun önünde en iyi kamera açısını kapmak için birbirlerini itip kakıyorlardı.

Muhabirlerin birçoğu alelacele, film endüstrisini haber konusu yapan ve bambaşka bir ünlü türüne alışkın olan, yakın-lardaki Hollywood grubundan toplanmıştı. Burada ne şöhret

ve paradan etkilenen, ne de dünya basınında yer almaya hevesli olan biriyle karşılaştılar.

Birçoğumuzun her hareketini ve her yediğini yayınlamaya kendini mecbur hissettiği “selfie” çağında, radikal bir duruş sergileyen Dalay Lama, sanki tüm varlığıyla bize, evrenin merkezi olmadığını söylüyor: kaygılarını hafiflet, sadece kendini düşünmeyi bırak ve şu “önce-ben” hırsını yatıştır ki, başkalarını da düşünebilesin.

Nobel’i almış olmasının onda nasıl bir tepki uyandırdığına bakalım. Dalay Lama ile birkaç psikoterapist ve sosyal aktivist arasındaki şefkatli eylem konulu üç günlük bir diyalogun moderatörlüğünü daha yeni tamamlamış olduğumdan, o basın toplantısında ben de vardım.

Ödülden haberdar olduktan sonra ertesi gün *New York Times* için onunla röportaj yaparken, bir kez daha bu konuda ne hissettiğini sordum. “Bozuk” dediği İngilizcesiyle şöyle söyledi: “Ben şahsen... fazla duygu yok.” Daha çok, ödülü alması için çaba harcayan kişilerin mutluluğu onu memnun etmişti; kendi geleneğinde *mudita* denilen, başkalarının sevinciyle sevinmeyi ifade eden bir tepkiydi bu.

Şakacılığını ele alalım. Dalay Lama’nın bu neşeli, afacan yüzünü en çok, sevgili dostu Başpiskopos Desmond Tutu güldürüyor olabilir. Birlikteye, iki küçük çocuk gibi şakalaşıp eğleniyorlar.

Ama bir etkinliğin gerektirdiği görgü kuralları ne olursa olsun, Dalay Lama gülmeye her zaman hazır görünüyor. Bilim insanlarının katıldığı bir toplantıda, (sık sık olduğu gibi) ucu kendisine dokunan bir espri yaptığını hatırlıyorum. Daha önce bilim insanlarıyla bu tür pek çok toplantıya katılmıştı ve bana dediğine göre bu ona, dağ sıçanı yakalayan bir yeti ile ilgili eski bir Tibet öyküsünü hatırlatıyordu.

Bu yeti bir dağ sıçanı yuvasının girişine yerleşmiş. İşlerinden biri kafasını uzattığında atılıp kapıyor ve üstüne oturarak onu

hapsediyormuş. Ama yeti dağ sıçanına uzanırken her seferinde ayağa kalkmak zorunda kaldığından, önceden yakaladığı dağ sıçanı kaçıveriyormuş.

Gülerek söylediği gibi, öğrendiği bütün bilimsel dersler de belleğinde aynen böyle oluyordu!

Bir keresinde, bir grup bilim insanıyla panele katılacağı bir üniversitede hazır bekliyordu. Bu toplantının açılışında izleyici kitlesi, lise öğrencilerinin *a cappella* korosuyla eğlendirilecekti. Ancak başladıklarında, Dalay Lama merakla tek başına sahneye yürüdü ve onlar şarkı söylerken kendinden geçmiş durumda koronun yanında dikildi.

Hiç hesapta olmayan bir andı bu; diğer panel katılımcıları ve onu resmi bir biçimde karşılamaya hazır olan üniversite yetkilileri sahne arkasında donakaldılar. Dalay Lama dünyadan habersiz halde, yüzünde kocaman bir gülümsemeyle şarkıcılara bakıyordu; gülümseyerek ona bakan izleyicilerin farkında bile değildi.

Yalnızca davetlilerin katıldığı bir başka toplantıda, iki düzine CEO uzun bir konferans masasında oturuyordu, Dalay Lama da masanın başındaydı. Onlar konuşurken, toplantıyı belgelemesi için tutulmuş bir fotoğrafçı Dalay Lama'nın sandalyesinin yanında yere uzandı ve devasa bir telefoto mercekle fotoğraf çekmeye başladı.

Dalay Lama cümlesinin ortasında durdu, şaşkınlıkla eğilerek fotoğrafçıya baktı ve ona uzanıp bir şekerleme yapmasını teklif etti. Oturumun sonunda aynı fotoğrafçı, Dalay Lama'nın iş dünyası kodamanlarıyla birlikte bir grup daha resmî fotoğrafını çekti.

Grup dağılmak üzereyken, Dalay Lama fotoğrafçıya işaret etti ve ona sıkıca sarılarak poz verdi.

Bu tür küçük anlar tek başına ele alındığında önemsiz görünebilir. Ama Dalay Lama'nın eşsiz duygusal ortamlara ve sosyal algoritmalara uyarak yaşadığını gösteren sayısız veri arasında yer

alıyorlar: birkaçını saymak gerekirse, çevresindekilere karşı empatili uyum, mizah ve doğallık, insan ailesiyle eşitlikçi bir birlik duygusu ve olağanüstü bir cömertlik.

Kendini üstün görmeyi reddetmesi –ve zaaflarına kolayca gülebilmesi– en sevimli niteliklerinden biri gibi geliyor bana. Şefkati soğuk ve boş yavanlıklarla değil, neşeyle renklendiriyor.

Bu özellikler hiç kuşkusuz Dalay Lama'nın çocukluğundan beri meşgul olduğu ve hâlâ günde beş saatini (sabahları dört saatini ve geceleri bir saatini daha) adadığı çalışma ve uygulamalara dayanıyor. Ahlak anlayışını ve kamusal şahsiyetini bu günlük uygulamalar şekillendiriyor.

Dalay Lama'ya vizyonunun kaynağı olan temelden farklı dünya görüşünü kazandıran benzersiz değerler hiyerarşisinin altındaysa araştırmacı bir merak, itidal ve şefkat gibi nitelikleri geliştirmesini sağlayan özdisiplin yatıyor.

Kendisiyle ilk kez 1980'lerin başlarında, Amherst Koleji'ne ziyarete geldiğinde karşılaştık: o dönemde orada öğretim görevlisi olan eski dostu Robert Thurman tanıştırmıştı bizi. O karşılaşmada, Dalay Lama hatırladığım kadarıyla bilim insanlarıyla ciddi tartışmalar yapmak istediğini belirtmişti. Hem psikolog olarak kendi eğitimime, hem de *New York Times*'ın bilim muhabiri olarak mesleğime uygun bir şeydi bu.

Sonraki yıllarda ona kendi alanımdan bilim insanlarıyla birkaç toplantı ayarladım ya da bu tür toplantılara bizzat katıldım ve yıllarca ona *Times*'dan bilimsel keşiflerle ilgili makaleler yolladım. Eşimle birlikte, konuşmalarına ve derslerine olabildiğince katılmayı alışkanlık edindik. Dolayısıyla, bu kitabı yazmam istendiğinde hemen fırsatın üzerine atladım.

Kitaplarımın çoğunda yeni bilimsel eğilimleri ayrıntılı olarak incelememe ve Dalay Lama'nın da vizyonunu dinden çok bilime dayandırmasına karşın, bu bir bilim kitabı değil. Bilimsel delilleri öncül olarak değil, vizyonunu desteklemek ya da bir noktayı aydınlığa kavuşturmak amacıyla kullanacağım. Daha

fazlasını isteyen okurlar, verdiğim kaynaklara bakabilirler (okuru uyarmış olayım: Notlar metin içinde numaralandırılmadığı için “kör”dür, ama yine de arkaya eklenmiştir).

Kendi ilgi alanlarımın ve tutkularımın Hem Dalay Lama’yla söyleşilerimden çıkan vizyona hem de anlatıya lezzet kattığına eminim. Ancak onun temel içgörülerine ve her birimize yaptığı çağırının özüne sadık kalmaya çalıştım.

## İnsan

Tenzin Gyatso, bu dünya çapındaki rolü tarihteki rastlantılar sonucu üstlendi. Dört yüz yılı aşkın bir süredir, kurumun başlangıcından beri hiçbir Dalay Lama –Tibet’in dini ve siyasi başkanı– Tibet Budizmi’nin toprakları dışında yaşamamıştı. Bu on dördüncü Dalay Lama da ondan öncekiler gibi çocukluğunu felsefe, münazara, epistemoloji ve ritüel rolünü nasıl yerine getireceğı gibi konularda yetiştirildiğı, Lhasa’daki heybetli Potala Sarayı’nda geçirdi.

Ama 1950’lerde Komünist Çin’in Tibet’i istila etmesi üzerine dış dünyaya atıldı ve sonunda 1959’da Hindistan’a kaçtı. O zamandan beri Hindistan’da yaşıyor ve yurduna hiç dönmedi.

“On altı yaşındayken,” diyor, “özgürlüğümü yitirdim.” Tibet’in dini ve siyasi devlet başkanı rolüne bu yaşta adım atmıştı. Sonra, ülkesinden ayrılınca da, “Ülkemi yitirdim,” diyor.

Bu geçiş anı, Dalay Lama’nın gençlik yıllarının izini süren *Kundun* adlı filmde ele alınmıştır. Genç Dalay Lama Tibet’ten Hindistan’a geçerken atından iner ve dönüp oraya kadar kendisine eşlik etmiş olan Tibetli muhafızlara bakar. Kısmen kendisini bu yabancı yeni topraklarda bıraktıkları, kısmen de büyük olasılıkla onları bir daha hiç görmeyeceğı için biraz hüzünlüdür; çünkü uğruna hayatlarını riske atabilecekleri, tehlikeli bir ülkeye dönmektedirler.

Bu tanıdık yüzler uzaklarda kaybolurken, Dalay Lama önüne bakıp artık yabancıların –onu yeni evine buyur eden Hintli ev sahiplerinin– arasında olduğunu fark eder. Ama bugünlerde, aktör ve eski dostu Richard Gere’in bir etkinlikte onu sunarken belirttiği gibi, “Nereye giderse gitsin, dostlar arasındadır.”

Tibet dışında yaşayan daha önceki hiçbir kuşak, bizim gibi bir Dalay Lama görme fırsatını yakalayamamıştır. Durmadan seyahat ettiğinden, ona dünyanın herhangi bir yerinde ulaşabilirsiniz; bir gün Rusya’da sofu Budist Buryatlarla, ertesi hafta Japonya’da bilim insanlarıyla konuşuyor, okul dersliklerinden dolup taşan konferans salonlarına koşturuyor.

Çin’in baskısıyla, onu topraklarına kabul etmenin ekonomik sonuçlarından korkan birçok ülkeden vize alamaması, Dalay Lama’yı daha fazla insana ulaşmaktan alıkoyan belki de tek güçtür. Son yıllarda Çinli komünist liderler arasındaki sertlik yanlışlarının, Dalay Lama’nın her etkinliğini, Çin’in Tibet üzerindeki kontrolünü baltalamayı hedef alan siyasi bir hareket olarak gördükleri anlaşıyor.

Yine de, tek bir yolculuk programını örnek aldığımızda, Yeni Delhi’deki öğrencilerle “laik etik” hakkında konuştuğunu, ardından Mexico City’ye geçip, birçok etkinliğin yanı sıra, dinsel uyum konusunda bin Katolik rahibe seslendiğini, bir piskoposla diyaloga girdiğini ve bir stadyumda şefkat hakkında halka açık konuşma yaptığını, sonra da iki günlüğüne ders vermek üzere New York’a uçtuğunu, ardından Yeni Delhi’ye dönüş yolunda, bir barış zirvesi için Varşova’ya uğradığını görüyoruz.

Dünya çapındaki bu etkinliklere katılarak, küresel bir devlet adamı olarak daha büyük bir rol üstlenmiş oldu. İlk başta işler yavaş gidiyordu.

Nobel’i almasından önceki yıllarda, Dalay Lama’nın basın toplantılarına ancak bir avuç muhabir gelirdi. 1988’de Tibet için hedefinin bağımsızlık değil, özerklik olduğunu söyleyerek Çin-

lilere büyük bir taviz verdiğinde, Birleşmiş Milletler'deki resmi temsilcisinin bana ifade ettiği şaşkınlığı hatırlıyorum.

Tibet davasını destekleyenler için son derece önemli (ve belki de ertesi yıl verilen Nobel Barış Ödülü'nün tetikleyicilerinden biri) olmasına rağmen, bu demec sonuçta *New York Times*'da tek paragraflık bir haber oldu; bir haber ajansından alınıp, iç sayfaların derinliklerine gömülmüştü.

Ancak Nobel'den itibaren, hareketleri giderek daha fazla insanın ve basının dikkatini çekti, hatta pop kültüründe bir ikon oldu: Bir keresinde yüzü ("Farklı Düşün" sloganıyla) bir Apple ilanında yer aldı ve bitmek bilmez gibi görünen (ancak kimi zaman sahte) bir dizi esinlendirici alıntı ona atfedildi.

Buradaki tavrı çok rahat: Her ne kadar şafak öncesi uygulamalarını bir an önce yapmak isteyeceği hissedilse de, tanınırlık, şöret ve medya fırtınası hep birlikte iyi amaçlarla kullanılabilir. Uzun zamandır İngilizce tercümanlığını yapan Thupten Jinpa'nın dediği gibi, onun şefkatli mesajının artık "daha büyük bir mikrofonu" var.

Günümüzde Dalay Lama, içsel bir derinlik ve vakarı temsil eden ve yaygın biçimde takdir gören bir avuç kamuya mal olmuş simadan biridir. Cazibe alanı bir yana dursun, ahlaki itibarı ya da varoluş gücü açısından onunla en fazla birkaç "şöhret" boy ölçüşebilir. Dünyanın her yerinde katıldığı etkinlikler, genellikle stadyumları dolduran geniş bir dinleyici kitlesini kendine çekiyor.

Dalay Lama onlarca yıldır dünyayı dolaşıyor, her türlü sosyal çevreden, toplumsal düzeyden ve dünya görüşünden –hepsi de bakış açısına katkıda bulunan– insanla tanışıyor. Düzenli olarak görüştüğü kişiler –Sao Paulo'dan Soweto'ya– gecekondularda yaşayanlardan devlet başkanlarına ve Nobel Ödüllü bilim insanlarına dek uzanıyor. Her türden karşılaşmasına kendi bitmez tükenmez motivasyonunu taşıyor: şefkat.

Biz-ve-onlar farklılıklarında kaybolmaktansa, insanlığın birliğini –biz’i– görüyor. Onun deyişyle “insan ailemiz”in karşı karşıya olduğu, zenginlerle yoksullar arasındaki gitgide büyüyen uçurum ve yaşamı destekleyen gezegen sistemlerinin insan faaliyetleri yüzünden amansızca bozulması gibi meseleler küreseldir ve sınırları aşar.

Dalay Lama bu zengin karışımından, hepimize umut, amaç ve odak noktası verebilecek bir plan –kendi yaşamlarımızı yönlendirirken, dünyayı anlamaya çalışırken, ne yapacağımızı ve ortak geleceğimizi nasıl şekillendireceğimizi değerlendirirken bakabileceğimiz bir harita– oluşturmuştur.

Onun insanlık vizyonu, insanın kendisi gibi, günümüzde birçok şaha kalkmış değeri alaşağı eden bir var olma ve algılama biçimini temsil ediyor. Daha ilgili ve şefkatli, ortak zorluklarımızla daha akıllıca başa çıkan –karşılıklı bağlılık içindeki bir gezegenin taleplerine daha uygun– bir dünya tasavvur ediyor. Ve olabileceklere ilişkin bu vizyon, hüsnükuruntunun ötesine geçip, şimdi her zamankinden daha acil olarak ihtiyaç duyduğumuz pragmatik panzehirlerin tohumlarını ekiyor.

## Dönüştürücü Bir Ses

Ücra bir köydeki okuma-yazma bilmeyen köylüler arasında bir çocuk doğdu. O çocuk yurdundan kaçmak zorunda kaldı ve yarım yüzyılı aşkın bir süre boyunca ülkesiz bir adam oldu.

Bırakın herhangi bir yatırımı, hiçbir zaman evi, arabası ya da maaşı olmadı. Ailesi de.

Alışıldık bir okula hiç gitmedi; eğitimi esrarlı felsefi yöntemlere, ritüellere ve altı yüz yıl kadar önce geliştirilmiş bir müfredatta dayalı bir dizi özel dersten ibaretti.

Yine de dünyanın en ileri düzey bilim insanlarından bazılarıyla düzenli olarak bir araya gelip, derin tartışmalara girdi. Dünyanın dört bir yanındaki güçlü liderleri, okul çocuklarını,



gecekindularda yaşayanlar dahil, her türden sıradan vatandaşı sık sık ziyaret ediyor. Durmaksızın seyahat ediyor ve her zaman öğrenmeye hazır görünüyor.

Bütün bunlar, gezegenimizde son derece ender rastlanan, çoğumuzun kaygılarını kendi yaşamlarımızla, aile ve dostlarımızla, topluluğumuzla, ülkemizle sınırlayan birçok yükümlülüğten muaf bir kişiyi, Dalay Lama'yı betimliyor elbette.

Uzman eğitimine sahip olmasa da, onun uzmanlığı yaşamın başka boyutlarına hitap eder. Salt bilgi yerine bilgelik biriktirmiştir.

Onunkisi özel bir uzmanlıktır. Tefekkür ve dinginlik, özveri ve şefkat konusunda uzmandır. Hemen hiçbirimiz Dalay Lama gibi günde beş saat meditasyon yapmayı aklımızdan geçirmeyiz. Oysa bu derin pratikten ve sonuç olarak iyi ve dopdolu bir yaşam sürmek için kullanılacak içgörü ve yardımseverlikten öğrenebileceğimiz çok şey vardır.

Yatırım söz konusu olduğunda bir finans uzmanına, sağlık söz konusu olduğunda bir doktora danışırız. Sıra içsel yaşamımıza, bu dünyada nasıl bir iyilik gücü olacağımıza geldiğindeyse hepimize yol gösterecek bir uzman olarak Dalay Lama'ya güvenebiliriz.

İçimize bakıp kendi zihnimizle yüreğimizi yöneterek işe başlayalım, diyor. Sonra içimizdeki daha dengeli bir yerden dışarı bakalım ve yapabileceğimiz iyilikleri düşünelim.

Duyduğumuz korkunç haberlerle cesaretimizi yitirmeyelim; bunlar aslında insan öyküsünün küçük bir bölümünü yansıtır. O buzdağının çirkin ucunun altında engin bir duyarlılık ve incelik haznesi vardır ve her birimiz o iyiliği büyütebiliriz.

Son yıllarda liderlik hakkında çok şey yazdım ve Dalay Lama'da her lider için geçerli olacak birkaç ders buluyorum. İleride göreceğimiz üzere, onun daha iyi bir dünya vizyonu kimseyi dışarıda bırakmıyor, aksine, toplumun her katmanına ve her

yerdeki insanlara uzanıyor. Mesajında grup içi yanlılıklar yok; hepimize yol gösteriyor.

Hangi eyleme yönelmemiz gerektiğini de söylemiyor. Aklında birkaç kesin hedef bulunsa da, onun izinden gidip gitmeyeceğimizi ve gidersek nasıl hareket etmeyi seçeceğimizi bize bırakıyor.

Paramızla, “beğen”lerimizle, bir listeye eklemek için e-posta adreslerimizle ya da bizi “takipçileri” arasına katmakla ilgilenmiyor. Yaşama bakış açısını bedelsiz olarak sunuyor. Uzanıp almaktan başka yapacağımız bir şey yok.

Ferahlatıcı bir şekilde, onun liderlik mesajı gizli bir bencil gündem içermek yerine merkezi bir örgütleyici ilke etrafında dönüyor: içten şefkat. İnsanlar arasındaki bağlantı ağının değerini anlaması, hepimize içten bir ilgi göstermesini sağlıyor.

Davos’tan Washington’a, her yerdeki liderlerle konuşurken aynı şikâyetleri duyuyorum: Bize yol gösteren değerler, zenginlerin yoksulları kendi başlarına bırakmalarına, gezegen sistemlerinin çöküş rotasına girmesine ve hükümetlerin bu tür acil meydan okumalar karşısında felç olmasına yol açıyor. Yeni bir liderlik türüne, bizi distopik bir gelecekle karşı karşıya bırakmış olan sinizm ve kişisel çıkar karışımını dışlayan bir liderliğe ihtiyacımız var, diyorlar.

Etki alanımız ne kadar genişse, o kadar çok kişiye yol gösteririz. Bu açıdan Dalay Lama’nın milyonları etkileyen, küresel bir rolü vardır. Fiilen bir dünya vatandaşı olmuştur; yarım yüzyıldan uzun bir süredir durmadan dolaşmakta, her yıl birkaç ayını ücra köşelerde geçirmekte, her türden insanla tanışmaktadır. Dünyanın kaygıları, onun da kaygılarıdır.

Liderler dikkati yönlendirir, çabalarımızı önemli şeylere yöneltirler. Genellikle bu, kısa vadede acil olanın ele alınması anlamına gelir: bu çeyrek dönemin hedefleri, bir sonraki yeni şey, yaklaşmakta olan seçim gibi.

İş dünyasıyla ilgili yayın organları, kurnazca stratejileriyle şirketlerine pazar payı ve kâr artışı sağlayanların en iyi liderler olduğunu belirtip, şirketlerini sıra dışı mali performansa yönelten yöneticileri öne çıkarıyor. Devlet liderleri bazen değersiz politakaların çekim gücünün üstesinden gelen bir vizyonu hayata geçirmeyi deneseler de, bu sistemin ataleti onları sıklıkla engelliyor.

Bugün çok sayıda lider, işlerin şu andaki sınırları içerisinde ve tek bir grubun yararına çalışsa da, bu kaygı ya da sınırlamaların hiçbirisi Dalay Lama'yı kısıtlamıyor. Bu da ona, sistemlerimizin en çok sayıda insana yarar sağlayacak şekilde nasıl dönüştürüleceğini görebilmemiz için düşüncelerimizi genişletme olanağı sağlıyor.

Dalay Lama'yı dönüştürücü bir lider, günümüz gerçekliğinde bilinenlerin ötesine bakıp, tüm dünyada daha iyi bir geleceğin haritasını sunan bir lider yapan tam da budur. Ufukları daha geniş olduğundan, bu tür liderler en büyük zorluklarımızı ele alabilir, geleceğimizi düşünebilir, dikkatlerini uzun vadeli ve herkes için önemli meselelere yöneltebilirler.

Yalnızca kendileri ya da kendi grup veya örgütleri adına değil, hepimiz adına, insanlık adına hareket ederler. Bunlar genel anlamda sahip olduğumuz liderler değil, ihtiyaç duyduğumuz seslerdir. Dünya bu tür bir liderliği özlemine çekiyor.

Yol gösteren değerler ne kadar özgeci, zaman ufku ne kadar uzun ve liderin hitap ettiği insani ihtiyaçlar ne kadar geniş kapsamlıysa, liderin vizyonu da o kadar büyük olabilir. Dönüştürücü liderler aşkın bir amaca hizmet eder, yeni bir gerçekliğin yolunu gösterirler. Beni Dalay Lama'nın vizyonuna çeken de budur işte.

Dalay Lama böyle bir rehberlik için şaşırtıcı bir kaynak gibi görünebilir. Dünyanın dört bir yanındaki insanlar onun bilgelik ve şefkatine hayranlık duyuyor, karizmasından etkileniyorlar. Ama tüm dünyada yüzyıllardır süregelen sorunlarımıza ve ço-

zümlerine kafa yoran bir gelecekbilimci, yaklaşan gerçekliğimizin taleplerini karşılamak için neye ihtiyaç duyacağımızı hissedilen bir vizyoner olarak taşıdığı değeri pek az kişi görüyor.

Dalay Lama dünyayı dolaşırken hep iki dinleyici kitlesi oldu: Budizm’le ilgilenen, dinsel öğretilerine dikkat gösteren kişiler ve halka açık konuşmalarındaki büyük kalabalıklar. Yıllar geçtikçe, kişisel misyonu aynı Budist kalabalıklara tekrar tekrar hitap etmekle daha az ilgilenmesine neden oluyor; halka açık konuşmalarının sayısı artarken, katıldığı dinsel etkinliklerin sayısı azalıyor.

Vizyonunu dile getirirken, dini rolüyle değil, gezegendeki her insanın iyiliğine içtenlikle önem veren küresel bir lider şapkasıyla, hepimize hitap ediyor.

Ben bu sözleri yazarken, bu küresel lider seksen yaşına girmeye hazırlanıyor. Dalay Lama’dan dünya insanlarına yönelik bir yazılı mesaj, bir gelecek haritası almanın tam zamanı.

## Vizyon

Bir süre önce “Çevreciliğin Ölümü” başlıklı kışkırtıcı bir makede, çevrecilik hareketinin kıyamet mesajlarıyla aşırı olumsuzlaştırıldığı savunuldu. Martin Luther King Jr.’ın milyonların kalbini bir kâbusla değil, “Bir hayalim var” dediği bir konuşmayla fethettiği belirtildi.

Olumlu bir vizyonun, her şeyin bir gün nasıl olabileceğine dair yol gösterici bir imgenin rehberliğinde, eylem planımız elbette daha etkileyici olacaktır. Yaşamın nasıl olabileceğinin düşünülmesi, özgünlüğü, yeni fikirleri, yenilikleri teşvik eder.

Hayatta kalabilmek için, tabii ki neyin yanlış gittiğini anlamamız gerekir. Ama gelişip serpmek için, bizi daha iyi seçeneklere yöneltecek bir Kutup Yıldızı’na –daha iyimser bir gelecek için yeniden programlanmış bir GPS’e– ihtiyacımız var. Dalay Lama ortak geleceğimiz için dönüştürücü bir vizyon oluş-

tururken, yanlışlara takılıp kalmak yerine, odağımızı dünyamızda doğru olabilecek şeylere çeviriyor.

“Vizyon,” diye yazmıştı Jonathan Swift, başkalarına “görünmeyen şeyleri görme sanatıdır.” Dalay Lama’nın vizyonu da bizi, her gün maruz kaldığımız karanlık ve kasvetli medya mesajlarının ardındaki umut verici olasılıkları görmeye yönlendiriyor.

Dalay Lama dünyanın dört bir yanına yaptığı yolculuklarda, daha iyi bir geleceğin haritasını parçalar halinde açıkladı, ama tamamı daha önce tek bir ciltte bir araya getirilmemişti. Onun rehberliğiyle, o vizyonu burada söylemlerini canlı örneklerle, vizyonunu şimdiden gerçeğe dönüştürmekte olan insanlar ve projelerle birleştiren birbirine kenetlenmiş bir senaryolar kümesi olarak kısaca tarif ettim.

Buradaki yolculuğumuz zihinlerimizi ve duygularımızı daha iyi yönetmenin sorumluluğunu üstlenerek, Dalay Lama’nın değişimiyle “*duygusal hijyen*”le başlıyor: yıkıcı duyguların gücünü azaltarak ve var olmanın daha olumlu biçimlerini destekleyerek.

Böyle bir kendine hâkim olma, Dalay Lama’nın insanlığın birliğine dayanan ve *herkese karşı şefkat* diye ifade edilebilecek bir “*evrensel etik*” oluşturduğunu düşündüğü insani değerleri daha iyi hedef alıp geliştirmemize ve etkilemememize olanak sağlayacaktır.

Bu şefkate dayalı etiğin ve ona olanak sağlayan kendine hâkim olmanın düzlemi şaşırtıcı görünebilir. Dalay Lama herhangi bir dine ya da ideolojiye bakmak yerine, bu dünya görüşünü ampirik bulgulara dayandırıyor. Şefkat biliminin, insani değerleri daha sağlam bir zemine yerleştirerek insanlığa yardımcı olabileceğini savunuyor.

Kuvvetli bir şefkat yolsuzluk, danışıklı dövüş ve önyargı gibi zehirleyici toplumsal unsurları gözler önüne serme ve sorumlu tutma amaçlı etkileyici eyleme güç katar. Dizginlerinden kurtulmuş şefkat, ekonomi, siyaset ve bilim gibi sistemlerin güncellenmesi için yeni bir yön verici kutup sunar. Uygulamada bu,

şeffaflık, hakkaniyet ve hesap verebilirlik anlamına gelir; ister borsa söz konusu olsun, ister seçim finansmanı ya da verilerin rapor edilmesi.

Anlaşılabacağı üzere, şefkatli değerlerden “*muhtaçlara ilgi gösterme*” zorunluluğu doğar; yani yoksullara, güçsüzlere ve yoksunlara. Ama bu, mümkün olan her yerde basit hayır işlerinin ötesine geçip, muhtaçların vakarla kendilerine bakabilecek duruma gelmelerine yardım etmek anlamına gelir.

Dalay Lama, gezegenimiz bizim evimizdir ve evimiz ya- nıyor, diye uyarıda bulunuyor. İnsan faaliyetleri bu gezegende yaşamı destekleyen küresel sistemleri yıpratıyor –ve hep birlikte “*gezegene şifa vermek*” için gereken her türlü çabayı göstermemiz gerekiyor.

Etnik nefretlerden doğan çatışmaların şaha kalkmış gibi görüldüğü bir dönemde Dalay Lama, uzun vadeli bir barış stratejisini, çatışmaların “*savaşla değil diyalogla*” –küçük gruplardan halkların ve ulusların tamamına kadar her düzeyde, “onlara karşı biz” zihniyetine son vererek– çözüleceği bir günü tasavvur etme yürekliliğini gösteriyor.

Vizyonun geleceğe taşınabilmesi için de “*kalp eğitimi*” ile öğrencilerin kendilerine hâkim olmalarını, ilgi göstermelerini ve yaşamlarını bu insani değerlerle uyumlu kılmalarını sağlayacak araçları geliştirmelerine yardım etmek gerekiyor. Bu tür eğitim evrensel bir standarda dönüşürse, gelecek kuşaklar doğal olarak şefkatli davranacaklardır.

Son olarak, hepimizi tarihe geleceği göz önüne alarak bakmaya, ama “*hemen şimdi harekete geçmeye*”, mümkün olan her yoldan, elimizde hangi araç varsa onu kullanarak bu vizyonu gerçekleştirmeye teşvik ediyor. Bu değişimler kuşaklar boyu sürecektir; Dalay Lama, gerçekleştirdiğini görecektir kadar uzun yaşamasak bile, şefkate yönelik bu evrimi başlatabileceğimizi söylüyor. Herkes bir şey yapabilir; hepimize düşen bir rol vardır. Etkin çabalarımız geleceği yeniden yaratabilir.

Birlikte ele alındıklarında, bu unsurlar sinerjiktir, çünkü bütün belirli bir parçadan büyüktür. Dalay Lama'nın vizyonu, yaşamlarımızı ve toplumumuzu daha iyi bir yarına götürecektir, birbirine kenetlenmiş bir dizi karar kuralı olarak görülebilir.

Güç, para ya da şöhret yoluyla tatmin olma umudunun yanlışlığını; bitkin düşene dek koşturmanın anlamsızlığını; cömertlik, basiret ve neşeyle yaşanan bir hayatın nimetini daha fazla insanın fark ettiği bir zamanda bu görüş, her zamanki gidişata karşı ana hatlarıyla özetlenen alternatiflerin belirgin çekiciliğine sahiptir.

Kişisel yaşamlarımızın ötesinde de geçerli olan bu vizyon, insan doğasının en iyi yönlerini ortaya çıkaran bir toplum için bir dizi tasarım ilkesi sunuyor. Asılsız inanca değil, bilime ve temel insani değerlere dayalı olduğundan hepimize hitap ediyor.

Dalay Lama daha iyi bir gelecek için bu haritayı sunarken, kendi köklerini aşıyor. Yalnızca Budistlere ya da Tibetlilere değil, insanlığın bütününe ve henüz doğmamış olanlara da mesaj veriyor.

İnsanlığa sunulan bu olasılıklar, günlük haberlerde duyduğumuz olumsuzluk tamamlarını aşıyor. Bunlar ütopyacı gelgeç heveslerden ibaret değildir; daha şimdiden, bazıları açıkça onun sözlerini kılavuz alan, bazılarıysa bağımsız olarak ortaya çıkmış ama aynı hizaya getirilmiş pratik stratejilerde somutlaşmaktadır. Hedefler ulvi, ama ileride göreceğimiz gibi, şimdiden elde edilen sonuçlar cesaret vericidir.

Dalay Lama'nın vizyonunu uyumlu eyleme dönüştürmek için hep birlikte katılmaya davet edildiğimiz bir internet platformu bu kitaba eşlik ediyor: [www.joinaforce4good.org](http://www.joinaforce4good.org). Bu internet sitesi okumakta olduğunuz kitapla birlikte sizi daha fazla kaynağa götürecektir, Dalay Lama'nın İyilik Gücü'ne katılmak istiyorsanız girişebileceğiniz (ya da kendi eylemlerinize model alabileceğiniz) eylemlere yönlendirecektir.

Bu olasılıkların dış hatlarını incelerken, yalnızca soylu hayaller gibi görünebilecek şeylerin nasıl şimdiden gerçeğe dönüştüğüne işaret eden insanlar ve projelerle karşılaşacağız. Dalay Lama bazılarına doğrudan esin kaynağı olmuş; bazılarıysa sadece vizyonu ile aynı doğrultuda. Dalay Lama bir yere kadar, pek çok kişinin zaten hissettiği ve etki ettiği şeyleri dile getiriyor. Sıklıkla kolektif radarımızın altında uğraşıp didinen bu şefkat timsalleri için gayri resmi sözcülük görevini üstleniyor.

Dalay Lama, ister toplumsal olsun, ister siyasi, ekonomik ya da çevresel, günümüzün krizlerinin çözümüne ilişkin ayrıntılarda otorite olma iddiasında bulunmuyor. Ama kendi yapısı, eğitimi ve yaşamı, bu meseleleri en etkili biçimde ele alabilmek için geliştirmemiz gereken nitelikler konusunda ona derin bir güvence veriyor.

Kabaca “Beyninin fazla takıntılı, fazla katı olmadığından emin ol” şeklinde çevrilebilecek bir Tibet deyişi olduğunu söylüyor. İnsani sorunlarımız hızla artmakta. Bize verilmiş olan dünyaya kesin gözüyle bakmak yerine, kabul edilmiş bilgeliği ve gizli varsayımları sürekli sorgulamalıyız. Bu dünyada hareket ederken esnek kalmalı ve zihinlerimizi geliştirmeliyiz, diyor bize.

Bulunduğumuz yerden başlayarak, hepimiz yardımcı olabiliriz. Bu engin vizyonda kendi köşemize bakarken, çözümler şu ya da bu şekilde hepimizin aklına gelecektir. Bütün bu soruların tek bir sihirli yanıtı olmasa da, işleri daha iyi yönde değiştirmenin irili ufaklı sayısız yolu var.

Dalay Lama, sadece soylu bir planı benimsemek yeterli olmaz, diyor bize; ona doğru ilerlememiz de gerekir. Dalay Lama’nın vizyonu hepimize sesleniyor.

Her birimiz bir iyilik gücü olabiliriz.



## II. KISIM



## İçeriye Bakmak



## 2. BÖLÜM



### Duygusal Hijyen

Psikolog Paul Ekman belki de dünyanın en önde gelen duygu erbabıdır; uzun bilimsel kariyeri boyunca duygular evreninin hırslı bir kâşifi olmuştur. Ekman'ın eşsiz becerilerinden biri de, yüz kaslarının hareketlerindeki belli belirsiz değişikliklerden kişinin anlık duygularını okuyabilmektir.

Ekman, onunla 1970'lerdeki ilk karşılaşmamdan çok da uzun olmayan bir süre önce, bir yılını –federal fonlu bir bursla– aynaya bakarak, her bir yüz kasının hareketlerini ezberlemeye ve haritalandırmaya çabalayarak geçirmişti. Bunların sayısı yüzün üzerindedir ve bazılarının bilinçli kontrolümüz dışında olduğu düşünülmüş olsa da, Ekman hepsini ele almayı başarmıştır.

Daha sonra elinin altındaki bu temel beceriyle Ekman, temel insan duyguları paletinin ifadesinde rolü olan her bir kasın hareketini haritalandırdı. Daha önceleri Yeni Gine'nin ücra ormanlarında modern yaşamla hiç teması olmamış kabilelerle gerçekleştiği araştırmalar sayesinde, altı duygunun insan deneyimi ve duyguların ifadesi açısından evrensel olduğunu ortaya koymuştu: korku, öfke, tiksinti, sevinç, şaşkınlık ve üzüntü.

Bu temel duyguların her birini ifade ederken yüzümüzde oluşan hareketlere ilişkin algoritmaları –Yüz Hareketleri Kodlama Sistemi (FACS)– duygu araştırmalarının esası oldu. FACS,

bir zanlının ne zaman yalan söylediğinin saptaması için polise yardım etmekten, çizgi film karakterlerinin yüzlerinin animasyonunda kullanılan yazılıma dek, çeşitli uygulama alanları buldu. Ekman'ın özgün araştırmasının genel türevi olan yeni “duygusal zekâlı” programlar kuşağının tasarımları da, örneğin otizmlili kişilerin başkalarının duygularını okumasına yardımcı olabilir.

Ekman, ilk karşılaştıklarında Dalay Lama'nın yüzünün olağandışı görünümünden etkilendiğini söyledi bana. Yüzü öncelikle, duyguların tam aralığını ifade ediyor; çoğu kişiye en azından bazı aralıktaki duyguların (özellikle de çocukluğumuzda utanmayı ya da korkmayı öğrenmiş olduklarımızın) açıkça ifadesini bastırır.

Ayrıca yoğun üzüntü gibi güçlü bir duygunun etkisi altındaki biriyle karşılaştığında, Dalay Lama'nın yüzü kendiliğinden o duyguyu yansıtıyor ve hemen ardından keyifle karışık olağan dinginlik durumuna dönüyor.

Dalay Lama'nın hal ve tavırları, empatik uyumla birleşmiş bir içsel dengesi olduğuna işaret ediyor. Ama o her zaman böyle bir duygusal kusursuzluk örneği olmamıştı.

1959'da Hindistan'a kaçışını düşünelim. Dalay Lama, Potala Sarayı'nda kaçmaya hazırlanırken yirmilerinin ortasında ve ileride olacaklar konusunda tedirgindi. Muhafız kılığında kaçmasından hemen önce okuduğu ve çok beğendiği bir metnin bir bölümünde kendine güvenme konusunda teselli edici bir tavsiye buldu. Himalayalar üzerinden at sırtında gerçekleşen bu kaçış risklerle doluydu: sırf dondurucu soğuk ve tehlikeli yamaçlardan geçen bilinmedik patikalar değil, sırf gizli kalmak için geceleyin seyahat etmek zorunda olmak değil, Çin askerleri tarafından fark edilme tehlikesi de vardı.

Aradaki yarım yüzyıl içinde, sürgündeki bir devlet başkanı olarak (2011'de tamamen emekli olduğu bir görev) öteki Tibetlilerin mülteci olarak hayatta kalmalarına yardım etmeye çabalamak zorunda kalmış ve Çinlilerle müzakere etmeyi denemiş,

ama pek başarılı olamamıştı; zorlu, hatta sonuçsuz görevlerdi bunlar. Kendisinin de itiraf ettiği gibi, “Altmış yıl boyunca çok fazla sorunla karşılaştım.”

Bir erdem modeli gibi görünse de, öfke, keder ve hayal kırıklığının ne demek olduğunu o da biliyordu. Şefkat ve dinginliği böylesine doğallıkla sergileyen Dalay Lama için bile bunun her zaman böyle olmamasını cesaret verici buluyorum.

“Gençliğimde, on beş ya da yirmi yaşındayken çabuk sinirlendim,” diye itiraf ediyor. Ama kendine hâkim olma yolunda adım adım ilerlediğinden, doğru çabayla herkesin daha fazla içsel güç geliştirebileceğini biliyor.

“Altmış yıllık çalışmadan sonra, duygusal düzeyde önemli bir değişiklik görüyorum. Bugün, zihinsel istikrarım yirmi ya da otuz yıl öncesine göre çok daha iyi. Zaman zaman tahammülsüzlük baş gösteriyor elbette, ama çabuk geçiyor. En kötü haberler geldiğinde birkaç dakikalığına huzursuz oluyor, ama sonrasında çok fazla sıkıntı hissetmiyorum.”

Kısa süreli öfke patlamaları yaşasa da, bunlar nefret bir yana dursun, kalıcı düşmanlığa bile dönüşmüyor. Daha yavaş öfkelenmeye ve daha çabuk toparlanmaya başlamış. Psikologlar rahatsız edici bir durumdan bu kadar hızlı toparlanmayı, esenliğin ayırıcı niteliklerinden biri olan dayanıklılığın işareti olarak görürler. Aynı zamanda, beynin bedenimizin büyük bölümünü yönetmek için kullandığı nabız gibi kanallardan biri olan vagus sinirinin sağlamlığının işareti de olabilir. Ama başka avantajları da vardır.

“Rahatsız edici haberler duyduğumuzda zihnimiz sakin ve berrak değilse,” diye açıklıyor Dalay Lama, “ilk tepkimiz, ‘Ah, bu çok kötü, bir şeyler yapmalıyım,’ olabilir. Ama daha derin bir düzeyde sakin ve akli başında kalırsak, daha iyi bir tepki veririz.”

Her birimizi, kendine hâkim olmaya giden yolu kendi tarzımızda izlemeye teşvik ediyor. Uzun lafın kısıası: “Eğitim sa-

yesinde ruh halim görece sakin kalıyor. Eğitimle değişebiliriz. Kendimizi geliştirebiliriz.”

Elbette, bir kimsenin günde beş saatini içsel pratiklere adanmaya Dalay Lama kadar eğilimli olmasına (en hafif deyimle) ender rastlanır. Ama bazı küçük adımlar atabiliriz.

Bunun için, Dalay Lama’nın deyişle “esenliğimizin düşmanları”nın farkına varmamız yararlı olacaktır: ya bizi kendimize veya başkalarına zarar vermeye yönelten, ya da iç çalkantı yoluyla bizi baltalayarak, zihinsel özgürlüğümüzü kısıtlayan olumsuz duygular. “Yıkıcı” ya da “elem verici” duygular diyor bunlara.

Zihnin ekolojisinde her duygunun sağlıklı bir yeri olduğu gibi, her birinin yıkıcı bir tarafı da vardır. Çok güçlü olduklarında, çok uzun sürdüklerinde ya da yersiz olduklarında, duygularımız elem verici bölgeye girebilirler. Örneğin, anlamlı bir hedefe yönelik arzu gayet iyidir; dizginlerinden boşanmış arzuysa sözgelimi, bağımlılık yaratan maddelere karşı şiddetli bir arzuya dönüşebilir.

“Birinde belli bir virüs varsa, uygun hijyene başvurmamız gerekir. Benzer biçimde, duygu hijyeni de vardır,” diyor Dalay Lama. Yıkıcı bir dürtü “gelir, ama biz onu dizginleriz –duygusal hijyen budur işte.”

Fiziksel hijyenin temiz kalmamızı ve tehlikeli virüslere maruz kalmaktan kaçınmamızı gerektirmesi gibi, yıkıcı duygularımızın da duygusal hijyende zihinsel patojenler gibi olduğunu savunuyor.

“Okulda fiziksel hijyeni öğretiyoruz. O halde neden duygusal hijyeni de öğretmeyelim?”

## Duygular Hakkında Akıl Yürütme

Mart 2008’de Lhasa ve başka kentlerdeki Tibetliler, Komünist yönetimi protesto ettiler; Çin ordusu göstericileri vurup,

başta keşişler olmak üzere birçok protestocuyu tutukladı. Dalay Lama bu habere nasıl bir tepki verdi?

“Çinli yetkilileri gözümün önünde canlandırdım ve öfkelerini, kuşkularını, olumsuz duygularını alıp, bunların yerine sevgimi, şefkatimi ve bağışlayıcılığı sundum. Bunun illa ki sorunu çözeceğini söyleyemem, ama aklımı sakın tutmam için bana çok yardımcı oldu.”

Dalay Lama, Çinli yetkililerin yanlışlarına karşı çıkarken onlara karşı olumlu hisler beslemesinin sonucunu şöyle açıklıyor: “Sakin kalabildim. Sakin bir zihinle, çözümler bulurken ya da karşı önlemler alırken daha etkili olabilirsiniz. İç huzurunuzu kaybederseniz, çözümlerinizi yanlış yönde olabilir.”

Böylesine üzücü haberlere nasıl sakın bir tepki verebilmişti?

Dalay Lama, “Herkes gibi benim de içimde öfke var,” diye itiraf ediyor. “Ancak öfkenin yıkıcı bir duygu olduğunu hatırlamaya çalışıyorum. Artık bilim insanlarının ‘öfke sağlığınıza zarar verir’ dediklerini hatırlatıyorum kendime; bağışıklık sistemimizi yiyip bitirir. Yani, öfke iç huzurumuzu ve fiziksel sağlığımızı mahveder. Onu hoş karşılamamalıyız, ya da doğal bir şey veya bir dost gibi düşünmemeliyiz.”

Dalay Lama tepkilerini duygularının belirlemesine izin vermektense, dünyayla ilişki kurmanın yolu olarak olaylar hakkında bu tür bir muhakemeye bel bağlıyor. Hayatı bu şekilde düşünmek, günlük sabah pratiğinin parçası olmuş; bunun sonucu olan tutum değişikliğiyle hayatındaki krizlere daha iyi dayanmasını sağlıyor.

En yararlı gerçekçi korku türlerinden birinin –“tiksinti” daha iyi bir sözcük olabilir– kendi yıkıcı duygularımıza yönelik olduğunu söylüyor. Yıkıcı duygulara karşı tiksinti geliştirirsek, yolumuza çıktıklarında daha hazırlıklı oluruz. “Böylece, yıkıcı bir duygu baş gösterecek gibi olduğunda hazır olursunuz –ne yapacağınızı bilirsiniz.”

Dalay Lama ayrıca bizi tetikleyen kişi ve durumlardan uzak durarak değil, daha temel bir korunma yoluyla, yıkıcı dürtülerimizi asgariye indirmek için önleyici taktiklerden yararlanmamızı da öneriyor: Bu tür sorunların çoğu tutumlarımızdan kaynaklanır.

Dalay Lama muhakeme yöntemine başvurduğunda, yıkıcı bir duygunun çekim gücüne direnmesine yardımcı olan başka bir anlayışı hatırlatıyor kendine. Biz de düzenli olarak bu tür yöntemler geliştirirsek, gerçekten ihtiyacımız olduğunda –yaşam bizi çok üzen ya da öfkeliendiren bir darbeye sarstığında– daha etkili olurlar.

Başı bulutlarda bir Doğu bilgeliğinden ibaret değil bu. Dalay Lama bilişsel terapisinin kurucusu Dr. Aaron Beck’le tanıştığında, bu zihinsel stratejide kendine yakın bir ruh bulmuştu. Aralarında hemen bir uyum oluşmuş ve düşünüşümüzde neyin çarpıtılmış, neyin gerçeķi olabileceğinden –ve tepkilerimizin olumlu ve olumsuz sonuçlarının– nasıl analiz edileceğinden bahsetmişlerdi.

Bu diyalog yıllar önce gerçeķleşmiş olsa da, Dalay Lama hâlâ Beck’in verdiği bir örneği gayet iyi hatırlıyor ve sık sık tekrarlıyor. Öfkenin etkisindeyken, algıladığımız olumsuzlukların çoğu yanlıştır: “Yüzde doksanı zihinsel yansıtmalardır.”

Bilişsel terapi Dalay Lama’nın kendi analitik yöntemine çok benziyor. İki yaklaşım da zihni anlayıp iyileştirmek için muhakeme gücünü kullanır; ikisi de kabullenme ve şekfat tutumlarını teşvik eder. Bilişsel terapi tekniği olan, kendi kendini engelleyen düşüncelere (inanmak ve uygun biçimde davranmak yerine) karşılık vermek, sanki dosdoğru Dalay Lama’nın oyun kitabından çıkmış gibidir.

Ama kabul edelim: Bu tür panzehirleri kullanmak için gerekli zihinsel enerjiye ulaşmak öncelikle motivasyon gerektirir. Görmüş olduğumuz gibi, Dalay Lama bu amaçla, yıkıcı duygularımızın kendi hayatımıza (örneğin bir anlık şiddetli düşmanlı-



ğın, bir evliliği sona erdirecek dürtülerin etkisiyle alelacele hareket etmeye yönelebilir bizi) ve genel olarak dünyaya verebileceği hasarı düşünmemizi öneriyor: savaşlar, yoksulluk, ekolojik kaos.

Yıpratıcı etkiler aynı zamanda içseldir, huzur duygumuzu yok eder, dikkatimizi ele geçirir ve böylece zihinsel özgürlüğümüzü azaltarak, empatiyi ortadan kaldırır. “Öfke, garez, saplantılı arzu, kıskançlık ya da kibir nöbetlerine yenik düşmüş, asi, telaşlı bir insan zihni hayatları mahvedebilir,” diyor Dalay Lama.

“Asıl baş belası içimizdedir. Asıl düşmanlarımız, kendi yıkıcı eğilimlerimizdir.”

Bu nedenle, ilk olarak, çaba göstererek kendi zihinlerimizdeki bu eğilimlerin üstesinden gelebileceğimiz inancını besleyelim, diyor. Sonra, gerektiğinde –özellikle de çöküş anlarımızda– uygulayabileceğimiz yöntemleri bulalım.

Çözüm –büyüyüp patlayacak kadar şiddetlenebilecek– olumsuz duygularımızı bastırmak değil, onların bilincine varmaktır. Duygularımızın farkına vararak onlarla doğrudan yüzleşebiliriz, duygularımızı yönetmenin ilk adımıdır bu.

## Duygularımızın Farkına Varmak

Öfke ya da korkuyu ne zaman –ya da ne şiddetle– hissedeceğimizi kontrol edemesek de, bu duyguların pençesindeyken yaptıklarımız üzerinde belli bir kontrolümüz olabilir. Duygusal tehlike konusunda içsel bir radar geliştirebilirsek, Dalay Lama’nın bizi ustalaşmaya çağırdığı bir seçim noktası kazanmış oluruz.

Dalay Lama’ya bu içsel seçim noktasını nasıl bulacağımızı sorduğumda bir yöntem önerdi: yıkıcı zihinsel alışkanlıkları sorgulamak. Şikâyetlerimiz belki azıcık meşru olsa bile, hissettiğimiz rahatsız edici duygular orantısız mıdır? Bu tür duygular tanıdık mıdır, tekrar tekrar yinelenir mi? Eğer öyleyse, bu kendi kendini engelleyen zihinsel alışkanlıklar üzerinde daha fazla kontrol kazansak iyi olur.

Columbia Üniversitesi'nden sinirbilimci Kevin Ochsner'in incelemiş olduğu bir etkiyi sonuna kadar kullanan bir yaklaşımdır bu. Gönüllüler beyinleri taramadan geçirilirken, gözyaşları içindeki bir kadından kahrkaha atan bir bebeğe dek, duyguları sergileyen insan yüzlerinin çeşit çeşit fotoğraflarını gördüler. Duygu merkezleri hemen, bu yüzlerin ifade ettiği duygudan sorumlu devreyi harekete geçirdi.

Ama Ochsner daha sonra gönüllülerden, en rahatsız edici fotoğraflarda neler olup bittiğini daha az dehşet verici bir biçimde yeniden düşünmelerini istedi: Belki de o kadın bir cenazede değil, düğünde ağlıyordu. Bu şekilde yeniden düşünüldüğünde beyinde çarpıcı bir değişim oldu: Duygu merkezleri enerji kaybederken, prefrontal korteksin daha yukarılarındaki devreler –düşünüp taşınma devreleri– etkinleşti.

Columbia araştırmasının da gösterdiği gibi, bu strateji prefrontal alanlardaki, güçlü olumsuz duygulara yönelik daha temel limbik sinyallere direnebilen devreleri harekete geçirir. Dalay Lama'nın tercih ettiği, olumsuz dürtü ve duyguları hakkında kendi kendine akıl yürütme stratejisi dahil, çok çeşitli yöntemlerde bu devre etkili görünmektedir.

Herkes sarsıcı duygularla başa çıkarken Dalay Lama kadar kolaylıkla akıl yürütemez. Ama deneyebileceğimiz yaklaşım aralığı çok geniştir –farkındalıktan çeşitli psikoteraplere dek uzanır. Yıkıcı duygularımızın gücünü azalttığı sürece, diyor Dalay Lama, bulduğumuz her yöntem uygundur.

Dalay Lama'nın önerdiği bir yöntem özellikle yararlı olabilir: yıkıcı duyguların işareti olan duygusal kıpırtıların farkına varmak, sonra da bu kıpırtıların neyin göstergesi olabileceğini –özellikle de duygularımız hakkında genellikle onlara eşlik eden aynı eski alışıldık düşünceler yerine taze bakış açılarıyla– düşünmek.

Bu yaklaşım duygularımızın farkında olmayı, nedenleri hakkında akıl yürütmeyle birleştirir; Batı'da “farkındalık temelli bilişsel terapi” sayesinde popüler olmuş bir yöntemdir bu.

Çalkantılı duygularımızla baş ederken, diyor Dalay Lama, bunların oluşması sırasında olup bitenleri anlamanın yararlı olduğunu söylüyor. Saniyeler içinde olan ve genellikle fark edilmeyen bir şeydir bu. Ama oluşumun bilincine varırsak, aksi takdirde yıkıcı bir duygunun bizi rehin almasına dönüşecek şeye kısa devre yaptırmanın zihinsel dayanağını elde etmiş oluruz.

En azından rehin alınma sırasında ne hissettiğimizin farkına varabilir ve dürtülerimizin olumsuz sonuçlarını kaydedebiliriz. Şans (ya da pratik) sayesinde, gelecekte kendimizi yakalayabilir ve söyleyeceklerimizi ya da yapacaklarımızı daha iyi yönde değiştirebiliriz.

Bunun için, öfke gibi bir duygunun uyanması ile tepkimiz arasındaki uçurumun bilincine varmamız yararlı olacaktır. Geçici heves ve dürtünün yükümlülük ve sorumlulukla çekiştiği anlarda hepimizin yaşadığı dünyevi gerilimler için de aynısı geçerlidir. Kısa bir ara vermek, bu dürtü ve geçici heveslere göre hareket etmenin ne zaman iyi, yükümlülük ve sorumluluğun da ne zaman daha önemli olduğunu ayırt etmemize yardımcı olabilir.

“Bu uçurum bazı insanlarda geniş, bazılarında dardır,” diyor Paul Ekman. Onu genişletmek hem yıkıcı duygularımızı daha iyi yönetmemizi, hem de hayatta daha iyi seçimler yapmamızı sağlayacaktır.

“Kolay değildir bu,” diye ekliyor, “çünkü duygular bilinçli düşünce olmaksızın, anında tepki vermemizi sağlamak için evrilmiştir.”

Yıkıcı duygularımızın bedende oluşurken ne hissettirdiğine dikkat etmek de yardımcı olabilir: Örneğin canımız sıkıldığında mide bulantısı hissediyor muyuz? Birtakım tanıdık düşüncelere kapılıyor muyuz? İşaretler ne olursa olsun, onları bir tür zihinsel radarda kullanabiliriz.

Duygusal korsanlıklara götüren zincire dikkat etmeyi daha iyi öğrendikçe, yavaş yavaş kendimizi bir şeyi söylerken ya da

yaparken daha iyi yakalarız. Duyguların basitçe kaydedilip adlandırılması da genellikle yatışmalarını sağlar.

Farkındalığımız çok güçlüyse, kıpırtıların farkına vardığımız anda duygu baş göstermeden engellenir; daha kök salmadan dürtüyü durdururuz. Düşmanca davranan biriyle karşılaştığınızda, diyor Dalay Lama, sakın kalıp –öfkeyle onun haksızlığını kanıtlamaya girişmek yerine– neden böyle hissettiğini anlamak için sezginizi kullanabildiğinizde, bu ilerleme sınanmış olur.

## Oraya Varmak

Bir Kızılderili öyküsünde baba, “Yüreğimde iki kurt savaşıyor,” der oğluna. “Kurtlardan biri saldırgan ve tehlikeli, ötekiye sıcak ve şefkat dolu.”

Oğul sorar: “Hangi kurt kazanacak?”

Yanıt: “Hangisini beslersem.”

Dalay Lama bu öyküyü duyduğunda, etrafları barışçıl köpeklerle sarıldığında, acımasızca saldırgan köpeklerde bile barışçıl yönlerin ortaya çıktığını belirtti. İnsan zihninde de buna benzer bir şey olduğunu ekleyerek, sağlıklı duygularla giderek aşına olmamızı sağlayan yöntemlere işaret etti.

Daha yapıcı duyguları hepimiz geliştirebiliriz, diyor Dalay Lama. “Çok daha mutlu oluruz,” diye ekliyor. “Bilimsel araştırmalar bunu gösteriyor.”

Duygularımız bir ölçüde donanımıza eklenmiş, insan doğasının temel öğeleri olarak beyin devrelerimize kazanmıştır. Doğal seçim bize iki yön bahşetmişse de, kültürün, ailelerimizin ve bizlerin işi, bencil yönümüze karşı özgeci yönümüzü desteklemektir.

Bilim insanlarıyla bir toplantıda Dalay Lama, California Üniversitesi psikoloğu Phillip Shaver’dan iki yönümüzün haritalanmasıyla ilgili bir haber duydu. Shaver, bir çocuk, annesiyle babası onu anladığında, onunla empati kurduğunda, onu besle-

yeceklerini, ona yol göstereceklerini ve onu koruyacaklarını bildirdiğinde, büyük olasılıkla büyüdüğünde başkalarına güvenen, ilgi hatta şefkat duyan, emniyetli ve sevecen bir insan olacaktır, diye açıkladı.

Çocukluktaki bu tür duygusal kalıpların yetişkinlikte yakın ilişkilere nasıl damgasını vurduğunu duymak, Dalay Lama'nın ilgisini çekmişti. Özellikle annesinin, ayrıca büyük kardeşlerinin böyle bir duygusal güvenlik sağlamalarının ona ömür boyu sürececek bir bakış açısı kazandırdığını hissediyordu.

Shaver'ın çalışma arkadaşı olan İsrailli psikolog Mario Mikulincer, güvene dayalı temel duyguların –ve böylece daha fazla sevecenliğin– güvensiz modellere takılıp kalmaya eğilimli kişilerde bile nasıl uyandırılabileceği konusunda bir dizi deney yürütmekteydi. Bu araştırma, güvensiz var olma biçimlerine takılıp kalmış kişilerin başka gruplara karşı hoşgörölü, özgeci davranmaya daha az yaktın ve genel olarak daha az şefkatli olduklarını gösterdi.

Dolayısıyla Mikulincer ve Shaver, insanları kendileri ve dünya hakkında daha güvenli bir anlayışa yöneltmenin yollarını aradılar. Bir dizi çalışmada, insanlara “sevgi” gibi sözcükler göstermek ya da sevdikleriyle birlikte oldukları mutlu anları hatırlatmak gibi basit yöntemler kullanarak, bu değişimi –en azından bir süreliğine– yaratmayı başardılar.

Bu tür zihinsel tetikleyiciler, insanların onları bilinçli olarak kaydedemeyecekleri kadar hızlı olduklarında bile işe yaradı. İnsanlar bu olumlu hallere girdikleri anda, birdenbire daha fazla hoşgörü ve muhtaç birine yardım etmek için daha büyük bir istek –kısacası, daha fazla şefkat– duyduklarını ifade ettiler.

Shaver'ın Dalay Lama'ya söylediği gibi, “Sevgiyle ilgili bir şeydir bu. Bağlılık sözcükleri, doğal eğilimleri hoşgörüsüzlük ve şefkatsizlik olan güvensiz insanlarda bile başkalarına karşı hoşgörüyü zihinsel açıdan daha erişilebilir kılan bir rahatlığı tetikler.”

Güvensiz yanımıza yöneldiğimizde, olumsuz duygular seli-ne karşı daha savunmasız oluruz. Güvenli bir halse aksine, yıkıcı duygularımızı azaltır ve olumlu duygularımızı güçlendirir.

Dalay Lama uzun zamandır, duygusal tepkilerimizi yöneten devrelerin uygulama yoluyla nasıl güçlendirilebileceğini araştıran beyin bilimcilerle diyalog halinde. Nöroplastisite, yani deneyimin beynimizi yeniden şekillendirme tarzı, bilinçli çabayla duygusal alışkanlıklarımızı yeniden eğiterek, sinirsel kalıpları değiştirebileceğimiz anlamına geliyor.

“İç dünyamızı daha fazla kontrol altına alarak öfke, korku ve kuşku gibi yıkıcı duyguları azaltmak herkesin elindedir,” diyor. “Örneğin, ister kendi hakkımızda olsun ister yaşamlarımızdaki öteki insanlara yönelik, olumsuz düşüncelerin farkına varmamız onları etkisizleştirir.”

Ancak yaşadığımız çalkantıya ilişkin –o çalkantının kendisi hakkındaki bulanık düşüncelerle artan– kafa karışıklığı, hepimizi iç dünyamızda nerede olduğumuzu ve nereye gitmek istediğimizi bilemez hale getirebilir. Bir harita işimize yarayabilir.

## Bir Duygu Haritası

Dalay Lama bu içsel yolculuğa günün birinde bir haritanın yol gösterebileceğini hayal ediyor; New York’tan Frankfurt’a gelen bir uçağın, Yeni Delhi’ye gidecek bir uçakla bağlantısını gösteren havayolu haritaları kadar kesin ve açık bir harita. Bu içsel yolculuğun varış noktası: şefkat.

“Tıpkı Yeni Delhi’den New York’a giden yolu bulabileceğiniz gibi, bu harita da şefkatin önündeki engelleri ve gelişimini destekleyen şeyleri göstermeli,” diyor Dalay Lama.

Her birimizi kendi zihinlerimizin sorumluluğunu daha aktif olarak üstlenmeye teşvik ediyor. Buna eğilimli olanlar için, kendine hâkim olmaya giden yolun haritasını çizebilelim diye, zihinsel arazimizdeki toprakların –özellikle de duyguların çal-

kantılı sularının– planını veren içsel bir “zihin haritası” tasavvur ediyor.

O yolun haritasını çıkarmak için öncelikle “hangi duyguların yararlı olduğu, hangilerinin yıkıcı olabileceği, nasıl geliştikleri ve aralarındaki bağlantılar konusunda yeterince bilgi sahibi olmalıyız.”

“Bu konuda ne kadar bilgi sahibi olursak, yıkıcı duygularla başa çıkmamız o kadar kolaylaşır,” diye ekliyor. “İşte bu yüzden duygu haritası yararlı olabilir.”

Bu haritadaki hiçbir duygu doğası itibariyle iyi ya da kötü değildir; hepsinin yaşamda kullanım alanları vardır. Korku bizi gerçek bir tehditle yüzleşmek üzere harekete geçirecek geçerli bir işaret de olabilir, gerçekliğe dair felç edici bir çarpılık, tehditlere dair çılgınca abartılı bir yanlış algı da (agorafobideki dışarı çıkma korkusu gibi).

Esenliğimizi geliştiren duygulardan onu yok edenlere uzanan tayf, bu içsel arazinin ana koordinatlarını verir. “Her iki tarafı da bilmek önemlidir,” diyor Dalay Lama, “olumlu taraf kadar olumsuz da.”

Yıkıcı duygular hüküm sürdüğünde, doğamızın iyi yönü duraganlaşır. Zihinsel keskinliğimiz de öyle. Dalay Lama’nın bir öğrenci kitlesine söylediği gibi, “Kaygılı olduğunuzda çalışmanız zorlaşır. Ama mutlu ve neşeliyseniz çalıştığınız konuyu daha kolay özümsersiniz; daha derinlere inebilirsiniz.”

Güven/korku ikiliği, bu duygu haritasındaki bir diğer temel karşıtlığı temsil eder. Gerek hayvanlarda gerekse insanlarda, korku hissiyle birlikte –sahneyi öfke ve saldırganlığa hazırlayabilecek– belli bir gerilim ve tedirginlik, hatta kuşku da olacaktır. Dalay Lama iki korku türü olduğunu belirtiyor: aynı konuyu verimsiz bir şekilde düşünüp durmaktan ötürü bizi gereksiz yere tedirgin eden gerçekdışı korku ve bizi uyaran ya da beklenmedik bir tehdiye hazırlanmak üzere harekete geçiren yararlı korku.

Yıkıcı duyguların pençesine düştüğümüzde, bizi rahatsız eden şeye saplanıp kalırız –başkalarıyla empati kurmak bir yana dursun, onları fark etmek için kullanacağımız alan bile kalmayabilir. Tedirginlikten kurtuldukça etrafımızdaki dünyaya açılırız, böylece empati kurma ve ilgi gösterme yeteneğimiz artar.

Dalay Lama, “Yaşamlarımızda genellikle toy bir tutum benimsersiz; ruh hallerimizin kaynaklarını görmeyiz,” diye uyarıda bulunuyor. “Yıkıcı duygularımızın asıl neden ve şartlarını –duygusal dünyamızın işleyişindeki karşılıklı ilişkileri– daha ayrıntılı olarak kurcalamalıyız.”

Bu haritanın yan yolları alengirli olabilir. Sakinliğin başkalarına ilgi göstermenin önkoşulu olup olmadığını sorduğumda, yanıtı beni çok şaşırttı: “Tam olarak değil; sakinlik bizi bir sebze gibi kayıtsızlaştırabilir.”

Sakinliğin farklı türleri vardır, diye sözlerine açıklık getirdi; bazıları yararlıdır, bazıları değildir. İş “sakin” sözcüğünün farklı anlamlarını ayırt etmeye geldiğinde, Tibetçe ve özgün Sanskritçe anlamları İngilizcedekinden çok daha kesindir. Dalay Lama, zihnin incelikleri için daha gelişmiş bir söz dağarcığına ihtiyacımız olduğunu düşünüyor.

Yıkıcı duygularımız bizi tedirgin edip algılarımızı çarpıttında sakinlik yeterli bir panzehir değildir, diye ekliyor; kendimizden hoşnut olarak kozamıza çekilmemek için sevgi dolu bir yürek de geliştirmemiz gerekir.

Ayrıca içten bir ilgi biraz düşünmeyi gerektirir –yalnızca boş bir zihin halini değil. Tam bir sakinlikle hissizlik arasında ince bir çizgi vardır. Dalay Lama’nın şefkatte gördüğü türde “sakinlik”, berrak bir zihin ve sıcak bir yürekle birleşir.

Paul Ekman başlangıçta Dalay Lama’yla bilimsel diyaloga girmenin yararlı olacağından kuşkuluydu, ama ilk karşılaşmaları onun için sarsıcı oldu. Ekman çocukken anne-babasıyla zehirli ilişkiler yaşamış ve hayatının geri kalanında, Dalay Lama’nın ifadesiyle “hep biraz öfke, öfke, öfke” hissetmişti.



Örneğin Ekman'ın Dalay Lama'ya anlattığına göre, bir kere-  
sinde karısı Washington'daki bir mesleki toplantıda, kendisi de  
San Francisco'daki evindeyken, karısı onu beklediği saatte ara-  
mayı ihmal etmişti. Bu da onun endişelenmesine, ardından çok  
kızmasına yol açmıştı.

Karısı sayısız nedenden ötürü onu arayamamış olabilirdi,  
ama Ekman öfke içindeyken kendisini rahatlabilecek bu tür  
bilgilere erişememişti. Dalay Lama'ya dediği gibi, “On dört ya-  
şındayken annem beni terk ettiğinden, bir kadın tarafından terk  
edildiğimde o öfke hayatımda duygusal bir senaryo oluyor.”

Bu gerçeği hatırlamak da kızgınlığını yatıştırabilirdi, ama öf-  
kenin pençesindeyken aklına getirememişti. Sonradan, yatıştı-  
ktan sonra bunları hatırlamış ve karısına telefon etmişti.

Ekman bu ilk karşılaşmalarında –çay molasında hep birlikte  
konuşurlarken elini tutan– kızı Eve'i Dalay Lama'yla tanıştırdı-  
ğında, dönüştürücü bir deneyim yaşamış. Dalay Lama, “Sonraki  
birkaç ay hiç zıvanadan çıkmadı,” diyor ve bunu Ekman'ın karı-  
sına ve kızına da doğrulattığını ekliyor.

Ekman'ın artık “çok nazik” davrandığını söylüyor ve onu  
“gerçekten müthiş, gerçek bir bilim insanı” olarak görüyor.

Dalay Lama'nın programının son derece sıkışık olmasına  
karşın, Ekman'la sohbet halinde altmış emsalsiz saat geçirip, iki  
kitap ürettiler.

İlk buluşmalarında Paul Ekman, Dalay Lama'nın önerdiği  
bir fikri uygulamaya söz verirken bulmuştu kendini. Bu fikir,  
meditasyon öğretmeni ve akademisyen Alan Wallace'la birlikte  
geliştirdikleri bir programa dönüştü: Cultivating Emotional Ba-  
lance, ya da CEB [Duygusal Denge Geliştirmek] adı verilen bu  
program, Tibetlilerin tefekkür geleneklerinden ve modern psi-  
kolojiden eşit olarak alınmış yöntemleri bütünleştiriyor.

Dalay Lama artık onu gerçek bir kardeş gibi görüyor. Ekman  
da bana, “Dalay Lama bugüne dek tanıdığım en sıra dışı insan,”  
diyor.

Ekman'ın gösterdiği nedenler arasında şu da var: “Bu kadar iyi vakit geçiren, neredeyse her durumun mizahi yanını gören, alaya ya da istihzaya, başka birini küçültecek bir mizaha asla başvurmayan biriyle daha önce hiç karşılaşmamıştım.”

“Onun yanında olmak insana iyi geliyor,” diye ekliyor Ekman. “Neden mi? *Bence*, bu sözcüğü bilerek italik yapıyorum, belki her zaman değil ama çoğu zaman iyilik yayıyor. Yayıdığı iyiliğin bu denli güçlü bir biçimde hissettiği şefkatle ilişkili olduğunu düşünüyorum.”

Ekman'ın dediğine göre Dalay Lama bir keresinde ona şöyle söylemişti: “Nefret ve küskünlüğü aşip sakın bir zihne ulaşabil-memiz için bir duygu haritası hazırlamanızı istiyorum. Mahsur kalmamak için bir haritaya ihtiyacımız var. Ancak sakın bir zi-hinle yüreğinizi açabilir ve zihninizi iyi kullanabilirsiniz.”

Zihinsel durumlarımız için bir harita metaforunu cazip bu-lan Ekman, bu içsel haritayı hazırlamaya girişti. En modern aygıtları kullanan bir dijital haritalandırma grubuyla birlikte, bilgisayarda çalışabilecek oyun benzeri bir format yaratıyor. Ek-man'a göre ana fikir, duygular diyarında yolunuzu bulmanızdır.

Ekman'ın duygu haritası, zihin “halleri” kavramını zihinsel manzaramızı temsil eden alanlara dönüştürüyor. Bu haritada beş evrensel duygu (ya da kıta) var: öfke, korku, tiksinti, zevk ve üzüntü.

Bunların her biri, bir duygu “ailesi”nin merkezini temsil edi-yor –örneğin öfkenin çeşitli biçimleri içerisinde, hiddet ve infial belirgin biçimde farklıdır. Öfke grubundaki diğer pek çok çeşit arasında, hepsi de bir kişinin veya bir şeyin itici yönlerini abartan husumet, nefret ve garez bulunur.

Kılavuzumuz ister böyle bir harita olsun ister başka bir yararlı yöntem, hepimiz en azından küçük bir ilerleme kaydedebiliriz; yakın tarihli bir meditasyon kitabında belirtildiği gibi, yalnızca “yüzde on daha mutlu” olsak bile. Daha fazla mutluluğa giden

yolu bulmaya, kendi içsel karışıklığımızı ele alarak başlayabiliriz.

Dalay Lama'nın ölüm cezasına karşı çıkmasının altında biraz da bu olasılık yatıyor: Potansiyel olarak, insanlar yaşamlarının herhangi bir noktasında düzelebilirler. Dalay Lama bir katilin bile derin bir değişim yaşayabileceğini öne sürüyor. Göz yummayla ilgili değildir bu, diyor. "Ama her ne yapmış olurlarsa olsunlar, öç almak için başka insanları öldürmek... değişim olasılıklarını ortadan kaldırır."

## Duygusal Dengeyi Geliştirmek

Kalın dikenli tellerle çevrili uğursuz, özelliksiz, sıra sıra binalarıyla Soledad Eyalet Hapishanesi, California'nın Monterey Körfezi yakınlarındaki şirin bir vadinin yemyeşil çiftlikleri arasında yersiz görünür. Burada gerilimler ayaklanmalara dönüşebilir; birçok mahkûm, hatta gardiyan da eğreti çakıllarla bıçaklanmıştır.

Tıbbi sosyal hizmet görevlisi Eve Ekman bir gün, CEB programını altmış mahkûmla paylaşmak üzere oraya gitmişti.

Kırk yıldır hapiste olan Ron, yakınlarda nihayet affedileceğini duyduğunu söyledi ona. İyi haberi paylaştığında, hapisteki arkadaşlarına ve dışarıdaki ailesine dalgalar halinde yayılan sevinç, heyecan ve minnet duygularından söz etti.

Ardından, iki hafta sonra Ron, şartlı tahliyesinin iptal edildiğini duydu. Yıkılmış, derin bir güçsüzlük hissine kapılmıştı, bu hissi üzüntü dalgaları ve öfke izledi. Sinirli, tedirgin, içine kapanık halde, suratını asıp herkesten uzak durmaya başladı.

Eve ondan bir zaman çizelgesi üzerinde duygularını haritalandırmasını istediğinde Ron, öfkesini salıverdikten sonra duygusal yardım için hapishane arkadaşlarına yöneldiğini fark etti. Uzun süre onu akıl hocası olarak görenlerin şimdi ona destek verdiklerini gördü. Hatta öyküsünü anlatırken, oradaki altmış

kişi arasında ne kadar “sağlam adam” olduğunu haykırıp, onu övenler oldu.

Oturum ilerledikçe sevildiğini, ilgi gördüğünü ya da bağlantı kurulduğunu hiçbir zaman hissetmemiş olmak, sonra teselliği uyuşturucu maddelerde bulmak ve korku, öfke ve incinmişlikle dolu bir yaşam sürmekle ilgili ortak bir mahkûm yaşam öyküsü ortaya çıktı. Eve, “Öfkenin incelenmesi, üzüntünün incelenmesinden daha kolaydı; öfke onların üzüntüden çıkış yollarıydı,” diyor.

Duygularının zaman çizelgesini çıkarmak, mahkûmların duygusal çalkantılarından geri adım atmalarını ve sonsuza dek bunaltıcı duyguların pençesinde kalmaları gerekmediğini görmelerini sağlıyordu. Aileleriyle ilgili bazı bilimsel temel öğeler gibi, duygu haritaları da bunu anlamalarına yardımcı oluyordu.

Ama birçok mahkûm için güçlü bir göz açıcı unsur, duyguların hasara yol açması durumunda yıkıcı olabileceği, bununla birlikte herhangi bir hissin yapıcı da olabileceği fikrinin ta kendisiydi. Eve, beceriyle kanalize edilen öfkenin, adaletsizliğin ya da dayanılmaz şartların protesto edilmesini nasıl körükleyebileceğini örnek gösterdi. İçlerinden biri, bu fikrin tüm hapishaneye kontrolden çıkmış bir yangın gibi yayılacağını söyledi.

Eve’le eğitim ortağı bu ilk karşılaşmada, feleğin çemberinden geçmiş –çoğu ellisinin üzerinde olan– mahkûmların duygusal sorunlarından bahsederek içlerini dökmeye istekli olduklarını ve birçoğunun Ron gibi, yaşamını düşünmeye çok zaman ayırdığını görünce çok şaşırdılar.

Yönlendirilmiş tefekkür uygulamaları, mahkûmlara iç dünyalarını daha iyi yönetmeleri için araçlar sunuyordu. Bunlardan birinde kendilerine dört soru soruyorlardı:

Gerçek mutluluğa erişmek benim için nasıl bir şey olur?

Bunu başarmak için dünyadan istediğim nedir?

Kendimden istediğim nedir, hangi alışkanlıkları öğrenmem gerekir?

Son olarak, bunu dünyaya nasıl sunabilir ve yararlı olabilir-  
rim?

Bir başka alıştırma mahkûmlar, nefes alırken hissettiklerine odaklanarak sakinleşmeyi –ve geçmişe takılıp kalmadan ya da gelecek için endişelenmeden içsel bir sığınakta dinlenmeyi– öğreniyorlardı.

Bu şimdiki zamana yönelme, özellikle de geçmişteki zorlu pişmanlıklarını ortaya çıkardıktan sonra, birçoğu için kurtarıcı oluyordu. “Geçmiş değiştiremezsiniz,” diyordu Eve, “ama her ânı yeni bir motivasyon, yeni bir emel belirlemek için kullanabilirsiniz.”

Oturum, mahkûmların sessizce oradaki herkese –ve kendilerine de– yaşamlarında iyilik dilemeleriyle sona eriyordu.

Yaşam bize hem ilerleme barometremizi, hem de nihai sınavımızı sunuyor.

Konuştüğümüzda Eve Ekman, CEB’i ilgilenen herkese öğretmeleri için o günden itibaren üç mahkûmu eğitmek üzere Soledad’a dönmeyi planlıyordu.

CEB, Dalay Lama’nın yıkıcı duygusal dürtülerimizin ehlileştirilmesi için vurguladığı bazı noktalardan yararlanıyor: duygularımıza ilişkin bilimsel bir anlayış ve hararetli olaylara daha soğukkanlı bir tepki vermek için gerekli araçları sağlayan tefekkür yöntemleri. Eve, “Hedeflerimizden biri, rahatlık duygusunu geliştirebileceğimizi insanların anlamasını sağlamak,” dedi.

Ama başkalarına ilgi gösterme konusundaki düşünceler ve bu ilginin beslenmesi de eşit derecede önemlidir. Serinkanlı ve sakin olmak esenliğimize son derece yararlı olsa da, tek başına, bu yetenekleri bir iyilik gücünün hizmetinde kullanacağımızın garantisi değildir.

Bunun için bir şeye daha ihtiyaç vardır: ahlak pusulası.

### 3. BÖLÜM



#### Nezaket Devrimi

Dalay Lama sahnede yerini alırken, Emory Üniversitesi'nin Gwinnett Arenası'ndaki sekiz bin koltuğun tamamı doluydu. Her zamanki gibi ön tarafa doğru yürüdü, etrafına baktı, herke- se el salladı ve ara sıra gördüğü eski dostlarını selamladı.

Sonra bakışları aniden, ön taraftaki koltuklarına doğru iler- lemekte olan iki simaya takıldı. Onları sahnenin kenarına çağır- maya çalıştı, ama kalabalık çok yoğundu.

Bunun üzerine Dalay Lama, kendisini koruyan Dışişleri Ba- kanlığı güvenlik görevlilerini dehşete düşürerek sahneden indi, doğruca sevgili dostu Richard Moore'a gidip sımsıkı sarıldı ve Tibet'in karşılıklı saygı jestiyle alnını alnına dokundurdu.

Sahneye döner dönmez şu açıklamayı yaptı: "Sevgi, sevgi, sevgi – o sevmeyi küçük bir çocukken öğrendi. Ben ona kahra- manım diyorum."

Vatanı Kuzey İrlanda'danın "Sorunlu Dönem"inde, on ya- şındaki Richard Moore bir gün evden okula yürürken bir Britan- ya askerinin ateşlediği plastik mermiyle kör olmuştu. Dikkate değer bir şekilde Moore, kendine acıaktan ve o kurşunu sıkmış olan askere kötü duygular beslemekten hemen kurtulmuş ve her kimse onu affetmişti.

Yıllar sonra Dalay Lama, Kuzey İrlanda ziyaretinde onunla tanıştı ve öyküsünü dinledi. Bundan beş yıl sonra, Dalay Lama'nın Kuzey İrlanda'ya ikinci ziyaretinde Moore da dinleyiciler arasındaydı ve Dalay Lama'nın bir önceki yolculuğunun doruk noktasının, bir İngiliz plastik mermisiyle kör olan, ama o mermiyi ateşleyen askeri bağışlayan bir genç adamla tanışması olduğunu duyunca donakaldı.

Moore'un tutumu, engellerine değil, geride kalan yeteneklerine odaklanmak olmuştı. Üniversiteden mezun olmuş ve iş hayatında belli bir başarı elde etmişti. Sonrasında, Tanzanya, Etiyopya ve Gambiya gibi ülkelerdeki yoksul çocukların yaşamlarını iyileştirmeyi amaçlayan Children in Crossfire [Çapraz Ateş Altındaki Çocuklar] adlı örgütü kurdu; bu çocuklardan bazıları savaşın ortasında kalmışlardı. Örgütün başlıca destekçisi, Richard Moore'un yakın dostu olan Dalay Lama'ydı.

Dalay Lama'nın Moore'a saygıyla söylediği gibi, "Gözlerinizi alabilirler, ama görüşünüzü asla."

Bana çarpıcı gelen, Dalay Lama gibi milyonlarca insanın idealleştirdiği birinin, kendisi gibi şefkat ve bağışlamaya dayalı bir yaşam süren Richard Moore'u kişisel kahramanı olarak görmesidir.

Şefkatin birçok biçimi ve düzeyi vardır elbette. Örneğin Dalay Lama'nın bir grup bilim insanıyla yaptığı bir haftalık toplantıda yaşanan kısa bir âna bakalım. Konuşurken, odada dolaşan bir böceği fark etti ve bir keşişe acilen gelmesi için işaret etti.

Toplantıya hiç ara vermeden, keşişten kazayla ezilmemesi için böceği nazikçe dışarı götürmesini istedi.

Dalay Lama'nın Nobel Ödülü'nü almasından bir gün önce, karımıyla birlikte bir arkadaşımızı onunla çay içmeye götürmüştük. Masaya bir tepsi dolusu taze pasta konmuştu ve biz konuşurken Dalay Lama'nın gözü sürekli, enfes bir meyveli turtaya takılıyordu.

Sonra, tam ona uzanacak gibi görünürken eşıme, “Buyrun, bunu alın,” dedi.

Ertesi gün, coşuklu Nobel basın toplantısında karmaşıa yatıştıktan sonra, ilk soru bir Associated Press muhabirinden geldi: “Nobel Ödülü’nü kazanmak nasıl bir his?”

Dalay Lama bir an düşündükten sonra, “Mutluyum...” dedi ve birkaç saniye aradan sonra, “... bu ödülü kazanmamı isteyenler adına,” diye ekledi. Ödülle birlikte verilen parayı öğrendiğindeyse ilk düşündüğü, kime vereceğı oldu.

Şefkatli içgüdü ve irili ufaklı özgeci eylemler, Dalay Lama’ya doğal geliyor. Şefkatin Kutup Yıldızımız, bu etik GPS’teki varış noktamız olması gerektiğini söylüyor bize.

Ona göre, başkalarına içten bir ilgi gösterirsek, günlük yaşamlarımızda daha nazik olmakla kalmayıp, aynı zamanda kuşukculuğa dayalı tepkisellikten kurtuluz. Toplumumuz da güçsüzlere ve sesi çıkmayanlara karşı daha şefkatli olur.

Öte yandan, Dalay Lama yalnızca kendisi öyle dediğı için daha nazik olmamızı istemiyor. Bunun yerine, duygusal dünyamızın etrafımızdaki insanları nasıl etkilediğı konusunda daha derin bir farkındalığın bizi daha şefkatli bir bakış açısına yönelteceğini savunuyor.

O zaman “benim için, kendi esenliğim için tam da buna ihtiyacım var, diye düşünürsünüz,” diyor Dalay Lama.

Sık sık söylediğı gibi, “Bашkalarını düşündüğünüz anda zihininiz açılır.”

## Dinin Ötesinde

Avrupalı bir din adamı bir keresinde Dalay Lama’ya, şefkatin ancak inanç sayesinde ve Tanrı’nın lütfuyla edinilebileceğini söylemiş, ama o, yunus ve fil gibi hayvanların da özveri gösterebileceklerini duymuştu.



Bana bu konuşmayı anlatırken gülererek, “Ah, kedilerle köpekler bile şefkatli olabilirler ve ben bunun inanç sayesinde olduğunu sanmıyorum,” diye düşündüm,” dedi.

Dalay Lama bu yaklaşımı benimserken hiç kuşkusuz, onu yalnızca dini bir kişilik olarak görenlerin kolaycı varsayımlarına meydan okuyor. Dalay Lama’nın şefkatin gücüne ilişkin anlayışı kesinlikle, insan ıstırapı ve bu ıstıraptan kurtulmanın yolları hakkındaki derin ruhani düşüncelerine dayanıyor.

Ama bir dünya lideri olarak, bu şefkat etiğine bir temel ararken dini, ideolojiyi ya da imana dayalı herhangi bir inanç sistemini bir kenara bırakıyor.

Dinin yüzyıllarca bir etik temel sağladığını, ama felsefenin teolojiden ayrı tutulması, postmodernizm ve “Tanrı’nın ölümü” ile birlikte, birçok kişinin etik konusunda mutlak bir temelden yoksun kaldığını belirtiyor.

Ayrıca etik konulu sohbet sık sık, özellikle de tartışma dini inanç etrafında dönerken, aşırılıkçı seslerce rehin alınan insanların kutuplaştırıyor.

Günlük haberlerde duyduğumuz sorunlara neden olan kişiler genellikle, şu ya da bu dini –Budizm, İslam, Yahudilik, Hristiyanlık, Hinduizm ya da herhangi bir başkası– gerekçe olarak gösteriyorlar.

Bir de şu dar görüşlü inananlar var, diyor Dalay Lama, ellerini at gözlüğü gibi gözlerinin iki yanına koyarak, “onlar tüm yaratılanların aynı olduğunu söylüyor, ama daha geniş bakış açısını unutarak kendi inançlarını vurguluyorlar.”

Dalay Lama’nın gözlemine göre, bu kişilerin eylemleri, “ta derinlerde” kendi dinlerinin ahlaki değerlerini ciddiye almadıklarını ve bu yüzden bazı kaynak metinlerini kendi amaçlarına hizmet edecek şekilde çarpıttıklarını ya da dikkatle seçtiklerini, bazılarınıysa göz ardı ettiklerini gösteriyor. “Şefkatin temel değerine inanmıyorsak, dinin etkisi bir hayli sınırlı olacaktır.”

Dinlerin etiği teşvik etmek için binlerce yılı olmuş ve genellikle bunu başaramamışlardır, diye ekliyor. Ayrıca, özveri ve nezaket inanca dayalı öğretilerin çoğunda görülen ideallerdir, ancak bu erdemler din dışı etik sistemlerde de görülür.

Dalay Lama'ya göre dünyada, “tüm insanlık için kaygılanan, ama bir dini olmayan” sayısız insan vardır. “Darfur ve Haiti gibi yerlerde, ya da çatışma veya doğal felaketin meydana geldiği her yerde gönüllü olarak çalışan tüm o doktorları ve yardım görevlilerini düşünüyorum. Bazıları inançlı olabilir, ama birçoğu değildir.”

“Şu ya da bu grup için değil, insanlar için kaygılanırlar,” diye ekliyor. “Onları güdüleyen, içten bir şefkat, başkalarının acılarını hafifletme kararlılığıdır.”

Dalay Lama şefkate giden yolları sayarken, “bu duyguyu gezegendeki tüm işçi sınıfı için hisseden gerçek Marksistler”i örnek gösteriyor. Birçok Hristiyan grubunun kendini yoksullara yardıma adanmasını da övüyor.

Ama şefkate dünyanın tüm büyük dinlerinde ortak olan bir tema bulmasına karşın, daha evrensel bir yaklaşımı yeğliyor – kimi zaman yalnızca din dışı anlamında değil, aynı zamanda kapsayıcılık anlamında “seküler” olarak nitelediği bir yaklaşım bu. Herkesin kabul edeceği bir şefkat ahlakı arıyor: “Beni ilgilendiren, bir milyar inanmayan da dahil, şu anda yaşayan yedi milyar insandır.”

Dalay Lama, farklı ideoloji ve dinler –ve hiçbir inancı olmayanlar– arasında, paylaştıkları değerleri vurgulayarak fikir birliğine varmanın mümkün olduğunu görüyor. Bizi bölen ideolojilere sınımsız sarılanlar bile özdisiplin ve hoşnutluğu, şefkat ve bağışlamayı teşvik eden bir dizi temel insani etik değer üzerinde temel bir mutabakata varabilirler, diyor.

Bunların –özellikle de pusulanın– değerini hemen hemen kimse reddetmiyor. Ancak Dalay Lama, bu etiğin esası “mutlu bir yaşam için atılacak temel”den ibarettir, diyor.

Gerçek mutluluk ve şefkat, ayrılmaz bir ikilidir.

## Şefkat Savunusu

“Annem eğitimsizdi, okuma-yazması yoktu; çiftçiydi,” diye hatırlıyor Dalay Lama. “Ama çok nazikti. Kardeşlerim onun yüzünde asla öfkeli bir ifade görmediklerini söylerler.”

Dalay Lama’nın yürümeye yeni başladığı zamanlardan kalma ilk anılarından biri, sabırlı annesinin onu omuzları üstünde tarlalara taşımasıyla ilgili; annesi çalışırken ya da hayvanlara bakarken oyun oynarlarmış. Kulaklarından tutup, birini ya da ötekini çekerek annesini “güdermiş.” Gülerek, “O yöne gitmezse bağırıp tekmelerdim,” diyor ve annesinin her bakımdan ona ne kadar nazik davrandığını hatırlıyor.

“Kendimi talihli hissediyorum,” diye ekliyor. “Şefkatimin ilk tohumları annemden geldi.”

Dalay Lama insan doğasının şefkatli olduğunu savunurken bilime, akla ve kendi deneyimine başvuruyor. Biyolojimizin ve insanlar olarak ortak deneyimimizin temelleri, “başkalarının esenliği için kaygı duygusu”yla donatılmış “sosyal hayvanlar” olduğumuzu gösterir, diye hatırlatıyor bize.

Yeni doğduğumuzda, annelerimiz bize büyük bir sevgi gösterirler, biz de tüm kalbimizle onlara güvenir, hayatımızın ilk yıllarında hayatta kalabilmek için onların bakımına bel bağlarız, diye ekliyor.

Bu güven ve bağ modeli yaşam boyu bizimle birlikte olduğundan, bir sevgi atmosferiyle sarılıyken kendimizi daha mutlu hissederiz.

Sevgisizlikse ister bebeklikte olsun ister sonraları, esenliğimiz açısından zararlıdır.

“Küçük çocuklar insanların konumlarına, eğitimlerine, yoksul ya da zengin olmalarına bakmazlar,” diyor. Karşılık verdikleri şey, “yüzünüzdeki gülümsemedir.”

Uzun süre önce duyduğu bir bulguyu paylaşıyor: yeni doğan bebekler sürekli sevgiyle kucaklanırlarsa, beyinleri bırakın kuca-

ğa alınmayı, ihmal edilen ve hiç dokunulmayan bebeklerinkinden daha iyi gelişir. Ebeveynlerinden ayrılan bebekler ürkeklik ve çaresizlik sergiler, yavruyken annelerinden ayrılan maymunlarsa büyüdülerinde daha gergin ve saldırgan olurlar.

Annesi tarafından sevgiyle kucaklanmak, görünen o ki bebeğin sağlıklı gelişimi için doğanın tasarımına eklenmiştir. Dalay Lama, “Annemizden sevgi görürsek bedenimiz ve ruh halimiz daha sağlıklı olur,” diyor. Ancak bundan yoksun kalan çocuklarda, “Ta derinlerde sağlık ve düzgün zihinsel gelişim için zararlı olan bir güvensizlik duygusu vardır.”

Bebeklerin bir tür ahlaki duyarlılıkla doğduklarına dair inancı biraz da bilimsel bulgulara, örneğin British Columbia Üniversitesi’nden gelişim psikoloğu Kiley Hamlin’den duyduklarına dayanıyor. Hamlin bebeklerle ilgili araştırmasından, üç şekil içeren bir çizgi film izlerken çekilmiş bir video göstermişti ona: her birinin kocaman sevimli gözleri olan bir daire, bir kare ve bir üçgen.

Daire bir tepeye tırmanmaya çabalar ve üçgen yanına gelip onu yukarı doğru iter. Sonra daire tekrar çabalar ve bu kez kare üzerine atlayıp, tepeden aşağı düşürür.

Sonrasında, nazik üçgen ya da hain kare şeklindeki oyuncaklar arasından seçim yapma olanağı verilen bebeklerin hepsi nazik olanı seçiyor. Bir yavru köpek kuklası bir kutuyu açmaya uğraşırken bir tavşan kuklası ona yardım ettiğinde –ya da bir başka kukla kapağı çarparak kapattığında– yine aynı şey oluyor.

Deneyler uygun varyasyonlarla, annelerinin kucağında oturan üç, altı ya da dokuz aylık bebeklerle yapılıyor. Daha nazik seçenekten yana tercih üç aylık bir bebekte bile görülüyor ve (ikisine de uzanamayacak küçük olduğundan) tercih ettiği kuklaya ne kadar süre baktığı izlenerek ölçülüyor.

Hamlin, “İyilik ne zaman başlar? İmzası bebeklerde ve emekleme çağındaki çocuklarda bile görülür,” demişti Dalay Lama’ya. “Biz onların yalnızca kendi istekleriyle ilgilendiklerini

düşünebiliriz, ama imkân verildiğinde, iki yaş altındaki çocuklar cömertlik gösterirler. Paylaşmaya –mamalarını başkalarına vermeye– istekli olduklarını görürüz. Ve bu onları mutlu eder.”

Duygu haritasını şimdiden kaba hatlarıyla bilirler, diyor Lama, doğuştan gelen bir iyilik eğiliminin, özellikle anne-babaları da sevgi dolu olduğunda, çocukları şefkat göstermeye yönelttiğini ima ederek.

Henüz iki buçuk yaşındaki Jenny, ağlayan bir bebeğe tepki olarak kurabiye veriyordu. Bu işe yaramayınca kendisi de sızlanmaya başlıyor, sonra bebeğin saçını okşamaya çalışıyordu. Bebek yatıştıktan sonra bile ona oyuncaklar getirip başını okşuyordu. Bu küçük şefkat anı, empatinin kökleri konusundaki araştırmanın parçası olarak bir günce tutan annesi tarafından kaydedilmişti.

Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü’ndeki bu tür bir dizi çalışma, iki yaşından küçük çocukların bir başka çocuğun üzüntüsüyle ilgilendiklerini ve sıklıkla bir şekilde yardım etmeye çalıştıklarını gösterdi. Bir yaşındaki çocuk başka bir bebeğin ağladığını görünce, kendi annesini onu teselli etmesi için yanına getiriyor. Ve bu yaştaki bir bebek, başka bir bebeğin parmağını acıttığını gördüğünde, kendi parmağını da acıyıp acımadığını görmek için ağzına götürebiliyor.

Ama yaklaşık iki buçuk yaşından sonra çocukların gösterdiği empati farklılaşmaya başlıyor. Etmenlerden biri, anne-babaların çocuğun dikkatini yöneltme biçimleri gibi görünüyor. Anne-babaları dikkatlerini uygunsuz davranışlarının başka bir çocuğu nasıl üzdüğüne çektiğinde, çocuklar genellikle daha fazla empati gösteriyorlar. Görünüşe bakılırsa, “Bak onu ne kadar üzdün,” demek, “Ona vurmakla çok ayıp ettin,” demekten daha iyi bir etki yaratıyor.

Bazı kuramcılar insan evriminin işbirliği ve özgecilik etrafında geliştiğini savunurken, yaşamın bu erken dönemindeki empatik ilgiye işaret ediyorlar. Bu kurama göre özgeci olarak

doğuyoruz, ama okul gibi rekabetçi sistemler yüzünden, sonraki deneyimlerimizde bu niteliğimizi kaybedebiliyoruz.

Dalay Lama, anne-babaların bebeklerine gösterdikleri –yokluğunda bebeğin öleceği– içgüdüsel ilgide, biyolojik olarak güçlü bir sevgi ve şefkat eğilimin bir başka işaretini görüyor. Memelilerde görülen bu içgüdü'nün aksine, bazı sürüngen ve böceklerin fırsat bulduklarında yavrularını yediklerini belirtiyor.

Dalay Lama bu doğuştan gelen şefkat savını bilime dayandırırken başkalarından destek alıyor. Harvard'dan psikolog Jerome Kagan'ın ona dediği gibi, “İnsanlar öfke, kıskançlık, bencillik ve haset duymalarına ve kaba, saldırgan ya da şiddete yatkın olmalarına yol açan bir biyolojik eğilimi miras alıyorlar, ancak özellikle muhtaçlara karşı nezakete, şefkate, işbirliğine, sevgiye ve ilgiye yönelik daha güçlü bir biyolojik eğilimi de miras alıyoruz.”

Kagan, doğuştan gelen bu etik pusula “türümüzün biyolojik bir özelliğidir,” diye eklemişti.

## Akıllıca Bencillik

Birkaç yıl önce eşimle birlikte, Montreal'de bir etkinliğin başlamasını beklerken Dalay Lama'yla biraz zaman geçirme olanlığımız oldu. Avusturya'dan yeni geldiğini ve orada biraz alışveriş yaptığını söyledi bize.

Şaşırtıcıydı bu; Dalay Lama çok ender alışveriş yapar. Karım ne aldığı sordu.

“Kedim için bir oyuncak.”

Kedisiyle oynarken kullanabileceği, ucunda fareye benzer bir nesne olan uzun bir teldi bu; karıma anlatırken yüzü ışıltılı oldu.

“Biri bana küçücük, oyuncu bir sokak kedisi getirdi,” diye açıkladı. “Sokakta öylece bıraksalar ölecekti. Ben de bakımını üstlendim. Şimdi en çok, onu besleyen kişiyi, yani beni seviyor.”

Sevgi, neşe ve oyunculuk gibi olumlu duygular, bağışıklık sistemini güçlendirmekten hastalık riskini azaltmaya dek, birçok açıdan sağlığımıza yarar sağlar. “Tam da bedenimizin yapısı bizi olumlu duygulara yöneltir.”

Bunun aksine, Dalay Lama’nın belirttiği gibi, “Sürekli korku, öfke ve nefret sisteminizi gerçekten tüketir.” Bu tür olumsuz duygularla beslenmenin bağışıklık sisteminin etkili bir biçimde çalışmasını engellediğini ve diyabetten kalp sorunlarına dek birçok hastalığa katkıda bulunduğunu gösteren çok sayıda bilimsel bulgu var; kronik düşmanlık genellikle ömrü kısaltır.

Örneğin, yoksulluk içinde yaşayan insanlarda kalp hastalığı oranları normalin üstündedir; yaşamlarındaki zorluklarla bağlantılı kronik sıkıntı ise görünen o ki hem kalp-damar sağlıklarını hem de stresten sonra toparlanma kapasitelerini yıpratmaktadır. Öte yandan genelde mutlu ve neşeli olmak, bedenin olumsuz duyguların yarattığı biyolojik uyarılmadan kurtulmasını hızlandırır. Araştırmalar, insanların kaygı ve sıkıntıdan kurtulup daha mutlu olmalarına yardım etmenin, kalp hastalıkları riskinin düşmesi dahil, biyolojik sağlıklarını iyileştirdiğini gösteriyor.

Dalay Lama, sosyal hayvanlar olarak, sıcak temasa biyolojik temelli bir ihtiyaç duyduğumuzu belirtiyor ve yalnızlığın stres kaynağı olabileceğini ekliyor. Salt fiziksel beraberlikten çok sevecenlik, şefkat ve ilgi hissini –birbirinin esenliğine önem veren bir gruba ait olma duygusunu– rahatlatıcı buluruz.

Bir de şu sağduyu savı var. Fazla parası olmayan, ama birbirini çok seven bir ailenin nasıl mutlu olacağını hepimiz görmüşüzdür, dedi Dalay Lama bana. Onları ziyarete giden biri bile sevgiyi hissederek, kendini orada dahat rahat hisseder.

Böyle bir sevgiden yoksun kalan aileyse aksine, mutsuz olmakla kalmayıp gerginlik sinyalleri de yaydığından, onları ziyaret eden kişi rahatsız olur. Ortam ne kadar incelikle dekore edilmiş olursa olsun, duygusal bağlantı eksikliği içimizi üşütür.

Dalay Lama'nın da belirttiği gibi, "Ziyaretçi, 'Ah, burada dikkatli olmalıyım,' diye düşünür. Ama sevgi dolu ailede, içeri girdiğiniz anda kendinizi rahatlamış hissedersiniz."

Dalay Lama'nın deyişiyle "aptalca bencillik", kısa vadede işe yarayacak ama ileride bize karşı husumet doğurabilecek biçimlerde kendi dar kapsamlı çıkarlarımızın peşine düşmek anlamına gelir.

Böylesi bir kendine odaklanmanın aşırıya kaçıp yıkıcı bölgeye kaydığının işaretleri arasında daha kolay hüsrana uğramak, isteklere tutunmak ve başkalarının ihtiyaçlarına kayıtsız olmak da vardır. Durumu daha geniş bir bağlam içinde görme yeteneğimizi kısıtlayan bir görüş daralması söz konusudur; daha çok, her şeyi yalnızca kendi çıkarlarımız, kendi imgemiz –ya da başkalarına yansıttığımız imge, yani sosyal benliğimiz– bağlamında görürüz.

"Akıllıca bencillik" ise kendi esenliğimizin herkesin esenliğine –şefkatli olmaya– bağlı olduğunu görmek demektir. Dalay Lama, şefkatin yalnızca muhatabı olanlar için değil, sizin için de iyi olduğuna işaret ediyor. Üçüncü noktası da şu: Şefkatten yararlanacak ilk kişi, onu hissedendir.

Gördüğümüz sıcaklık büyük oranda verdiğimiz sıcaklığa dayanır, ama bu basit duygusal denklemin ötesinde şefkat, nezaket görmekten bağımsız olan bir içsel mutluluk da üretir. İşte bu yüzden "Sevmek, seilmekten daha da önemlidir."

Görünen o ki zihinsel olarak başka birine yardım etmeye odaklandığımızda –bir tatlıya bakarken olduğu gibi– beynin zevk devrelerinin hareketlendiği, bazılarının "yardım etme sarhoşluğu" dediği bir durum meydana geliyor. Bu içsel ödülle birlikte, kendimize ve kendi sorunlarımıza odaklandığımızda vızıldamaya başlayan devre sessizleşiyor.

Dalay Lama Japonya'dayken gençler arasındaki trajik bir intihar dalgasına tepki olarak, Japon gençlerinin Üçüncü Dünya ülkelerindeki muhtaçlara yardım etmeye gönüllü olmaktan



yarar sağlayacaklarını öne sürdü. Muhtaçlara hizmet etmek hayatlarımıza daha büyük bir amaç duygusu katar; psikologların kişisel esenliğin anahtarı olarak gördükleri bir olgudur bu.

Şefkat, dikkatimizi alışıldık zihinsel kaygı, hüsrân, umut ve korkulardan uzaklaştırarak, ufak tefek kaygılarımızdan daha büyük bir şeye yeniden odaklar. Bu daha büyük hedef bize enerji verir. İçimizdeki dertlerden kurtuluruz, bu da kendi başına bizi daha mutlu eder.

Sadece kendini düşünmekten bu şekilde uzaklaşmak, Eve Ekman'ın anlattığı bir olayı hatırlatıyor bana. Bir kadın, yirmi yaşındaki kızı iki haftalığına arkadaşlarıyla uzaklara gittiği ve onunla bir kez olsun bağlantı kurmadığı için –ne bir telefon, ne bir mesaj– sinirinin bozulduğunu itiraf etmişti. Kızına duyduğu öfkeyle, suçluluk duymasına yol açacak bir e-posta göndermek üzereydi.

Yine de bir şeyin yanlış gittiğini hissedebiliyordu: “Bu duruma hak ettiğinden daha tuhaf bir şekilde tepki veriyorum.”

Eve, öğrettiği CEB programındaki rutin bir sorguya başvurarak, bunun sık görülen bir kalıp olup olmadığını sormuştu kadına.

Bu soru üzerine kadın, gençliğinde annesiyle babasının onu kampa bırakıp gittiklerini ve bütün yaz onlardan bir daha hiç haber almadığını hatırlamıştı. Sahipsiz kaldığını, umursanmadığını hissetmişti.

Kadın, duygularının gücünün gerçeklikle orantısız olduğunu görebiliyordu. “Büyük bir travma değildi bu,” dedi Eve bana. “Ama hâlâ orada, öğrenilmiş tetikleyiciler kümesinde varlığını koruyordu.”

Kadın böylece kendine –genç kızlığında hissettiği üzüntüye– şefkat duymaya çalışmıştı. Bunu yaparken, anne-babasına karşı duygularında bir yumuşama hissetmişti. “Bağışlama gibiydi,” dedi Eve.

İhmal edildiğini hissetmeye karşı tepkiselliğini fark edince de, suçluluk uyandıracak o mektubu yazmamaya karar vermişti. İstedığının bu değil de, kızının dopdolu bir yaşam sürmekte kendini özgür hissetmesi olduğunu anlamıştı.

Dalay Lama, “Şefkat korkumuzu azaltır, özgüvenimizi güçlendirir ve bizi içsel güce açık hale getirir,” diye ekliyor. “Güvensizliği azaltarak bizi başkalarına açar, onlarla bağlantıda olduğumuzu ve hayatın bir amacı ve anlamı olduğunu hissettirir.”

Dalay Lama’nın kavrama verdiği anlamda şefkat, yalnızca başka birine duyulan sempati ya da yardımseverlik demek değildir. Kendimizi de içerir. Uzun zaman önce bir psikolog grubuna, “İngilizcede bir sözcüğe ihtiyacınız var,” demişti. “Özşefkat.” Gerçek bir şefkat geliştirmek için, kendimize bakmanın sorumluluğunu üstlenmeli ve –kendimizinki dahil– herkesin acısına ilgi göstermeliyiz.

## Birlik Duygusu

San Francisco Belediyesi Konferans Salonu’nun sahne arkasında duran Dalay Lama’nın, onu resmi olarak ağırlayacak belediye başkanını beklerken biraz boş zamanı olmuştu. Yakınlarda birkaç parlak sima dolanıyordu, ama Dalay Lama dosdoğru sahne işçilerinden biriyle sohbet etmeye gitti.

Soğuk Savaş’ın yumuşadığı dönemde Dalay Lama, Mihail Gorbacov’u ziyarete gitmişti. Duyduğuma göre, etkileyici Büyük Kremlin Sarayı’na girerken durup, kapıdaki muhafızla el sıkışmış. Muhafız, yirmi beş yıldır orada durduğunu ve ilk kez seçkin bir şahsiyet tarafından fark edildiğini söylemiş.

Bunu defalarca gördüm: Dalay Lama herkese eşit davranıyor, kendi ifadesiyle, “İster üst düzey yetkililer olsun ister dilenciler; hiç fark etmez, ayırım yoktur.”

Etnisite ya da milliyet, din, cinsiyet gibi yüzeysel farklılıkların altında insanların temelde aynı oldukları anlayışına dayanan

yüz yüze ilgi göstermeye modellik yapıyor. Bunlar ikincil farklardır; altına inildiğinde, hepimiz sadece insanız, diyor Dalay Lama.

Üstünlük duygumuz da aramızdaki bir başka engel olabilir. Dalay Lama olarak kendi rolünde, bunun böyle olduğunu güçlü bir şekilde hissediyor.

Şatafatlı, kibirli bir insan taklidi yaparak, “Gidip insanlara, ‘Ben Kutsal Dalay Lama’yım’ dersem, bir hapisanede tutsak olurum. Bu bir engel yaratır; tek başıma kalırım. Bu nedenle her zaman, ‘Ben yalnızca insanlar arasında bir insanım,’ diyorum. O zaman engel kalmıyor.”

Bir buluşmamızda Dalay Lama, *Prisoners of Hate* (Nefret Tutsakları) adlı bir kitap yazmış olan dostu Dr. Aaron Beck’i yeni ziyaret etmişti. Bu kitaptan bahsederek, “Üzerine basa basa ‘ben on dördüncü Dalay Lama’yım’ dersem, ben de tutsak olurum!” dedi.

“Özel olduğunu hissetmek, bir tür kendini kandırmadır,” diye ekledi.

“Beni özel bir şey ya da bir yabancı olarak düşünmeyin,” diyor izleyicilerine. “Ne zaman birkaç ya da binlerce kişiye konuşma yapsam, kendimi onlarla aynı görüyorum –aynı duygular, aynı beden. O zaman bir yakınlık hissediyoruz.”

Gittiği her yerde bu mesajı vurguluyor: Yüzeysel farklılıklara rağmen, derimizin altında hepimiz birbirimizin benzeriyiz; kalplerimiz ve zihinlerimizin donanımı birbirine benzer. Dalay Lama bizi insanlığın birliğini görmeye zorluyor; kendi ifadesiyle, “hepimiz kardeşiz,” ortak ihtiyaçlarımız var, dolayısıyla, “onların çıkarı, benim çıkarımdır. Temelde, her varlık aynıdır. Mutlu olmak ve acının üstesinden gelmek herkesin hakkıdır.”

Ortak insanlığımızın anlaşılması, diyor, bizi herkese karşı şefkat hissetmeye yöneltir. Hoşgörü her yerde, tüm bölünmelerin ötesinde geçerlidir. Örneğin cinsel yönelime de uzanır –insanlar

kötülük yapmadıkları ve güvende oldukları sürece, bu temelde hiçbir ayrım olmamalıdır, diyor. “Bireye kalmış bir şeydir bu.”

Görünürdeki tüm farklılıklarımıza rağmen temelde bizi bir birimize bağlayan nedir?

“... Mutluluk ve acıdan kaçınma arayışımızda, temelde hepimiz aynı ve dolayısıyla eşitiz. ... Bizi birbirimizden farklı kılan tüm niteliklere –ırk, dil, din, cinsiyet, zenginlik ve daha birçok şeye– rağmen, temel insanlığımız açısından hepimiz eşitiz.

## Herkesi Sevmek

Dünyanın dört bir yanında insanlar, tevazu, dayanıklılık ve şefkat gibi nitelikleri şahsında topladığı için Dalay Lama’yı takdir ediyor. Peki kendisi en çok kimden esinleniyor?

Adını verdiği ilk kişi, Bodhisattva’nın *Yaşam Tarzı İçin Bir Kılavuz* adlı metninden sık sık alıntı yaptığı, 8. yüzyıl Hint bilgisi Shantideva oldu. Kılavuz, cömert bir şefkate ulaşmak için tasarlanmış, eksiksiz bir etik disiplin ve zihinsel eğitim programını özetliyor.

O erken dönemdeki keşifleri hedef alıyor, ancak genel ilkeler büyük oranda modern zamanlar için geçerli; görünen o ki Dalay Lama’nın vizyonu –kendi iç dünyamızı ıslah ederek işe başlama telkini gibi– o metni yansıtıyor. Ama aynı amaca giden daha birçok yol olduğunu da kabul ediyor.

Hz. İsa, Matta 5:43-48’de der ki, “Onlara ‘Komşunu sev ve düşmanından nefret et,’ dendiğini duymuşsunuzdur. Ama ben size şunu söylüyorum: Düşmanlarınızı sevin ve size zulmedenler için dua edin; böylece güneşin hem iyilerin hem kötülerin üzerine doğmasını sağlayan göklerdeki Babanızın çocukları olabilirsiniz.”

Hıristiyan düşünürlerle Londra’daki bir toplantıda, kendi ruhani bakış açısıyla yorumlaması için Yeni Ahit’in Dört İncil’inden birkaç pasajla birlikte bu pasaj da verilmişti. Dalay

Lama Hristiyanlar grubuna, bu görevin aklına Shantideva'nın bir sorusunu getirdiğini söyledi: "Düşmanına şefkat göstermezsen, kime gösterebilirsin?"

Düşmanlarınıza karşı bu tutumu benimseyebilirsiniz, diye açıklar Shantideva, "en iyi ruhani öğretmenleriniz" olurlar, çünkü size hoşgörü, sabır ve anlayış gibi nitelikleri geliştirme fırsatını verirler.

Bu şefkat düzeyi elbette ki –çoğumuzun kolayca yapabileceği şeylerin değil– daha yüksek erimlerin göstergesidir. Bize zarar verenlere düşmanlık göstermek doğal gelir. Bu nedenle de, yalnızca "düşmanını sev" denmesi, değişmek için bizi harekete geçirmeyecektir, diye ekliyor Dalay Lama.

Yine de, Dalay Lama'nın "içten" şefkat dediği şey, yalnızca sevdiklerimizi değil, istisnasız herkesi kapsıyor. Kendisi bunu bir ideal, yönelebileceğimiz bir hedef olarak görüyor.

"Düşmanlarımız bile," diyor Dalay Lama, "yine de insanlığın bir parçasıdır. Aslında bizim kardeşlerimizdir, bu nedenle onlarla ilgilenmemiz gerekir. Geleceğimiz de dolaylı veya dolaysız olarak onlara bağlı olacaktır."

Aşılması zor bir çıttır bu. Böylesi bir içten şefkat, genetik yakınlığa ya da yüzeysel benzerliğe dayalı doğuştan gelen kayırma içgüdümüzün ötesine geçer. Dalay Lama'nın ifadesiyle, "Kendi kuzenimi, kendi dinimden ya da ülkemden veya rengimden olanları severim," dediğimizde, önyargı sevgimizi kısıtlar.

Ancak Dalay Lama, doğru pratikle sıradan sevgi düzeyinden önyargısız bir evrensel sevgi geliştirebileceğimizde ısrarlıdır; bu noktada, "inançlarının, ya da milliyetlerinin, ya da sosyal statülerinin ne olduğunu önemsemeyiz – insan oldukları sürece onlar bizim kardeşlerimizdir."

Dalay Lama, böyle bir küresel şefkat idealinin çoğumuza sadece bir dilek gibi geleğini kabul ediyor. Vizyonunun bu parçası bizim kolaylıkla ulaşamayacağımız bir emel gibi görünüyor.

Ama daha gerçekçi konuşmak gerekirse, birinin acısıyla karşılaşp onu tanıyıp tanımadığımızı bağı olmaksızın yardım ederek tepki verdiğimizde, bu hedefe yönelmiş oluruz. Şefkatli eylemimiz şartlı –bu kişinin bize nasıl davranmış olabileceğine ya da aramızda bir ilişki olup olmadığına bağı– değildir. Acı çekildiğini gördüğümüzde, elimizden geleni yaparız.

Altmışlı yıllardaki bir rock şarkısının nakaratı şöyleydi: “Hemen şimdi birbirinizi sevmeyi deneyin.” Buradaki anahtar sözcük “*deneyin*”dir. O kadar kolay değildir bu; özellikle de “hemen şimdi” talimatı eklendiğinde. Sevgi bir talimatla emredilemez –uyuşturucu kafasıyla görülen bir ham hayaldir bu (ve altmışlı yıllarda belki tam da öyleydi).

Ama Dalay Lama’ya göre, bir emel olarak böyle bir açık yüreklilik, yavaş yavaş ulaşmaya çalışabileceğimiz bir hedefi temsil eder. Onun ifadesiyle, “Ekonomide, değişim ve büyüme için beş yıllık, on yıllık planlar yapıyoruz. Sorun değil. Ama işçenlik ve şefkati geliştirmek için de benzeri planlara ihtiyacımız var.”

İşe yaramayan şudur: Dalay Lama’ya göre, bin kere “şefkat, şefkat, şefkat,” diye tekrarlamak bizi hiç etkilemez. İyiliğı benimsemek ama gereğini yapmamaktansa, değerine ve yapabileceğimize dair özgüvene dayanarak, şefkat kapasitesini geliştirmek istediğimize tüm yüreğimizle inanmamız gerekir. Asıl zorlayıcı olan neyi benimsediğimiz değil, ne yaptığımızdır.

Bize en yakın kişilere karşı biyolojik kökenli doğal sevgimiz aklın gücüyle birleştiğinde, sevgimizi sonsuza dek büyütebilir, diyor Dalay Lama. Ama ilgi alanımızı tüm insanlığı kucaklayacak şekilde genişletmek o kadar doğal gelen bir şey değildir: Bu çaba sürekli geliştirilmelidir.

Kendi yıkıcı duygularımızın –öfkemizin, kıskançlığımızın, ya da herhangi bir başka duygunun– kavrayışını hafifleterek buna çare bulunabilir, diyor. Zararlı duygusal tepkilerimizin üstesinden gelmek de, yalnızca kendimize değil, bağlantı halinde olduğumuz herkese karşı bir tür şefkattir.

Doğru motivasyonla, herkes bu yönde ilerleyebilir, diye ekliyor. Bu duygu haritası, özellikle de başka hangi zihinsel tutumların –hoşgörü, sabır, bağışlama vb.– şefkati desteklediğini anlamamıza yardımcı olacaktır.

Bu yaklaşım sağduyu ve muhakemeye dayanır; din gerekli değildir. Dalay Lama yine de müminlerde, aklın inançları derinleştirebileceğine işaret ediyor. “İnanç, şefkat gösterme yeteneğimizi artıran bir yöntem haline gelir,” diyor.

Ama şefkate giden daha evrensel bir yol vardır. Ruhani geleneklerin takipçilerini sevgiyi benimsemeye teşvik ettikleri uzun bir tarihleri olsa da, şefkat ekip biçmek artık yeni bir müttefik bulmuştur: bilim.

#### 4. BÖLÜM



### Bilimle Ortaklık

Diyelim ki iki kişinin on dolar kazandığını ve bu parayı adil olarak yarı yarıya paylaşmaları gerektiğini görüyorsunuz. Parayı tutan kişi bunun yerine ötekine yalnızca bir dolar verip, geriye kalan dokuz dolara el koyuyor.

Ama bu kez avantacıyı daha fazla para vermeye zorlamanızı sağlayan özel kurallar var: Siz kendi cebinizden iki dolar verirseniz, o da mağdura dört dolar vermek zorunda kalacak.

Özgeciliği kişinin yalnızca söyledikleriyle değil, yaptıklarıyla da ölçmek için kullanılan “Yeniden Dağıtma Oyunu”nun işleyişi böyledir. Şefkatli bir tutum geliştirmek bizi daha özgeci yapabilir mi?

Richard Davidson’ın Madison Wisconsin Üniversitesi’ndeki Sağlıklı Zihinleri Araştırma Merkezi gönüllülere şefkatli bir tutum geliştirmeleri için bir yöntem uygulattığında, bu soru daha fazla anlam kazandı. Şefkat araştırmasında hem Tibet’in hem de Güneydoğu Asya’nın dini geleneklerinden uyarlanmış olan yöntemler değerlendirildi. Davidson gibi bilim insanları böyle bir şefkati artıracak araçları sıfırdan oluşturmaya çalışmaktansa,



modern, hatta kuşkucu bir duyarlılığa uyacak şekilde değiştirmiyorlar.

Örneğin, alıştırmalardan birinde güçlük ve acı çektiğiniz bir zamanı hatırlamanız, sonra da içtenlikle ve önemseyerek “Acıdan uzak olayım... Huzur ve neşe bulayım,” diye bir dilek dilemeniz isteniyordu.

Sonra sevdiğiniz birini düşünüp onun için de aynı dileklerde bulunuyordunuz.

Ardından bunu bir tanıdığınız için, son olarak da gezegende ki herkes için yapıyordunuz.

Bir başka gönüllü grubuysa –karşılaştırma grubu– bilişsel terapiden, sorunları yeniden değerlendirmenin bir yöntemini öğrendi; bu tekniğin yardımıyla bir olayı farklı bakış açılarından düşünebiliyorlardı. Yalnızca iki hafta boyunca günde otuz dakika bu alıştırmayı yaptıktan sonra, gönüllülerin her biri Yeniden Dağıtma Oyunu’nu oynadı.

Başlangıçta, herkesin elinde aynı miktarda para vardı. Ama Yeniden Dağıtma Oyunu’nu oynadıklarında, rasgele şefkat göstermekle görevlendirilenler, bilişsel yeniden değerlendirme eğitimi görenlerden önemli oranda daha fazla para verdiler.

Ayrıca gönüllülere acı çeken insanların resimleri –örneğin yanan mağdurların grafik görüntüleri– gösterilirken yapılan taramalar, iki spesifik beyin ağındaki bazı değişimlerin, kişinin ne derece özgeci olacağını önceden belirlediğini ortaya çıkardı. Faaliyet ne kadar fazlaysa, kişi aldatılan mağdurla oynadığı oyun sırasında o kadar cömert davranıyordu.

Bu sinir devrelerinden biri, başka birinin, bu örnekte adaletsizlik kurbanının bakış açısını benimsememize yardımcı oluyor. Ötekiyse şaşırtıcı bir biçimde, olumlu duygularla ilgiliydi: şefkatli davranmak insana iyi geliyor.

Bu araştırmanın tarihi yıllar öncesine, Dalay Lama’nın bilim insanlarından oluşan küçük bir grupla yoğun diyalog halinde

birkaç gün geçirmesinden sonraki bir ana dayandırılabilir. Odak noktası, onun seçtiği bir konuydu: “yıkıcı duygular.”

Dalay Lama bir noktada Richie’ye (herkes Richard Davidson’a böyle hitap eder) dönüp şöyle dedi: Benim geleneğimde yıkıcı duygularla baş etmek için, zamanla sınanmış birçok yöntem var. Lütfen bunları dinsel bağlamın dışına çıkarın, titizlikle inceleyin ve yararları olduğunu görürseniz, olabildiğince yayın.

Bu görev, Dalay Lama’nın özel bir yakınlık hissettiği bir avuç bilim insanından biri olan Richie’nin yönettiği, Madison’daki Wisconsin Üniversitesi’nin sinirbilim laboratuvarlarında başlıca odak noktalarından biri oldu. Dalay Lama’ya yakından tanıdığı ve takdir ettiği bilim insanlarının adlarını sorduğumda, “Richie, ayrıca onu severim de,” dedi.

Richie, Dalay Lama’nın teşvikiyle, Sağlıklı Zihinleri Araştırma Merkezi’ni kurdu (*Center for Investigating Healthy Minds-CIHM*); misyonlarının bir bölümü, şefkate giden en iyi yolları incelemektir. Buradaki bir anaokulunda denenen nezaket müfredatına bakalım. Anaokulu öğrencileri hep birlikte bir nezaket andı içiyorlar: “Düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım şeyler kimseye zarar vermesin ve herkese yardımcı olsun.”

Bir başkası: Çocuklar başka biri için nazikçe bir şey yaptıklarında, büyük bir “nezaket bahçesi” posterine ekilmiş bir “nezaket tohumu” kazanıyorlar.

Ve “karın dostu” alıştırmaları yapıyorlar: Sevdikleri bir oyuncak hayvanı karınlarına koyuyor, sonra uzanıp, tüm dikkatlerini nefes alıp verdikçe dostlarının yükselip alçalmasına vererek kendilerini sakinleştiriyorlar. Nezaket müfredatı, anaokulu öğrencilerinin daha sakin ve nazik olmayı öğrenmelerine yardım etme amaçlı bu tür değişik yöntemler içeriyor.

Dört ve beş yaşlarındaki anaokulu öğrencileri, çocukların daha bencil, kendine odaklı ve benmerkezci olduklarının bilindiği bir gelişim evresinin doruğundadırlar. Nezaket programı-

nın etkililiğinin denendiği bir testte, anaokulu çocuklarına ilk dönemin ardından yaşlarına uygun bir görev verildi.

Hepsine bazı havalı çıkartmalar verildi (çocukların çıkartmalara düşkün oldukları bir yaştır bu) ve bunları çeşitli zarflara koymaları istendi: zarfların birinde kendi resimleri, birinde en iyi arkadaşlarının resmi, üçüncüsünde tanımadıkları bir çocuğun, dördüncüsünde de hasta bir çocuğun resmi vardı.

Dönem boyunca, programa katılmayan bir karşılaştırma grubundaki anaokulu öğrencileri çıkartmaları dağıtırken bencilce davrandı, ama nezaket müfredatındaki çocuklar bencillik etmedi. Beş yaşındaki çocukların alışıldık bencillik eğilimi azaltılabılır. Ve daha sıcak kalpliliğe doğru bu değişim yalnızca çocuklara özgü değildir.

Dalay Lama, Richie'nin Wisconsin Üniversitesi'ndeki beyin araştırmaları birimlerine yaptığı birçok ziyaretin ilkinde her aygıtı görmeye can atıyordu: MRI, PET taraması vb. Ama asıl gözüne takılan, beyin sondalarının bakımını yapanların uğraşıp didindikleri, hassas araçlarla dolu atölyeydi.

Biraz özlemle, çocukluğunda kendisinin de bu tür araçlara sahip olmayı dilediğini söyledi.

Bilimin Dalay Lama'nın kişisel gündemindeki önemi Lhasa'da geçirdiği çocukluğuna dayanıyor; oradayken saatleri ve mekanik olan her şeyi kurcalamaya bayılmış. Bozuk bir farı onarmış ve o üçra kente ulaşmayı başarmış olan (hamalların dağıtıcılarından parça parça taşıdıkları) iki arabanın her tarafını kurcalamış. Evinin, yani kadim ve muazzam Potala Sarayı'nın elektrik lambalarına enerji veren jeneratörleri tamir etmiş.

Bir keresinde Dalay Lama'ya, "Dini bir lider olarak yetiştirilmenize rağmen bilimle neden bu kadar hevesle ilgileniyorsunuz?" diye sordum.

Tinsellikle bilim birbiriyle çatışma halinde değildir, dedi bana; daha çok, gerçeklik arayışında alternatif stratejilerdir. Dalay Lama bu ikisinin, özellikle de şefkatin hizmetinde, birlikte

çalıştıkları bir ortaklık tasavvur ediyor. Şefkat etiğinin temellerinden biri olarak bilimin, herhangi bir dini inanca kıyasla insanlığın daha geniş bir kesimine hitap edebileceğini söylüyor.

Bilime duyduğu ilgiyi Wall Street Journal'dan bir muhabire açıklarken, bunu ahlak etiği ve insanların evrensel olarak iç huzuruna ulaşma ve sorunlarına daha iyi çözümler bulma ihtiyacı bağlamında ifade etti. "Budizm'den yöntemler önerirsem, insanlar bunu yalnızca din olarak görüp göz ardı ederler," dedi. Ama bilim bu yöntemlerin işe yaradığını söylerse, "o zaman daha açık olurlar."

Hindistan'a sığınmasından itibaren yıllar içerisinde, Dalay Lama aktif olarak bilim insanlarıyla temas kurmaya çalışmış ve aralarından birçoğu ona akıl hocalığı yapmıştı. Temasa geçtiği ilk kişilerden biri, Dalay Lama'nın büyük sevgiyle hatırladığı ve birçok kez Dharamsala'ya gelip ona hem bilim danışmanlığı hem akıl hocalığı yapmış olan, San Diego'daki California Üniversitesi'nden müteveffa sinirbilimci Robert ("Bob") Livingston'dı.

Dalay Lama Batı'ya yaptığı birçok ziyarette, seçkin İngiliz kuantum fizikçisi David Bohm ve onun Alman meslektaşısı Carl Friedrich von Weizsacker'ın yanı sıra, yıllarca Almanya'daki Max Planck Enstitüsü'nde beyin araştırmalarını yönetmiş olan Wolf Singer'la düzenli olarak bir araya geldi. Bilim felsefecisi Karl Popper, bilimsel hipotezler ya yanlışlıklarının kanıtlanabilmesi için ya da ek testlerle desteklenmek için formüle edilmelidir, diyen "çürütülebilirlik" ilkesini açıkladı ona; ampirik yaklaşımın, Dalay Lama'nın takdir ettiği bir niteliğidir bu.

Paul Ekman'la buluşmayı da sürdürüyor. Münazara eğitimi almış olan Dalay Lama, genellikle "dindar insanlardan daha açık fikirli, daha önyargısız" bulduğu bu tür "olgun" bilim insanlarıyla –özellikle de iyi tanıdıklarıyla– atışmaya bayılıyor.

"Bilim, inanç ya da milliyet farklılıklarına dayalı değildir," diyor. "Bilim insanları arasında gerçek bir uluslararasılık görü-

yorum.” Bu tarafsızlık tutumunda bilimin güçlü yönlerinden birini görüyor.

Öte yandan Dalay Lama, bilimsel yöntem ve görüşlere bir hayli açık olmasına karşın, bilime körü körüne inanmak adına kendi dinsel dünya görüşünü terk etmeye hazır değil. Bilimi gerçeği kavramanın yollarından sadece biri olarak görüyor ve bilmenin herhangi bir başka yolu gibi, onun da metodoloji ve varsayımlarıyla sınırlı olduğunu düşünüyor. Bilim gerçekliğin bazı yönlerini iyi bilir, ama hepsini değil.

“Bizzat bilim insanların da sorun yaratan duyguları var,” diye devam ediyor. “Bilimden esenliği artırmanın ve yıkıcı duyguları azaltmanın yollarına ilişkin işe yarar bulgular elde edersek, daha ikna edici olur ve bilim insanlarına da yardımı dokunur!”

Dalay Lama’nın daha kışkırtıcı beyanlarından biri: Normalde “psikoloji bilimi” olarak düşündüğümüz şey, zihnin haritalandırılması söz konusu olduğunda, “anaokulu” düzeyinden ibarettir. Modern psikoloji “daha fazla bilgi, özellikle de yıkıcı duygularla başa çıkmak için yöntemler geliştirmelidir,” diyor.

Bu yargı psikolog meslektaşlarıma hiç anlamlı gelmeyebilir, ama benim için bir açıdan anlamlıdır: bu çalkantılı duyguların gücünü azaltıp dinginlik ve şefkat gibi olumlu duyguların geliştirilmesi söz konusu olduğunda, kadim Hint psikolojisinin modern psikolojiyle karşılaştırılması.

Aslında doktora öncesinde Güney Asya’da seyahat ederken, 5. yüzyıldan kalma bir metni, Dalay Lama’nın gönderme yaptığı “kadim Hint psikolojisi”nin bir örneğini incelemiştim. Bu metnin duygusal ve zihinsel hallerimizi değiştirmemizi sağlayan belirli yöntemleri hassasiyetle tasvir etmesinden çok etkilenmiştim (günümüzde büyük oranda psikoloji haritasının dışında kalan aşkınlık hallerinden bahsetmiyorum bile).

Doktora sonrası çalışmalarım için Güney Asya’ya döndüğümde, iç yaşamlarımızdaki iniş çıkışların dinamiğini açıklayan

daha ayrıntılı bir metin olan Abhidharma'yı inceledim. Bu kadim psikoloji, elli kadar "zihinsel faktör" –zihin hallerinin öğeleri– sıralayıp, esenliğimizi destekleyen ya da engelleyen yaklaşıklık bir düzinelik bir alt kümeyi detaylandırır.

Çok önemli bir dinamik: Sağlıklı (ya da "sağlığa yararlı") haller zihne egemen olduğunda, sağlığa zararlı olanlar kaybolur. O zamanların söylemiyle, örneğin tedirginlik, dinginliğin karşıtıdır; açgözlülüğün hakından bağlantısızlık gelir; dayanıklılık ve esneklik karşısında uyusukluk ortadan kalkar.

Dalay Lama, zihnin daha geniş bir haritası oluşturulurken bu kadim kaynakların çağdaş bilimsel bulgularla harmanlanmasını teşvik etti. Kafasında canlandırdığı haliyle bu, günün birinde Paul Ekman'ın haritasının duygusal koordinatlarını kapsayacaktı.

Psikolojinin bu kadim içgörülerini içermekten nasıl yarar sağlayabileceğini gören Dalay Lama, aynı zamanda modern bilimin geleneksel Tibet manastır eğitimine dahil edilmesinde de aktif bir rol oynadı. Misafir Fahri Profesör olduğu Emory Üniversitesi'yle birlikte, yüzlerce yıldır bu kutsal eğitimde en büyük farkın yaratılmasına yardım etti: Müfredata dahil edilmek üzere temel bilimler konulu ders kitapları özel olarak hazırlanıp Tibetçe'ye çevrildi.

Kadim ve çağdaş bilim, doğru karışımla, daha güçlü bir gerçeklik duygusu yaratıyor.

## Diyalogda ve Dönüşümde Bilim

Bu kitabı hazırlarken birlikte geçirdiğimiz zamanın bir noktasında Dalay Lama, altın rengi bir eşarba sarılı küçük bir Buda heykeli hediye etti bana. Sofuların Buda'ya elbette buddha, yani uyanmış bir varlık olarak baktıklarını açıkladı. Ancak Buda'nın farklı bir biçimde de –örneğin kast sistemine bir direniş olarak– görülebileceğini ekledi.

Buda kendi takipçilerine, öğretilerini kör bir inanç ya da sadakatle değil, salt hayal gücü ya da inançtan daha güçlü olan kendi araştırma ve deneyleriyle kabul etmelerini söylerdi. Dalay Lama, “Gayet bilimsel bir düşünme biçimidir bu,” diye devam etti, “yani Buda, kadim bir Hintli bilim insanı sayılabilir.

“Buda’yı bir buddha olarak düşünürsen, sorun yok. Ama onu bir filozof, bir öğretmen, bir sosyal kuramcı ya da bilim insanı olarak görürsen –yine sorun yok.”

Dalay Lama bilim insanlarıyla etkileşimlerinin ilk yıllarında, bazen bunları tanımlamak için kullanılan ifadeden rahatsız oluyordu: “Budizm’le çağdaş bilim arasında diyalog.” Kendi geleceğinin zihin konusundaki binlerce yıllık araştırmasını ve sistematik analizini dikkate alarak, ona bir “iç bilim” olarak bakıyor ve bilmenin bu yolunun da yapacağı kendi katkıları olduğunu kabul etmeyi uygun buluyordu: Budist bilimle çağdaş bilim arasında diyalog.

Francisco Varela, Dalay Lama ile bilim insanları arasında ki bir haftalık yoğun diyalogları başlattığında, bu sıkıntı büyük oranda giderildi; yıllar geçtikçe, sohbetin her iki tarafı da birbirine tam anlamıyla saygı duymaya başladı. Bu diyaloglar, Varela ile iş adamı Adam Engle’in Dalay Lama’yla birlikte kurdukları Zihin ve Yaşam Enstitüsü’nün ilk çekirdek faaliyeti oldu.

Bilim insanlarıyla Zihin ve Yaşam buluşmaları bugüne dek devam etti; ben bu satırları yazarken, Dalay Lama bu etkinliklerin yirmi sekizincisi için Japonya’nın Kyoto kentine gitti; bu kez konu, derin düşüncelere dalanların beyin incelemelerinde elde edilen yeni bulgular. Bu etkili görüşme dizilerinin tohumu, Dalay Lama’yla Varela’nın neredeyse şans eseri karşılaşmalarıyla atıldı.

Seçkin bir bilişsel sinirbilimci olan Şili doğumlu Varela, Ecole Polytechnique’te ve Paris Üniversitesi’nde ders veriyor ve Centre National de la Recherche Scientifique’te bir araştırma grubunu yönlendiriyordu. Dalay Lama’yla ilk kez 1983’te Avusturya’nın

Alpbach kentindeki bir toplantıda, rastlantı sonucu öğlen yemeğinde yan yana oturtuldukları zaman tanıştı.

Felsefi meselelerden, biyolojiden ve bilişsel bilimden söz ettiler. Yemeğin sonunda Dalay Lama, Dharamsala'ya gelip kendisine bilim öğretip öğretemeyeceğini sordu ona.

Varela'nın hem koltukları kabarmış, hem kafası karışmıştı –ama hiç duraksamadan evet dedi. Paris'e dönüp verdiği sözü düşünürken, bunu tek başına yapamayacağını fark etti.

Bu içgörü Varela'yı, bilişsel bilime ve zihne Budist bakış açısı konulu ilk Zihin ve Yaşam toplantısında Dalay Lama'yla tanışacak başka bilim insanları bulmaya yöneltti. O günden bu yana kuantum fiziği ve kozmolojiden, Varela'nın sunuculardan biri olduğu yıkıcı duygular hakkındaki o toplantıya dek, çok farklı konular ele alındı.

Dalay Lama'nın, 2001'de hayatını kaybetmiş olan Varela'ya karşı özel bir sevgisi vardı. Doğası gereği, bakış açısı felsefiydi; epistemoloji, ya da bildiğimizi nasıl bildiğimiz, hiç bitmeyen tutkusuydu. Ölümünden yalnızca birkaç yıl önce Varela, o güne kadarki tüm bilim toplantıları hakkında, yalnızca içerik üzerinde değil, “iki kültür ve zihin hakkında iki bakış açısından bir-biriyle konuşmaya başlamanın ne anlama geldiği” üzerinde de duran bir kitap yazmayı umuyordu.

Şu anda Zihin ve Yaşam Avrupa'nın başında olan eşi Amy Cohen'in bana söylediğine göre, Varela'nın Dalay Lama'yla buluşmaya başlamasından itibaren, “İkisinin arasında yıllar içinde gelişip güçlenen gerçek bir yürek-zihin bağlantısı –sevgi ve karşılıklı takdirle dolu gerçek bir dostluk– vardı.”

Buluşmaların kocası için “büyük bir zevk” olduğunu da ekledi; “bilim, felsefe ve insan sevgisinin, onlara ait özel dansta, yani diyalogda bir araya geldiği” bir ortamda bulunmak hoşuna gidiyordu.

Dalay Lama'yla bu karşılaşmalar, Varela'nın Budist felsefenin, epistemolojinin ve etğin kendi bilimsel düşüncesiyle nasıl



uyuştuğu ve onu nasıl değıştirebileceğı konusundaki sezgilerini inceleyip geliştirmesini sağladı.

Bu “sezgiler”den biri, Varela’nın, bilişsel sinirbilimdeki nörofenomenoloji adı verilen ve beyin araştırmalarının, insanların öznel deneyimleriyle ilgili anlatılarını –“birinci şahıs” verilerini– ciddiye alması gerektiğini savunan bir hareketin öncülüğünü yapmasıyla sonuçlandı. Bunlar daha sonra “üçüncü şahıs” verilerinin –(genellikle sinirbilim alanında toplanan yegâne veriler olan) beyin ölçümlerinden çıkan metriklerin– daha iyi anlamlandırılmasında kullanılabilir.

Varela bu yaklaşımın, alanın deneyim zenginliğini yalnızca beyindeki ölçülebilir nörokimyasal faaliyete indirgeme eğilimine karşı kullanılabileceğini fark etti. Bir araştırma stratejisi olarak bu gözlem açıları bileşiminin, derin düşünme pratiğıyle ilgili çalışmalarda paha biçilmez olduğı anlaşılmıştır.

Delay Lama bu yaklaşımı, insan iyiliğinin üst sınırları ve hangi eğitim türlerinin beyni hangi yoldan şekillendirdiğı konusunda bir içgörü kaynağı olarak görüyor. Ve bir sonraki adımı coşkuyla destekliyor: ampirik temelli yararların araştırma laboratuvarı dışına çıkarılarak en geniş insan çevresine ulaştırılması.

Temel bilimsel araştırmadan pratik uygulamaya doğıru bu hareket, esenliğimiz açısından büyük bir fark yaratır. Sözelimi yeni bir tedavinin ya da ilacın klinik denemeleri, “dönüşümsel araştırma”dır: umut verici sonuçların biyoloji laboratuvarından çıkarılıp, insanlara yardımcı olabilecek biçimlerde test edilmesi.

Temel araştırma sonuçlarını yararlı biçimlere dönüştürme fikri, insanlara yararlı olabilecek her bulgu için geçerlidir. Örneğın, nöroplastisite konulu bir Zihin ve Yaşam toplantısında, Montreal’deki McGill Üniversitesi’nden nörobiyolog Michael Meaney, Delay Lama’ya bir sıçanın yavrularını yalayıp temizlemesinin –genlerin açılıp kapanma düzeyine bile uzanan– muazzam etkisi hakkındaki araştırmalarından bahsetti. Yalama, yatıştırıcı beyin kimyasallarının salgılanmasına yol açmakla kal-

mıyor, ayrıca bebeklerin genlerini büyüdükleri zaman stresliyen sükûnet yaratmaya hazırlıyordu.

Dalay Lama'ya göre bu, fiziksel temasın ve insan bağının bebeklerin sağlıklı bir yönde gelişmelerine yardımcı olduğunu gösteren daha önceki bulguların önemini vurguluyordu.

Ama Meaney daha da ileri giderek bulgularını, taciz ve ihmale herkesten çok maruz kalan yoksul çocukların stresli evlerine bağladı.

Meaney bu tür çocukların gelişen beyinlerinin, stres altındaki hayvanlara benzer şekilde, çevrelerinden gelen olumsuz bir etkiyi sergileyeceklerini söyledi. Güçlü ima: Bu tür çocukların, bu etkilere karşı koymak için tasarlanmış müdahalelere ihtiyaçları vardır.

Dalay Lama, yetimhanelerde verilen bakımı iyileştirecek bir Latin Amerika programını –örneğin aile benzeri bir ortam yaratmak için, çocukların bir bakıcıyla birlikte (devasa, gayri şahsi yurtlar yerine) fiziksel temas ve göz temasının yanı sıra konuşmaların da bol olduğu küçük gruplar halinde barındırılmasını– özellikle övüyor. Basit önlemlerin ömür boyu sürecektiklerinin olabileceğini belirtiyor.

## Araştırmacı bir Beyin

British Columbia Üniversitesi'nden psikolog Kiley Hamlin, üç aylık bir bebeğin nazik üçgeni hain kareye yeğlediği videoyu Dalay Lama'ya gösterirken, “Küçücük çocuklar bile iyilikten hoşlanır, yardımsever ve şefkatli olmaktan zevk alırlar,” dedi.

Bunun Dalay Lama'yı memnun etmiş olmasını bekleyebilirsiniz. Ama onaylayarak kabul etmek yerine, “İstatistiksel açıdan düşünürsek, siz tek bir çocuğu gösterdiniz. Ortalama tepki nedir?” diye sordu.

Hamlin, testin yüzlerce çocukla ve dünyanın dört bir yanındaki kültürlerde yapıldığına ve benzer sonuçlar elde edildiğine onu temin etti.

Dalay Lama onaylayarak başını salladı, ama yine de, “Ekonomik düzeyleri de dikkate alındı mı?” diye sordu.

Hamlin, hem yoksul hem de zengin ailelerden gelen çocuklarda aynı sonucun alındığını teyit etti.

Bu sonuçların sağlamlığını soruşturması, Dalay Lama’nın düşüncesindeki benim birçok kez görmüş olduğum bilimsel eğilimi gözler önüne seriyor. Belki de mantık ve münazara eğitiminin etkisidir bu.

Bu tür karşılaşmalarda bilim insanları, araştırma sonuçlarını sunmalarının ardından Dalay Lama’nın yönelttiği soruların ne kadar isabetli olduğunu görünce sıklıkla şaşıyorlar. Kimi zaman, alanlarında yapılması gereken bir sonraki araştırmalara parmak basıyor.

Bu bilim toplantılarının Dalay Lama açısından yararına gelince, bir keresinde halka hitaben –ve basınla– yaptığı konuşmalarda mesajını destekleyecek bulguları kastederek “cephane” topladığını söyledi.

Kiley Hamlin’le görüşmesinden sadece birkaç gün sonra, Wall Street Journal’dan bir muhabire bu çalışmadan bahsederek, “Üç aylık bebekler bile kösteklemeyi değil, yardım etmeyi tercih ediyorlar,” diye yorum yaptı ve bu olumlu eğilimin, şefkatin biyolojik tohumlarının donanımımızda geliştiğini gösteren bir işaret olduğunu öne sürdü.

Ama bir muhabir ona eğer Dalay Lama olmasaydı bilim felsefecisi olabilir miydi diye sorduğunda, ailesinin mütevacız mesleğinin gerçekliklerine işaret ederek, “Benim durumumda, dürüst olmak gerekirse, Dalay Lama olarak kabul edilmeseydim, çiftçi olurum!” diye yanıtladı.

Bilimden öğrenebileceklerine derin bir saygı duyuyor. Bir konferansta bir bilim insanına, “Neredeyse seksen yaşındayım,

ama sizin yanınızda bir öğrenci olarak oturuyorum,” dedi ve gülererek, “Böylece kendimi genç de hissediyorum!” diye ekledi.

Dalay Lama’nın Nobel Barış Ödülü’nü kazandığını öğrendiği gün iptal etmeyi reddettiği toplantı, birkaç seçkin sinirbilimciyle iki günlük özel bir buluşma olan ikinci Zihin ve Yaşam diyaloguydu. 1989’daki o toplantının konusu zihin ve beyindi; sohbete katılan bir avuç seçkin sinirbilimciden biri de, o dönemde Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü’nün direktörü olan Lewis L. Judd’dı.

Dr. Judd’ın o sırada bana anlattığı, (benim de *New York Times*’da yazdığım) gibi, Dalay Lama’nın akıl sağlığı hakkındaki görüşünün –psikiyatrinin insanlık durumuna ilişkin çizelgelerinde hiç yer almayan– bilgelik ve şefkat gibi nitelikleri içermesinden çok etkilenmişti.

Dr. Judd, “Bizim akıl sağlığı modelimiz çoğunlukla, zihinsel hastalığın yokluğuyla tanımlanır,” dedi ve Tibet kaynaklı zihin haritası için, “incelenmeye değer başka olumlu yönleri de olabilir,” diye ekledi.

Rüya görenin bunun bir rüya olduğunu bildiği ve gidişatını bilinçli olarak değiştirebildiği, Tibet’in “kontrol edilebilir rüya” eğitimi yöntemleri, o dönemde Harvard Tıp Okulu’ndaki Nörofizyoloji Laboratuvarı’nın direktörü olan sinirbilimci J. Allan Hobson’ın dikkatini çekmişti. Rüya konusundaki araştırmalarımız, onların yüzlerce yıllık deneylerinden yararlanabilir,” dedi bana.

Şu anda South California Üniversitesi’nde sinirbilimci olan Antonio Damasio da, “Bazı Tibet meditasyon teknikleri, insanların bedensel duyularını izleme yeteneklerini geliştirebilir,” dedi. “İnsanları bu konuda eğitebilirsek, izlemenin klinik kullanımları olabilir.”

Jon Kabat-Zinn’in tıbbi hastalarla tam da bunu yapma –bedensel duyularını farkındalıkla izleme– amaçlı öncü çalışması o

sıralarda daha yeni başlıyordu, günümüzdeyse farkındalık, tıp kliniklerinden işyerlerine ve okullara dek her yere yayılıyor.

Binlerce yıldır Asya meditasyon uygulamalarının bir parçası olan farkındalık, artık geleneksel kullanımları dışında yüzlerce araştırmada ampirik olarak test edildi. Zihni yargılamadan, tepkisiz biçimde izlemenin psikolojik yararları, yeme bozukluklarının, derin kaygı ve depresyonun ağırlığını azaltmaktan, dikkat eksikliği bozukluğu olan kişilerde konsantrasyonu güçlendirmeye kadar uzanıyor.

Tıp ve hemşirelik öğrencileri, işlerinin duygusal stresine karşı bir tampon olarak farkındalığı öğreniyorlar. Anaokulu öğrencileri farkındalığın temellerini öğrendiklerinde, dürtü kontrolleri hızlanıyor ve öğrenmeye daha hazır hale geliyorlar. Görünüşe bakılırsa kullanım alanlarının ucu bucağı yok.

Bilimsel içgörülerin bu tür pratik uygulamaları Dalay Lama'nın hoşuna gidiyor. Yıllar içinde birçok kez, şu ya da bu konferansta bilim insanlarına (ve başkalarına), "Bu sadece boş konuşma mı? Yoksa bir şey yapacak, anlamlı eyleme girişecek misiniz?" dediğini duydum.

## Şefkatin Boyunun Ölçüsünü Almak

Sakinleşmeye ihtiyacınız mı var? Şunu deneyin: Derin bir nefes alarak ciğerlerinizi doldurun; nefesinizi iki ya da üç saniye tutun, sonra yavaşça verin. Bu şekilde beş ila on derin nefes alın. Nefenize tam olarak odaklanmak için yardıma ihtiyacınız varsa, zihinsel bir not alabilirsiniz: nefes alırken "içeri", verirken "dışarı". Ya da nefes verirken gerilimin bedeninizden boşaldığını hayal edebilirsiniz.

Bu derin nefes alıp verme egzersizi güne başlarken ya da ihtiyaç duyduğumuz herhangi bir anda bizi sakinleştirip rahatlatılabilir. Thupten Jinpa, bir şefkat eğitimi programında kullanılmak üzere geleneksel Tibet kaynaklarından uyarladığı birçok

yöntemden birini anlatırken bunu öneriyor. Şu anda şefkat geliştirme konulu araştırmalarda incelenmekte olan birçok yöntem gibi, bunların da tinsel geleneklere dayanan uzak kökenleri var, ama inanç sistemlerinden arındırılıp daha genel kullanım için basitleştirilmişler.

Jinpa, Dalay Lama'nın başlıca İngilizce tercümanı olmasının yanı sıra, Tibet kültürünün engin mirasından metinler çeviren Tibet Klasikleri Kütüphanesi'ni de yönetiyor. Bu zengin arka plandan yararlanan Jinpa, klasik Tibet yöntemlerinin herkese uygun hale getirdiği bir çeşitlemesi olan Şefkat Geliştirme Eğitimi'ni (*Compassion Cultivation Training-CCT*) geliştirdi. Dalay Lama'nın teşvikiyle bu program, Stanford'ın Şefkat ve Özgecilik Araştırma ve Eğitim Merkezi'nde yapılan denemelerin en önemli parçası oldu.

CCT'yi değerlendiren Stanford'lı araştırmacılar, insanların endişelerini azaltıp mutluluklarını artırdığını gördüler. Eğitim, akut sosyal fobi sorunu yaşayanlarda bile kaygı ve korkuların azalmasına yardımcı oluyordu. Program kronik ağrı çeken hastalarda denendiğinde, dokuz hafta sonra ağrıya karşı hassasiyetleri azaldı, esenlik duygularıysa güçlendi; eşleri de artık daha az öfkelendiklerini bildirdi.

Şefkati geliştirmenin sınanmakta olan yolları kadim uygulamaların modern uyarlamaları olsa da, araştırmanın metodolojisi dosdoğru bilimin rafından çıkmadır. Şefkat ve şefkatin nasıl geliştirileceği konulu araştırmaya bir bilimsel merkezler ağı da katılmıştır.

North Carolina Üniversitesi'ndeki araştırmalarda, sevecen bir nezaket tutumunun uygulanması depresyonu hafifletip olumlu ruh hallerini pekiştirmekle kalmadı, insanların yaşamlarından duydukları hoşnutluğu artırıp, aile ve dostalarıyla bağlantılarını da güçlendirdi.

Emory Üniversitesi'nde benzer bir uyarlama, depresyona giren üniversite öğrencileri için kullanıldı. İlk sonuçlar, şefkat

tutumunu teşvik etmenin depresyonu bir ölçüde savuşturmakla kalmayıp, bedenın strese karşı tepkilerini de hafiflettiğı izlenimi uyandırdı.

Şefkat tutumunun geliştirilmesine ilişkin ilk bulgular, enflamasyonu azaltma ve stres hormonu düzeyini düşürme gibi biyolojik yararları da olduğunu düşündürüyor. Richie Davidson'ın araştırmaları, kadim yöntemlerin bu modern uyarlamalarının beynin hem yapısında hem de işleyişinde yararlı değişiklikler yarattığını gösterdi.

Dalay Lama bu değerlendirmeler için en yüksek bilimsel standartları teşvik ediyor. Örneğın bir izleyici kitlesine bu bulgulardan bazılarını anlattıktan sonra bir öneride bulundu: “Bir yıl sonra testi yeniden yapın. Ne gibi değişiklikler gördüklerini ailelerine –hayatlarındaki önemli insanlara– da sorun.

Almanya'daki Max Planck Enstitüsü'nden sinirbilimci Tania Singer, şefkati geliştirmenin çeşitli yöntemlerini değerlendirmek üzere eski biyolog-yeni keşiş Matthieu Ricard'la bir araya geldi. Empati kurma (öteki kişinin ne hissettiğini sezme) ile şefkat (acılarını yatıştırmayı isteme) arasında bir fark buldular; her biri değişik nöral sistemlerin faaliyetini artırıyordu.

Yalnızca empati kurarak başka birinin acısına uyum sağladığımızda –örneğin, yanık kurbanlarının ve ağır sıkıntı içindeki başka kişilerin canlı fotoğraflarını gördüğümüzde– beyin, acı ve keder hissetmekle ilgili devreyi çalıştırır. Bu tür bir empatik uyum bizi duygusal sıkıntıya, bilimin verdiği adla “empati gerginliği”ne boğabilir. Hemşirelik gibi mesleklerin başına genellikle, tükenmenin habercisi olan duygusal bitkinliğe dönüşebilecek böyle bir kronik kaygı musallat olur.

Söz konusu olan yalnızca hemşireler değildir. Eve Ekman'la son konuşmamda, daha o sabah bir grup beyin cerrahıyla birlikte olduğunu ve hastanelerindeki Duygusal Denge Geliştirme programını tanıttığından bahsetti. “Hastalarının korkularına nasıl tepki vereceklerini –hastayı daha fazla germeden nasıl em-

pati göstereceklerini– öğrenmek istiyorlar,” dedi. “Ameliyathane için daha kolay olduğunu –hastalarla konuşmak gerekmediğini– söylüyorlar.”

Cerrahların amacı, duygusal dengelerini korumak, yani hastalarının duygularına açık olmak, ama ağırlık altında ezilmektir. Eve, tıbbi ortamlarda çok sayıda çalışanın empati gerginliğine maruz kaldığını da ekledi.

Çalıştığı hastanenin asansöründe, birinin çalışma arkadaşına “Nasılın?” diye sorduğunu duyduğunu söyledi bana.

Yanıt: “Dokuz yıl daha.” Bu insanlar duygusal açıdan o kadar tükenmişlerdi ki, emekli olmalarına kalan günleri ve yılları sayıyorlardı.

CEB’i geliştirenlerden biri olan Alan Wallace bunu okul öğretmenlerine ilk öğrettiğinde, onlardan tam da bu şikâyeti duymuştu. Ama ders sonuna gelindiğinde tavrı değişmişti; Eve’in söylediğine göre, “Artık bir fark yaratabileceğime, işimin anlamlı olduğuna inanıyorum,” demişti. “Gün saymak yerine, o çocuklara yardım edebilmek için onlarla geçirebileceğim geride kalan her günü sabırsızlıkla bekliyorum.”

CEB insanların ilgi dolu nezaket, şefkat, dinginlik ve empatik keyif hissetmelerine –öteki kişinin mutluluğuna sevinmelerine– yardımcı oluyor. Aynı açık yüreklilik kapasitesini aşlamak, Matthieu Ricard’ın şekillendirdiği ve Tania Singer’ın araştırma grubunun değerlendirdiği programın da amacıydı.

Singer’ın grubu, insanların başkalarına sıcaklık ve ilgi gösterme alıştırmaları yaptıktan sonra, kendilerini korumak için gözlerini kaçırmadan acı fotoğraflarına bakabildiklerini ve böylece başkalarının sıkıntısına açık kalabildiklerini keşfetti. Bu arada, olumlu hisler yaratan beyin devreleri hareketleniyordu; kurbana karşı şefkatlerinin ve iyi dileklerinin göstergesiydi bu. Bulgular, şefkatin empati gerginliğine karşı aşı işlevi gördüğüne, ilgi göstermekle ilgili beyin merkezlerinde faaliyeti artırdığına ve bunun da tükenme yerine dayanıklılık yarattığına işaret ediyor.



“Bazı insanlar şefkatin yalnızca öteki kişi için iyi olduğu, ama sizin ille de yarar sağlamadığınız –hatta çok fazla şefkat hissinin sizi bir şekilde zayıflattığı– izlenimine kapılırlar,” diyor Dalay Lama.

Tıp alanında çalışan, ama hastalarının talepleri ve duygusal çalkantıları nedeniyle yıpranmış ve bu yüzden alandan ayrılmış olan Hintli bir kadınla tanıştığını anlattı bana. Ama hemen, Singer’inki gibi araştırmaların gösterdiği üzere, içten bir şefkat tutumu geliştirmenin bu tükenme aşısının bir parçası olabileceğini ekledi.

Bir keresinde insanların açık olup dünyanın acısıyla empati kurmaDalay Lama’yı neden istediği sorulduğunda Dalay Lama, o acıyla yüzleşmenin ve onu hafifletmeye çalışmanın hepimizin ahlaki sorumluluğu olduğunu söyledi. Depresyona girip pes edersek, “Acı kazanmış olur,” dedi.

Şefkate ilişkin bilimsel bulgular Dalay Lama’ya tam da ihtiyaç duyduğu türde “cephane”yi sağlıyor. “Şefkatli olun dersem, insanlar, ‘Ah, elbette böyle diyecek –Dalay Lama o, Budist,’ diye düşünürler. Ama bilimsel deliller yararlarını ortaya koyarsa, daha ikna edici olur. İnsanlar daha fazla ilgi gösterirler.”

Bugünlerde, bilimsel iddiaların insanlara herhangi bir dinin iddialarından daha çok hitap ettiğini söylüyor. Dünyayı dolaşp daha iyi bir gelecek vizyonunu yayarken, söylediklerini şefkat geliştirme konusundaki bu tür bilimsel bulguların benzerleriyle destekliyor.

Şefkatin mesajı –yalnızca dindarlara değil– hepimize yöneliktir. Ama Dalay Lama’nın “şefkat”le tam olarak ne kastettiğini –ve bunun nasıl eyleme dönüştüğünü– öğrenmek beni hazırlıksız yakaladı.



### 3. KISIM



## Dışarıya Bakmak



## 5. BÖLÜM



### Kuvvetli Şefkat

Dalay Lama Apartheid’ın sona ermesinin hemen ardından Devlet Başkanı Nelson Mandela’yla ilk karşılaştığında, Mandela’nın onu o kadar uzun süre hapiste tutmuş kişilere kin gütmemesinden çok etkilenmişti. Aynı şekilde, başkanlığını Dalay Lama’nın eski dostu Başpiskopos Desmond Tutu’nun üstlendiği Güney Afrika Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu da, Apartheid ve ona karşı mücadele döneminin her türlü zulümlerine ilişkin binlerce itirafı dinledi.

Bu şekilde gözler önüne serilen suçların yalnızca bazılarında fail affedildi. Ama duruşmalar hiç kuşkusuz intikam kaynaklı bir şiddet dalgasını engelledi. Mandela’nın geçmişte hüküm sürmüş olan beyaz azınlığa (ya da onlarla savaşınlara) karşı kişisel bir kuyruk acısı olmadığını gösterme çabaları, derin toplumsal yarıkların iyileştirilmesinde ana etken oldu.

Apartheid dönemindekilere benzer çatışma ya da baskılar söz konusu olduğunda, “Yaralar her yerdedir,” diyor Dalay Lama. İşte bu yüzden komisyon gibi bir süreç “çok ama çok gerekli ve iyileşmede çok etkili”dir.

Her iki tarafın da suçlarının –Apartheid’ı dayatanların suistimalleri ve başkaldıranların gaddarlıkları– tümüyle açığa vurul-

ması, Dalay Lama'nın takdir ettiği bir şeffaflık modelini temsil ediyor.

Dalay Lama, her türden yetkililerin kötü davranışlarından sorumlu tutulmasında böyle bir açıklığı kuvvetle savunuyor. Birçok kişiye boş laf gibi gelebilir, ama bu bakış açısının arkasındaki itici güç beni hazırlıksız yakaladı: şefkat.

Onun şefkat çeşitlemesi, Pazar Okulu klişesi türünde iyicil ama yumuşak ve gevşek bir nezaketten daha güçlüdür. Dalay Lama, her çeşit adaletsizliği düzeltme amaçlı ikna edici eylem gibi, bu tür eksiksiz bir ifşayı da şefkatin kamusal alandaki uygulamalarından biri olarak görüyor.

İçgüdülerini, mücadeleci yazar Upton Sinclair'inkilere ve Papa Franciscus'un yolsuzluğa ve danışıklı dövüşe karşı bilinçli hamlelerine az çok yakın görünüyor. Kamusal yaşamın her alanında ahlaki sorumluluk çağrısında bulunuyor. Ciddi etik hataların yapıldığı her yerde "kirli siyaset, kirli iş, kirli din, kirli bilim" vardır, diyor.

Adaletsizliğe karşı bu tiksintiyle birlikte, yozlaşmış sistemleri –bunlar ister bankaların ya da şirketlerin, ister siyasetçilerin ya da dini yetkililerin uygunsuz davranışları olsun– ifşa etme ve düzeltme inisiyatifi, Dalay Lama'nın vizyonunda görmeyi en az beklediğim şefkat uygulamasıydı.

Bu tür eylemlerde şefkate örnek oluşturan üç ilke hakkında konuştuk: "*hakkanîyet*" (herkesin aynı muameleyi görmesi), onun bağlı olduğu "*şeffaflık*" (dürüst ve açık olmak) ve "*hesap verebilirlik*" (uygunsuz davranışlarından sorumlu olmak).

Karşı koyacak herhangi bir güç olmadığında, yozlaşma ya da adaletsizlik sürüp gider.

Ama yalnızca bildiğimiz şeylere çare bulabiliriz. Yine de haksızlık konusundaki şeffaflık tek başına yeterli değerlidir. Hesap verebilirliğe de ihtiyacımız vardır. Bu ikisi etkileşimlidir. Şeffaflık olmadan hesap verebilirlik olmaz; hesap verebilirlik olmadan da şeffaflığın yaptırım gücü yoktur

## Şefkat Harekete Geçiyor

Dalay Lama kendini “basit bir keşiş” olarak niteliyor ve –dünya turnelerine ve etrafını saran maiyetiyle korumalarına rağmen– Spartalılar gibi yaşayarak, sıkı bir günlük program izliyor. Bir keşişe yakışacağı gibi sade bir dairede kalıyor ve pek az mobilyası bulunan küçük bir odada uyuyor. Sıcak havalarda evindeyken, Hindistan’daki yoksul çiftçilerin giydiği türde tok-yoları tercih ediyor; tişörtleri giymekten eprimiş.

Bu açıdan, geniş papalık dairesi yerine Vatikan’daki basit bir konuk odasında uyuyan, ekonomik bir araba kullanan ve mütevazı “Roma Piskoposu” unvanını “Papa”ya yeğleyen Papa Franciscus’a özel bir yakınlık hissediyor. Papa Franciscus’un Kilise’yi yoksullara ve marjinallere yardım etmekte daha aktif olmaya zorlaması da Dalay Lama’nın yaklaşımıyla uyuyor.

Dalay Lama, Papa Franciscus’un Kilise yetkililerini –“yoksul olan ve yoksullar için” bir Kilise’de– daha basit bir yaşam sürerek kanaatkârlığa örnek oluşturmaya davet etmesinden o kadar memnun kalmıştı ki, ona bir takdir mektubu yazdı. Dini liderler kendi öğretilerini, yaşama alışkanlıklarında tevazu ve yalınlık içinde izmelidirler, diyor.

Sonra Papa, bir takdir mektubu daha yazdıracak bir şey yaptı: Bronz pencere çerçeveleri, 30.000 dolarlık banyo küveti ve milyon dolarlık peyzajıyla özel konutuna 43 milyon dolardan fazla para harcamış olan Alman “Safahat Piskoposu” Tebartz-van Elst’in derecesini indirdi. Bu ikinci mektupta Dalay Lama, Papa Franciscus’a, “Hz. İsa’nın gerçek öğretisini taşıyan sıkı duruşu” için takdirini ifade etti.

Papa’nın o Alman piskoposunu düşkün yaşam tarzından ötürü kınamasını yorumlarken Dalay Lama, “Dindarlar bile yozlaşabilir,” dedi. Hindistan’ın Bangalore kentindeki bir dinleyici kitlesine söylediği gibi, “Etikten yoksun dindar insanlar olasılığı bir felakettir.”

Şefkatli eylemin yalnızca ıstırapı yatıştırmak değil, yanlışların düzeltilmesine katkıda bulunmak –örneğin, adaletsizliğe karşı çıkmak, ya da insanların haklarını korumak– anlamına da geldiğini söylüyor. Böyle bir şefkat şiddet içermese de, epeyce iddialı olabilir.

“Günümüz dünyasında çok fazla kavga, aldatma, zorbalık var,” diyor Dalay Lama. “Bu nedenle özgecilik ve şefkat” daha da büyük bir önem taşıyor. Ama “Yalnızca şefkatli olmak yetmez,” diye ekliyor. “Harekete geçmemiz gerekir.”

## Yapıcı Öfke

Bir sosyal hizmet görevlisi Dalay Lama’ya, bir grup meslektaşıyla birlikte, ellerindeki çok sayıda dosyanın danışanlarına gerçekten yardım etme yeteneklerini yıpratmasından ötürü öfkeli olduklarını söylemiş. Yardım etmeleri gereken çocuklar için kaygılanan sosyal hizmet görevlileri, bir protesto yürüyüşü yaparak dosya yüklerinin azalmasını sağlamışlardı.

Sosyal hizmet görevlisinin dediği gibi, “Boyun eğerek yapamazdık bunu.” Onları harekete geçiren, öfkeleri idi. Azıcık öfke, haksızlığa karşı çıkmamıza yardım eder.

Dalay Lama iyi yönlendirilmiş bir öfkenin yararlı olabileceğini görüyor. Ahlaki hiddet olumlu eylemin itici gücü olabilir.

Öfke konusundaki görüşü, ondan beklediğim genel kınamadan ibaret değil. Sakinlik konusunda olduğu gibi, öfke türleri arasında da ayrımlar yapıyor.

Bir haksızlık karşısında hiddete kapıldığımızda, öfkenin olumlu yönlerini bir araya getirmeye teşvik ediyor bizi: güçlü bir odaklanma, fazladan enerji ve kararlılık; bunların hepsi, o haksızlığa karşı tepkimizin daha etkili olmasını sağlayabilir. Ama öfkemiz bizi ele geçirdiğinde bu olanaksızlaşır; o zaman odağımız saplantıya, enerjimiz tedirginliğe dönüşerek dağılır ve özdenetimimizi hepten kaybederiz.



## Nasıl Hareket Ettiğimiz de Önemlidir

Genelde, öfke de dahil olmak üzere, yıkıcı duygularımızı hafifletmemizi tercih ediyor. “Hoşgörü, öfke ya da nefret beslememelisiniz demektir. Ama başka biri bize zarar verecek bir şey yaparsa” ve biz hiçbir yapmazsak, “o kişi bizden daha çok faydalanabilir ve daha da olumsuz bir hareketle karşılaşabiliriz.”

“Yani durumu analiz etmemiz gerekir –karşı önlem gerektiriyorsa, bunu öfkeye kapılmadan yapabiliriz. Aslına bakılırsa, öfkeyle güdülenmediğinde eylemin daha da etkili olduğunu görürüz –hedefi doğrudan vurma olasılığımız çok daha yüksektir!”

Ama böyle bir dinginliğe erişemiyorsak, gerçek bir tehditten –birinin size ya da başkalarına zarar vermesinden– korunmak için “iyi yönlendirilmiş” öfkeyi tavsiye ediyor; böylece her türlü eyleme girişebilirsiniz, ama nefretle değil, itidalle.

“Zihninizi sakinleştirin, durumu inceleyin, sonra karşı önlem alın. Görevin kötüye kullanılmasına izin vererseniz, devam edebilir ve artabilir, o halde şefkatle, uygun karşı önlemleri alın.”

Şefkat herkesi kapsar. “Bir kişinin eylemleri yıkıcı olsa bile,” diyor, onun esenliği için endişelenmeyi sürdürün. Ama “elinizden geliyorsa, yanlış durdurmalısınız,” diye ekliyor.

Öfkeyi yapıcı bir şekilde yönlendirmenin püf noktalarından biri, bir kişinin görevini kötüye kullanmasına karşı çıkmak için tüm gücünüzle harekete geçerken bile ona karşı temel şefkat duygunuzu korumaktır. Bu da bizi zorlu olana getirir: Kişinin yaptığı şeyle kişiyi birbirinden ayırmak.

Eyleme karşı çıkın, ama kişiyi sevin ve değişmesine yardım etmek için elinizden geleni yapın. Eyleme karşı çıkarken bile, diyor ısrarla, “Eyleyene şefkat gösterin.”

“Bağışlamanın asıl anlamı, kişiye karşı öfke beslememek, ama yaptığı şeyi de kabul etmemektir.”

Dalay Lama ve Paul Ekman duygularla çalışma yöntemlerini saatlerce karşılaştırırken, eyleyenle eylem arasındaki bu ayrım da önemli bir mutabakat noktası buldular.

Psikologlar, insanların öfke gibi rahatsız edici duyguların üstesinden gelmelerine yardım etmek için tam da bu bilişsel manevrayı tavsiye ederler.

Dalay Lama bu zihinsel strateji için bir neden daha gösteriyor. Birinin olumsuz eylemine karşı koymamız gerektiğinde, kendi yıkıcı duygularımıza kapılmazsak çok daha etkili oluruz.

Bu bana, kişisel olarak hoşlanmadığım birini –beni kötü sonuçlanacak bir işe sokmuş olan bir adamı– düşündürüyor. Onu aklıma getirdiğimde, genellikle sinirlenip öfkelenir, kusurlarına odaklanırım. Ama günlük meditasyonumu yapmışsam, anlamayı sona erdirecek hukuki manevraları daha sakince ve net olarak düşünebildiğimi fark ederim; eyleyeni eylemden ayırabilirim.

## Özgeciliğin Gücü

Dalay Lama, Tibet’te küçük bir çocukken Mahatma Gandhi’yi ilk kez duyduğundan beri, bu Hintli lider onun esin kaynağı olmuş. Hiç karşılaşmamış olsalar da, Gandhi için “özel akıl hocam” diyor.

Gandhi’nin yaşamının birçok yönü, insan doğasının olumsuz güçlerini dizginleme ve olumlu güçlerini tam potansiyeliyle geliştirme yönündeki kişisel çabaları başta olmak üzere, onunla uyuyor. Bir diğer ortak yön, hem Gandhi’nin hem de Dalay Lama’nın kişisel yaşam tarzına damgasını vuran sadelikte görülebilir. Üçüncüsüye yoksulların ve baskı görenlerin sorunlarını ortak davaları olarak görmeleridir.

Gandhi gibi, Dalay Lama da kendi günlük pratiğinde şiddet içermeyen eylemi ve şefkati geliştirmeye çalışıyor. “Kutsal ya da dinsel bir şey olduğundan değil, pratikte yararlı olduğundan.”

Dalay Lama, Gandhi'nin şeffaf dürüstlüğün önemi üzerinde ısrarla durmasına de değer veriyor. "Onun şiddet içermeyen eylem pratiği tümüyle hakikatin gücüne bağlıydı."

Bu güç kendini, zorluk ya da engellerle karşılaştığımız zaman gösterir. Öyleyse, diyor Dalay Lama, "kendi tavrınız doğru, dürüst ve içten, özgeci bir tutum olmalıdır. Ama bu konuda, özgeciliğin gücü konusunda, cesaret kırıklığı hissetmemiz için hiçbir neden yoktur. Ancak ikiyüzlüysek ya da bir şey söyleyip başka bir şey yapıyorsak, içsel varlığımız zayıflar ve zorluklarla yüzleşme cesaretini bulamayabiliriz."

Tam bir dürüstlük, iktidardakilere doğruyu söylememizi sağlar. Kamusal yaşamda böyle bir şeffaflık, yüzeyin altına inip alttakini görmek anlamına gelir. "Yüzeyden bakıldığında, insanlar genel olarak terbiyelidir ve iyi görünmeye, ölçülü davranmaya çalışırlar. Ama yüzeyin altında belki başka şeyler oluyordur," diyor. "Şeffaflık, yanlış güdülere karşı caydırıcı işlevi görür."

Medya çalışanlarına, sahnenin önündeki gibi arkasında da olan bitenlerin kokusunu almak için "uzun bir buruna" ihtiyaçları olduğunu söylüyor; sadece sansasyonel olayları bildirmekle kalmayıp, arka planda gerçekte neler olduğunu önyargısızca aktarmalıdır.

"En azından özgür ülkelerde, medya çok önemli bir rol oynar ve büyük bir fark yaratabilir. Ağır sansürün uygulandığı ülkelerdeyse durum farklıdır. Şimdilik zor bir durum bu."

Yoksullarla zenginler arasındaki giderek genişleyen uçurum için "tamamen ahlaka aykırı!" diyor. Afrika ve Latin Amerika ziyaretleri sırasında yoksulların çaresizliğini gördüğü için, yozlaşmanın buradaki aktif rolünü eleştiriyor.

Ve bunu açıkça ifade ediyor: "Yozlaşma kanser gibidir." Yozlaşma, yoksulluğun hem yaratılmasına hem de sürdürülmesine katkıda bulunur; örneğin yoksullara yardım amacıyla bağışlanan paralar sıklıkla zenginlerin ceplerini boylar.

Dalay Lama kamusal yaşamın her alanında yozlaşmayla mücadeleyi savunuyor. Aşırı benmerkezciliği, başkalarının esenliğine karşı kayıtsızlığı bunun ana nedeni olarak görüyor. Ona göre sorun, bizi ahlaki ilkeler yerine kişisel başarı ve parayı düşünmeye şartlayan modern eğitimle başlıyor. Varsayım: “Paran ve gücün varsa her şey yoluna girer.” İş insanları ve liderler bu sistemin ürünüdürler, dolayısıyla bu şekilde düşünürler, diyor.

Yolsuzluk örneklerinden biri olarak, Hindistan’daki 2010 İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları’ndan bahsediyor. Oyunlar, müteahhitlerin paraları cebe atmaları ve yoksulların kitlesel olarak evlerinden çıkartılmalarından, tehlikeli çalışma şartlarına ve çocuk işçiliğine dek uzanan sorunlardan ötürü ülkenin medyasında şiddetle eleştirilmiş, ayrıca bu kadar çok vatandaşı yoksulluk içinde yaşayan bir ülkenin bir spor olayı için neden milyarlar harcadığı da sorgulanmıştı.

“Hindistan’da buna benzer birçok skandal yaşanmakta,” diyor Dalay Lama. “Çok fazla rehavet var. Orada sert, dürüst ve şeffaf bir liderliğe ihtiyaç var. Sanırım o zaman Hindistan değişebilir, dönüşebilir.”

Yakınlarda, “karanlık havuz” denilen şeyi işleten küresel bir İngiliz bankası hakkında yazılanları okurken bu yorumu düşündüm. Bu özel ticaret operasyonu, emeklilik fonları gibi büyük yatırımları finansal “avcılar”dan –yüksek frekanslı bilgisayarla hazırlanmış satın alma programlarından– sözümona koruyordu.

Yüksek frekanslı bir alıcı, görece yavaş davranan büyük hisse alıcısının sunduğu fiyatı nanosaniyeler içinde görür, o hisseyi daha düşük fiyattan ele geçirir ve anında dönüp, o alıcıya daha yüksek fiyattan satar. Sonuç: Daha yavaş davranan yatırımcılar hisseleri için gerekenden daha fazla para ödüyorlardı.

New York Eyaleti Başsavcısı, İngiliz grubunu olup bitenleri emeklilik fonlarına yanlış yansıtma suçuyla suçladı: Banka her ne kadar fonları o yırtıcı simsarlardan koruduğunu iddia etse de,

asında bu çok hızlı simsarları havuza davet etmişti –ya da suçlamalar bu yöneydi.

2008'deki çöküşten bu yana finans sektöründe günüşiğine çıkmış olan başka pek çok gri alan gibi, bu da gizem doludur. Uzmanlığı bankacılık olan bir hukuk profesörünün karanlık havuz hakkında dediği gibi, “Bence buradan alınacak ders çok basittir. Kötü şeyler karanlıkta meydana gelir.” Bu banka “müşterilere yalan söylüyordu,” diye ekledi. “Onları korumuyor, oyunu getiriyorlardı.”

Dalay Lama'ya göre, 2008 mali krizi yalnızca ahlaki sorumsuzluğu ve hırsın aşırı spekülasyonu yönetmekte oynadığı anah-tar rolü değil, yozlaşmış uygulamaları da tüm çıplaklığıyla göz-ler önüne serdi. Finans endüstrisinin kültüründe derin bir etik kusurun varlığından kuşkulanan tek kişi o değildir elbette.

Etik dışı, hatta düpedüz yasa dışı işletmelerin sapına kadar şeffaflıktan yoksun olarak gelişip serpilmesini tanımlamak için, bazıları “ganster kapitalizmi” terimini kullanıyor. İster üst düzey siyasetçilerin yakın akrabalarını içersin, ister rüşvetle zenginle-şen siyasi liderleri, ya da doğal kaynakların talan edilmesini, bu tür işletmeler ancak karanlıkta gizli kapaklı faaliyet gösterebi-lirler.

Dalay Lama bir grup iş insanına, “Şeffaf olun,” diye tavsiye-de bulunmuştu. “Şeffaflık, güveni getirir.”

## Empati Uçurumu

Dalay Lama, New York bölgesindeki üniversitelerde okuyan, Çin topraklarından bir grup öğrenciyle sessizce buluştuğunda, ülkelerinin yeni başkanıyla ilgili olarak, “Xi Jinping'i yolsuzluk-la mücadele çabasında desteklemeliyiz,” dedi. “Çok cesurca bir çaba bu, gerçekten harika, ama halkın desteğine ihtiyacı var.”

Dalay Lama 1950'lerde o dönemdeki adıyla Pekin'de Mao Zedong'la buluşmalarını hatırlayarak, “Buda kast sistemine ta-

mamen karşıydı, bu nedenle Mao bile onu toplumsal adalet için mücadele eden bir devrimci olarak tanımlardı,” diyor.

Bu yorum, yıllar önce saha çalışması yapmak üzere benim büyüdüğüm orta California’daki küçük kente alan gelmiş olan, Berkeley’deki California Üniversitesi’nden Nijeryalı antropolog John Ogbu’yla tanışmamı hatırlattı bana. Araştırmasının odağını duyunca çok şaşırmıştım: oradaki fiili kast sistemi.

Etnik azınlıkların kentin bir kısmıyla kısıtlandığını, beyaz orta sınıfınsa başka bir kısımda yaşadığını –bunun sonucunda okulların da, kendi gözünde, “kast” sınırları anlamına gelen hat boyunca tecrit edildiğini– görmüştü. Bunu belirttiği anda haklı olduğunu anladım. Ama bu bariz gerçek o zamana dek toplumsal radarıma girmemişti; tam da o okullara gitmeme rağmen, bir an olsun durup düşünmemiştim bunu.

Toplumsal eşitsizlik günlük yaşamın arka planında kolayca silikleşir, dile getirilmeyen kültürel norm ve inançlar yüzünden görmezlikten gelir. Şeffaflığın büründüğü biçimlerden biri de, aksi takdirde kesin gözüyle bakılan bu önyargı biçimlerini görünür kılmak olabilir; kadın ve azınlık hakları hareketlerinde aktif olanlar bunu uzun süre önce fark etmişlerdir.

Toplumsal adaletsizliğin görünmezliği, özellikle de erk sahipleri arasında kayıtsızlık yaratır (adaletsizliğe maruz kalanlar bunun fazlasıyla farkındadır elbette). Araştırmalar, bu tür bir kayıtsızlığın kişiler arası düzeyde başladığını ve ilgi göstermenin önünde görünmez bir bariyer oluşturduğunu gösteriyor.

Berkeley’deki California Üniversitesi’nden psikolog Dacher Keltner’in bir dizi deneysel çalışmada elde ettiği sonuçlara göre, doğrudan karşılaşmalarda yüksek statülü kişinin düşük statülü kişiye gösterdiği dikkat, aksine oranla çok daha düşüktür.

Örneğin iki yabancı arasındaki beş dakikalık tanışma seansında daha zengin kişi, daha yoksul kişi kadar göz teması kurmaz, başını onaylayarak sallamaz ya da gülmez –bunların hepsi ilgi göstermenin ölçütleridir. Hollanda’da birbirini tanımayan

kişiler yaşamlarındaki sıkıntılı anları anlatırken, ikilideki daha güçlü kişi yine görece kayıtsız davranmıştı. Ancak Keltner, daha güçsüz ve yoksul insanların hem statü merdiveninin üst basamaklarındaki hem de kendi seviyelerindeki başka kişilere fazlasıyla dikkat ettiklerini bulguladı.

Keltner'ın araştırmasının gösterdiği gibi, başkalarına dikkat etme konusundaki bu farklılık, bir kuruluş içinde üst ve alt mevkilerdeki insanlar bir kişinin duygularını yüz ifadesinden saptama yetenekleri açısından kıyaslandığı zaman ortaya çıkar. Ve aynı kuruluştaki üst ve alt mevkiden insanlar etkileşime girdiklerinde, daha yüksek mevkili kişi, ötekine daha az bakmasının işaret ettiği gibi daha az dikkat göstermekle kalmaz, ayrıca daha fazla söz kesip konuşmayı tekeline alır.

Geçim sıkıntısı çeken ve durumu hassas olanlar, örneğin faturalarını ödemek için iki işte birden çalışan ve üç yaşındaki çocuğuna komşusunun bakmasına ihtiyaç duyan bekâr anneler, günün birinde yardım için başvurabilecekleri kişilerle aralarındaki iyi ilişkilere bel bağlarlar. Keltner'ın bana dediği gibi, “İnsanlara yaslanma ihtiyacı duyarlar.”

Üç yaşında bir çocuğu olan zengin kişiye aksine, parayla yardım alabilir, gerektiğinde bir bakıcı tutabilir ya da kreş hizmetlerinden yararlanabilir. Keltner'e göre bu, zenginlerin başkalarına ilgi göstermemeyi –ihtiyaç ve ıstıraplarını göz ardı etmeyi– göze alabilmelerinin sadece bir nedenidir.

Kendisine bu bulgulardan bahsettiğimde, Dalay Lama bir başka soruna da değindi. Bazı dinlerin takipçileri, insanların kaderini yüce bir gücün belirlediğine ve içinde bulundukları zor durumu bir şekilde “hak ettikleri” için onlara empati göstermeye ya da yardım teklif etmeye gerek olmadığına inanırlar.

Söz konusu ister kast sistemindeki örtük bir gizli anlaşma olsun, ister “seçkin”lere duyulan inanç, ya da temel sosyal haklardan mahrum kişiler, “Tanrı onları böyle yaratmış” gibi tutumlar şefkatle hareket etmeyi engeller. İnanç, vurdumduymazlık için

bir bahane haline gelir. Dalay Lama'nın gözlemine göre, "Din bu şekilde sorunu ağırlaştırabilir."

Başkalarının acil ihtiyaçlarını bir tür ilahi kadere ya da karmaya bağlayıp göz ardı edenler, "tamamen haksızdır," diye ekliyor.

Öte yandan, yalnızca anlayış göstermekle kalmayıp, harekete geçmemiz gerekir. "Siz bin kere 'eşitlik, eşitlik' diye tekrarlayabilirsiniz," dedi Dalay Lama. "Ama aslında başka güçler yönetimi devralır." Bu tür empatinin pek olmadığı yerlerdeyse, iş dünyası ve siyasette gücü elinde tutanların verdikleri kararlar güçsüzleri nasıl etkileyeceklerine dair tam bir anlayıştan yoksun kalır.

Zenginlerle yoksullar ya da dezavantajlı gruplar arasındaki önyargıya dayalı eşitsizlik, görünmez, sorgulanmamış bir norma dönüşür. Güce erişimin eşit olmaması –özellikle de ondan yararlanan seçkinlerce– kanıksanır. Acı çekenler de şartlarını iyileştirecek kararları verme gücüne hiçbir şekilde erişemezler.

Oysa şefkatli bir toplumun işareti, ister grup kimliği, cinsiyet, sınıf, varlık durumundan ötürü olsun, ister henüz doğmamış kuşaklar, o toplumun güç merkezinden en uzaktaki kişilere muamele etme tarzında görülebilir.

Seçkinlerin güçsüzlere karşı kayıtsızlığı Gandhi'yi çok üzüyordu. 1948 yılında ölümünden sonra bulunan notlarından biri şöyleydi: "Görmüş olduğunuz en yoksul ve en zayıf adamın yüzünü hatırlayın ve atmayı düşündüğünüz adımın ona bir yararı olup olmayacağını kendinize sorun."

Gandhi'nin belirli bir kişinin yüzünü hayal etme tavsiyesi, Keltner'in bulgularının ışığında özellikle etkilidir: Bu eylemin yarattığı yakınlık ve muhtaç kişinin görüntüsü, ilgisizliğe doğrudan karşı koyma gücü olan empatiyi uyandırabilir. Empati kurabilirsek, neye ihtiyaç duyulduğunu daha iyi anlayabilir ve daha iyi adımlar atabiliriz.



## Yapısal Haksızlık

Dalay Lama; Gandhi, Mandela, Vaclav Havel ve Martin Luther King Jr. gibi şahsiyetlerden, motivasyonu şefkat olan çok etkili eylemciler olarak bahsediyor. Eylemciliklerini şiddete başvurmamakla birleştirmenin onları zayıflatmadığını, aksine bunun zor kullanmaktan daha fazla cesaret ve kararlılık gerektirdiğini söylüyor.

Yeni Delhi’de bir dinleyici kitlesine, “Şiddetten uzak durmamız, adaletsizliği edilgence kabul etmemiz gerektiği anlamına gelmez,” dedi. “Haklarımız için savaşmalıyız. Adaletsizliğe karşı çıkmalıyız, çünkü bunu yapmamak bir tür şiddet olacaktır. Gandhi şiddetten uzak durmayı hararetle destekledi, ama bu, mevcut durumu uysalca kabul ettiği anlamına gelmiyordu; di- rendi, ama zarar vermeden yaptı bunu.”

Gerçeği temsil ettiğimizi bilmek, diye ekliyor Dalay Lama, bizi sakinleştirir ve güçlendirir, zaman ve adalet bizden yanadır. İnsanlar sağlam savları kalmadığında kavgaya ve şiddete başvururlar. Sakin olmak ve şiddete başvurmamak, güç belirtileridir.

Dalay Lama, hakkaniyetin ille de yasalara uymak anlamına gelmediğini belirtiyor. Yozlaşmış ya da totaliter yönetimler adaletsizliklerini kanun hükmüne uydıklarını söyleyerek savunabilirler. Ama yasalar yalnızca egemen sınıfın dar çıkarlarını destekleyecek şekilde uygulandığında, adaleti –herkes için hakkaniyeti– destekleyemez. Bir yasanın adil olması için herkesin hakkını koruması gerekir.

Bazı adaletsizlikler o kadar çetrefillidir ki, şeffaflık tek başına yeterli olmaz. Örneğin onlarca yıllık farkındalığa rağmen, dünyanın birçok yerinde kadınlara ve azınlıklara verilen ücretlerdeki eşitsizlik, “cam tavanlar” ve incelikli ya da o kadar incelikli olmayan –kast gibi– diğer ayrımcılık türleri yerli yerinde durmaktadır.

Bir de sistem baskısı, toplumsal yapılarımızın içine dokunmuş haksızlık vardır. Bu tür yanlışlar günlük rutinle harmanlanır, ya da bir kuruluşun veya hükümetin içinde öyle yaygın görünür ki, kimse sesini yükseltme sorumluluğunu hissetmez.

Tanıdık bir senaryoya göre bir otomobil üreticisi, arabalarda ki bir hata nedeniyle insanların öldüklerini gösteren iç raporlar almakta, ama halkı endişelenmeye gerek olmadığına temin etmektedir. Şirket sorunu ancak yıllar sonra, daha pek çok ölümün ardından kabul eder.

Bu tür bir olay hakkında bir yorumcu, o otomobil üreticisinde “İlgili kişilerin her birinin kendini dürüst, ahlaklı biri olarak gördüğünü sanıyorum,” diye yazmıştı. “Ancak topluca, inanılmaz bir duyarsızlıkla hareket ettiler.”

Görünüşte iyi insanların düzenbazlık, yolsuzluk gibi şeylerin davranışları zarar verici şekillerde çarpıttığı bozuk sistemlere kendilerini kaptırmalarının kaçınılmaz sonucu olan, dünyanın her yerindeki benzeri olaylar için de aynı şey söylenebilir.

Örneğin, taraftarlar tarafından sessizce finanse edilen siyasi eylemlerin, doğanın yağmalanmasını finanse eden yatırım kararlarının ve sanayiyle ticaretin kasıtsız ama zehirleyici yan ürünlerinin üzücü birleşimi sonucunda, doğa günden güne tahrip oluyor. Bürokrasiler de adaletsizliğin ya da sömürünün gizli silahları olabiliyor.

ABD Anayasa Mahkemesi Yargıcı Felix Frankfurter’ın dediği gibi, “Günışığı en iyi dezenfektandır.” Şirket yöneticileri ve siyasetçiler gibi, hayati kararlar alma gücüne sahip seçkinlerin eylemleri yeterince “günışığı”na çıkarılmıyor.

Dini şahsiyetler ya da medya kalantorları, prodüktörler ve yazarlar gibi, çalışmaları kültürel inanç ve değerlerimizi biçimlendiren ve kabul edilebilir normları belirleyen kişilere de yeterince dikkat edilmiyor. Öte yandan, tam da bu kişilerin ve güçlerin herhangi biri veya hepsi birden iyilik için de faaliyet gösterebilir.

## Kusursuzluk

Bu kitaptan kaynaklanan gelirin bir kısmının nereye yollanacağı hakkında Dalay Lama'yla konuşurken, değerli davalara bağışladığı fonları idare eden bir grubun adı gündeme geldi: Dalay Lama Vakfı. Kendisi bu vakıf fonlarını, Kızılhaç aracılığıyla Filipinler'deki tayfun yardımından Emory Üniversitesi'nde Tibetli keşişler için bir bilim müfredatı geliştirilmesine dek çok çeşitli ihtiyaçları karşılayacak şekilde dağıtıyor.

İngiltere'de olduğu gibi Hindistan'da da “vakıf” sözcüğünün bu kullanımı, bir hayır kurumunu ifade ediyor. Dalay Lama, ABD'de “vakıf”ın –hayırsever bir kurum değil de– vergi ödemekten kurtulmak için kurulmuş bir fon anlamına gelebileceğinin farkında değildi. Bunu duyduğunda, amacını belirginleştirmek için ismi Dalay Lama *Hayır Vakfı* olarak değiştirmeyi önerdi.

İnsanların vakfı hayırseverlikten çok kendi çıkarına yönelik olarak algılayabileceklerinden endişelenmesi, Dalay Lama'nın kusursuzluk anlayışının göstergesidir. Yaptığı her işte şeffaflık, hakkaniyet ve hesap verebilirlik peşindedir ve hepimiz için de aynısını ister.

Ekonomi sistemlerinde şefkat konulu bir Zihin ve Yaşam toplantısında, Zürih Üniversitesi'nden ekonomist Ernst Fehr, katılımcıların ya paylaşabilecekleri ya da ağgözlü davranabilecekleri oyunlar oynadıkları bir araştırmadan bahsedince, Dalay Lama çok ilgilendi. Bu oyunlarda çoğu kişi ilk başta paylaşıyor, ama başka birinin ağgözlülük ettiğini görünce, onlar da bencilce davranmaya başlıyor.

Ancak ağgözlüler yaptıklarından sorumlu tutulduklarında –ötekiler adaletsizce davranmanın sonuçları olacağını belli ettiklerinde– durum değişiyor. Bu mümkün olduğunda işbirliği turmanışa geçiyor.

Bir grubun üyelerinin özgürce kullanabilecekleri temiz su gibi bir kaynağı paylaştıkları her yerde bu böyle oluyor. İnsanlar kendi kullanımları konusunda bencilce davrandıklarında, paylaşılacak çok az kaynak kalıyor.

Çevrebilimci Garret Hardin’in “ortak alan trajedisi” konulu çalışması, insanlığın paylaşma yeteneğine iyi gözle bakmıyor. Hardin’e göre açgözlülük ve kişisel çıkar, insanları kendi adil paylarından daha fazlasını almaya yönlendiren güçlü motivasyonlardır –bu durumda bir otlak alanının sakinleri sığırlarını aşırı otlatmış ve böylece ortak alanı yok etmişlerdir.

Ama delillere daha yakından bir bakış, tarih boyunca insanların, bireysel açgözlülüğün yol açabileceği hasarı kısıtlamak için aynı zamanda, ortak kaynakları –otlakların yanı sıra ormanları, dalyanları, sulama sistemlerini– birlikte yönetmeye çalışmış olduklarını gösteriyor. Esas olarak bu, yalnızca kendimizi değil, başkalarını da önemsemek anlamına gelen bir şefkat uygulamasıdır.

Delay Lama, bir Mahatma Gandhi biyografisinin önsözüne, “Hepimizin anlaması gereken en önemli şeylerden biri, insan mutluluğunun karşılıklı bağlılık içerdiği,” diye yazmış. “Kendi başarılı ya da mutlu geleceğimiz başkalarınıninkiyle yakından ilişkilidir. Dolayısıyla başkalarına yardım etmek ya da onların hak ve ihtiyaçlarını dikkate almak yalnızca bir sorumluluk meselesi değildir, kendi mutluluğumuzla da ilgilidir.”

Delay Lama’nın vizyonu, tamamlayıcı bir uzun vadeli stratejiyi gündeme getiriyor. Biz –ya da gelecek kuşaklar– bencilliği azaltmayı ve yıkıcı duygularla baş edip şefkati artırmayı öğrendiğimizde, toplumsal bir değişim gerçekleşebilir. Sonuçta gerçekten şeffaf, adil ve hesap verebilirliği içeren sistemlerimiz olabilir.

Ekonomi alanında bunun ne anlama gelebileceğini bir düşünün.

## 6. BÖLÜM



### İnsanın Öncelikli Olduğu Bir Ekonomi

Dalay Lama ne zaman iş insanlarıyla konuşma fırsatını bulsa, işyerlerindeki etik değer ihtiyacından bahseder. Kapitalizme başlıca itirazı, şefkatli bir ahlaki bakış açısından yoksun olması –insanların esenliği için kaygılanmayı dışlayacak kadar servet edinmeye odaklanmasıdır.

Kapitalizmin şefkate ihtiyacı vardır.

Dalay Lama, en azından sosyoekonomik kuram söz konusu olduğunda sık sık, “Ben Marksist’im,” diye beyan eder. Bunu açıklamak için, Marksist ekonomik düşüncesinin daha adil bir servet dağılımı vurgusuyla kendisine hitap ettiğini söyler, çünkü “ahlaki bir boyutu vardır.”

Ona göre kapitalizm, insanların çıkarıcı olduklarını ve odak noktalarının “para kazanmak –yalnızca kâr, kâr, kâr” olduğunu varsaymaktadır. Yaptıklarımızın ahlaki değerini güdülerimiz belirler ve mali sistemimiz büyük oranda ağırlıklı ödüllendirir, insana ve gezegene maliyetiniyse göz ardı eder.

Dalay Lama, bariz yoksullukla çarpıcı tüketimi sıklıkla yana gördüğümüzü belirtiyor. Yalnızca bu bile şu anda ekonomik sistemimizde derin sorunlar olduğunun göstergesidir.

Servet tek bir birey için değil, toplumun iyiliği içindir, diyor. Kapitalizmin yoksullara karşı acımasız ve kayıtsız olabilen paragöz ruhu onu rahatsız ediyor. Bir grup iş insanına dediği gibi, “ben, ben, ben’ vurgusu – sorunun kaynağı budur işte.”

Ekonomi hakkında düşünme biçimimizin küresel düzeyde tatmin edici sonuçlar doğurup doğurmadığı sorusunu gündeme getiriyor. İş dünyasının dünyamızı biçimlendirmekte hükümetleri ve dini de aşarak, belki de en etkili güce dönüştüğünü belirtiyor.

Hal böyleyken zenginlerle yoksullar arasındaki uçurumun giderek büyümesi ve dünyanın canlılığının sürekli saldırı altında olması gibi sonuçlar, iş dünyasının yeni düşünme biçimlerine ihtiyacı olduğunun işaretidir. “Kısa vade/uzun vade karşıtlığı değildir bu,” diye belirtiyor. “İkisine de ihtiyacımız var. Ama uzun vadeli sonuçlar dikkate alınmadan saplantılı bir biçimde kısa vadeye odaklanılıyor.”

Yine de, “sözde işçi sınıfı için kaygılanan,” ama pratikte başarısız olan sosyalist deneylerin durağanlık ve diktatörlük tuzaklarına karşı uyarıda bulunuyor. “Sosyalizm” adı kulağa iyi gelse de, diye ekliyor, para aslında gizliden gizliye özel kişilerin cebine giriyorsa, bu sözcük sadece yolsuzluğu örtmeye yarayan bir kılıftır.

İster kapitalizm olsun ister sosyalizm, “Sorun ille de ekonomi sistemi değil, o sistemle ilgilenen kişilerin ahlaki ilkedен yoksunluğudur.” Her iki “izm” de bencillik ve sömürü tutumları yüzünden yozlaşabilir.

Berlin Duvarı’nın yıkılışından sonra Dalay Lama, bağımsızlığını yeni kazanmış Çekoslovakya’nın Cumhurbaşkanı olan dostu Vaclav Havel’e, güçlü bir sosyalizm tarihleri olan Doğu Avrupa ülkelerinin yeni bir sosyalizm ve kapitalizm sentezi bulmalarını dilediğini söyledi. O ülkelerse elbette bunun yerine kapitalizmin serbest piyasa modellerini benimsediler.

Daha eşit bir mal dağılımını savunan sosyalizm gibi bir sistem, idealde kapitalizmde eksik olan aktif bir ahlaki ilke doğrultusunda işlemelidir; Dalay Lama'nın onu tercih etmesinin nedeni de budur. Ama gülerек, Marksizm'in hiçbir yerde ilk başta önerildiği gibi uygulanmadığını söylüyor.

Çok ağır devlet mevzuatının piyasa dinamizmini nasıl köreltiğini ve kolektivist ekonomi modelinin çok fazla tepeden inmece olduğunu görüyor; girişim özgürlüğüne ihtiyaç duyulduğunu da kabul ediyor. İdealde sistem, özgürlüğü özgecille dengeler.

Dalay Lama'nın tasavvur ettiği şefkatli ekonomi, girişimcilik ruhunu sağlam bir sosyal destek sistemi ve varlık vergisiyle birleştirir; başarılı bir çalışma modeli olarak onun aklına İsveç geliyor. Bu tür ülkelerdeki sağlıklı karışımın işaretleri, servet uçurumunun daha küçük ve aşırı zengin sayısının daha az oluşunda görülebilir, diyor.

Dalay Lama bunu yıllardır söylüyor olsa da, Fransız ekonomist Thomas Piketty'nin *Kapital*'i gibi güçlü destekleyici veriler ancak son zamanlarda ortaya çıktı. Bu kitap yüzyıllar içerisindeki veri trendlerini analiz ederek, yatırım yapacak parası olanların her zaman, ücretleri için emek sarf edenlerden daha fazla kazanacaklarını gösteriyor. Kapitalizm, varlıklı kişileri işçilerden çok daha fazla zenginleştirir. Giderek artan bir zengin-yoksul eşitsizliği serbest piyasa ekonomisinin içine yerleşmiş gibi görünmektedir.

Birkaç yıl önce milyarder sayısının giderek arttığından söz edilirken, Dalay Lama'nın aklı karışmıştı. Çevirmeni Thupten Jinpa'ya, insan neden bu kadar çok para ister ki, diye sordu. Ne de olsa, "Tek bir midemiz var," diye ekledi.

Ona göre sağlıklı bir ekonominin göstergesi milyarder sayısı değil, herkesin esenliğidir. Kapitalizm ancak herkese içten bir ilgi gösterirse bir iyilik gücü olabilir.

Dalay Lama bunları, Washington'daki muhafazakâr bir düşünce kuruluşunda bir gruba anlattı. Daha şefkatli bir ekono-

miye duyduğu yakınlığı hiç saklamadığından, bunu o izleyici kitlesine de söyledi. Birçok kişiyi şaşırtacak şekilde, sohbet ona göre gayet iyi gitmişti.

Bir-iki hafta sonra düşünce kuruluşunun başkanı, *New York Times*'ın serbest görüş sayfasına Dalay Lama'nın ziyareti hakkında bir makale yazdı: "Her araç gibi, kapitalizmin de iyilik uğruna kullanılması derin bir ahlaki farkındalık gerektirir. Dalay Lama, ancak başkalarının esenliğini dert edinen etkinliklerin gerçekten 'yapıcı' olabileceğini belirtti."

"Dalay Lama'ya göre asıl soru, 'sağlık ya da zenginlik gibi elverişli koşullarımızı olumlu biçimlerde, başkalarına yardım etmek için' kullanıp kullanmadığımızdır. ... Serbest girişim taraftarları şunu unutmasınlar ki, sistemin ahlaki özü ne kârdır ne de verimlilik. Esas olarak, en çok ihtiyacı olan bireyler için fırsat yaratmaktır."

"Fırsat yaratmak" sözü siyasi tayf üzerinde farklı yankılar uyandırabilir, ama Dalay Lama için anlamı çok açıktır: İnsanın serpilip gelişmesinin anahtarlarından biri, hepimiz için adalet ve şefkatli eylemdir.

Bir ekonomi için bunun anlamı, makalede belirtildiği gibi, "ahlaki empatiye dayalı pratik politikalar"dır, yoksullar için bir güvenlik ağı gibi. Makale şöyle sonuçlanıyordu: "Washington, Dalay Lama'ya daha fazla benzemelidir." Ben listeye başlangıç olarak Londra, Beijing, Moskova ve Yeni Delhi'yi de ekledim.

## Ekonomiyi Yeniden Düşünmek

Baskın ekonomi kuramlarımız, *homo economicus* gibi hareket ettiğimizi varsayar; yani arzularını gerçekleştirmek için saygılı değerlendirmeler yapan, rasyonel, kendi çıkarını düşünen kişi gibi. Ekonomi, örneğin yatırımcıların kârlarını azamiye çıkarma peşinde koşacaklarını öngörür, risk almak anlamına gelse bile.



Sinirbilimse bu motivasyonun temelinin, ödülle ilgili dopamin sistemi olduğunu söyleyecektir.

Ancak yatırım danışmanlarının uzun zamandır bildikleri gibi, birçok kişinin para konusundaki kararlarını çok farklı bir beyin sistemi yönlendirir: güvenliğimiz için endişelenen, tehdide yönelik nöron ağı. Bu güvenlik güdüsü insanları, paraları da dahil olmak üzere, riskten kaçınmaya yöneltir.

Peki ama –yalnızca kişisel çıkar ya da korku değil– sevgi ve hoşnutsuzluk yaratan sinir sistemimizin yönettiği bir ekonomi nasıl bir şey olurdu?

Bazı ekonomistler şimdiden bu olasılığı araştırıyorlar. Bencil tüketiciyi alanın temel birimi olarak gören varsayımların ötesinde düşünerek, insanların gerçekte ne istediklerine yeniden bakıyorlar: daha fazla ıvır zıvır değil, kalıcı mutluluk.

Dalay Lama’yla bu kitap için İtalya’da buluştuğumda, eşimle birlikte ertesini hafta London School of Economics’teki ofisinde görüşeceğimiz Lord Richard Layard’dan, mutluluğun doğası konulu bir konferans için daha yeni davet almıştı.

Layard, yaşamın amacı etrafımızdaki dünyada olabildiğince çok mutluluk –ve olabildiğince az sefalet– yaratmak olmalıdır, dedi bize. Ekonomi kuramının Adam Smith ve Jeremy Bentham tarafından kaleme alınan ilk ifadelerine göre, bir ekonomi için başarı ölçütü halkının esenliğiydi. Layard’ı o alana çeken de bu idealdi.

Ancak, diyor Layard, 20. yüzyılda bu temel önerme, bir ülkenin ekonomik sağlığını değerlendirmek için kullanılan evrensel ölçütün o ülkenin GSYH’si ya da “Gayri Safi Yurtiçi Hasılası”, yani üretilen ürün ve hizmetlerin toplam değeri olmasıyla birlikte ortadan kayboldu (GSMH ya da “Gayri Safi Milli Hasıla” onun yakın akrabasıdır). Varsayıma göre, insanların elindeki para ne kadar çoksa, hayattaki fırsatları ve dolayısıyla esenlikleri de o kadar artacaktı.

Bugünün ana akım ekonomisiyse, kendi kişisel çıkarımızı gözetererek rasyonel kararlar aldığımızı varsayar. Bu rasyonel kararların toplamı, aynı varsayımı göre, piyasaların uygun fiyatı belirleyeceği anlamına gelir. 1630'larda Hollanda'daki lale çılgınlığından, çok yakınlarda, 2008'deki finansal çöküşe dek tarihteki her fiyatlandırma balonu patlaması bu varsayımı çürütmüştür.

Layard'a göre, GSYİH ölçütünün bir diğer büyük zayıflığı son yıllarda göze batacak kadar belirlenmişmiştir: Kitleler dibe vurduğunda bile küçük bir seçkinler grubu ölçüsüzce zenginleşiyorsa, bir ülke saygın bir genel GSYİH'ye sahip olmayı sürdürebilir. Küçük bir yüzdenin balon gibi şişen zenginliği, çoğunluk zayıflayan esenliğini gözlerden saklar.

Hem anne hem de baba uzun saatlerini evden uzakta, sırf hayatta kalmak –ve çocuklarının kreş masraflarını karşılamak– için çalışarak geçiriyorsa, kreşin kârı GSYİH'ye eklenir. Ama bu ailenin yaşadığı gerginlikler göz ardı edilmektedir.

İşte bu yüzden servet yaratımında üst sıralarda yer alan ülkeler, özellikle de büyük mali eşitsizlikleri varsa, esenlik ölçümlerinin en tepesine yükselmezler. Yalnızca GSYİH ölçüldüğünde, kötü sağlık hizmetleri, eğitim, konut ve yiyecek gibi –hepsi de çocukların yetişkinlik dönemlerinde yoksul olma ihtimalini artıran– eşitsizliklerin maliyeti hepten gözden kaçır.

Rahatsız edici bir başka olgu: Çalışan yoksulların, yani ucuz emekleriyle ekonomi ölçeğinin tepesinde daha fazla zenginlik yaratanların daha yüksek bir kazanç düzeyine çıkma olasılığı pek azdır.

Ayrıca, diye uyarıyor Dalay Lama, tüketim temelli bir yaşam tarzına ve sonsuz büyüme umuduna dayanan bir ekonomi, aşamalı olarak daha düşük düzeyler gerçekliğine uyum sağlamak zorundadır. Ekonominin sürekli büyüme ideali bir başarı ölçütü olarak sürdürülebilir değildir; bu görüş örneğin ekonomist E. F.

Schumacher tarafından, *Küçük Güzeldir: Önceliği İnsana Veren Bir Ekonomi* adlı kitabında ifade edilmiştir.

Karım-la birlikte Richard Layard'la yiyeceğimiz öğle yemeği için kampüste ilerlerken, vitrininde göze batacak şekilde Thomas Piketty'nin etkili kitabını sergileyen üniversite kitabevinin önünden geçtik. *Kapital*'in London School of Economics'te dikkat çektiği belli oluyordu.

Ama Piketty'nin Avrupa ve ABD verilerinden yararlanan analizi bir başka noktayı gözden kaçırmaktadır: tüm dünyada yoksulların durumu.

Yükselen küresel ekonomi dalgası, ölçeğin en altındaki milyonlarca –belki milyarlarca– insanı yukarılara taşıdı: 1970'den sonra kırk yıl içinde, tüm dünyada günde bir dolar ya da daha azıyla yaşayanların sayısı %80 oranında düştü. Bu da Brezilya, Rusya, Hindistan ve Çin gibi bir zamanların “az gelişmiş ülkeler”inde emekçilerin yaşam standardını yükseltti.

Ancak bu dikkat çekici başarı, zengin-yoksul uçurumunu küçültmedi: Aynı dönemde, tüm dünyadaki aşırı zenginlerin sayısı mantar gibi çoğaldı. Piketty'ye göre, kapitalizmin sorunlarından biri de oyunun kurallarıdır: Paylaşılan pastadan iş sahipleri orantısız olarak emekçilerden daha fazla pay alırlar.

Bu yükselen dalga ayrıca tüm tekneleri yükseltmiyor; örneğin imalat işlerinin gelişmiş ülkelerden az gelişmişlere kaymasının anlamı, bir zamanların müreffeh ülkelerinde bazı emekçilerin, ebeveynlerinin kariyerlerinin aynı noktasında kazandıklarından önemli oranda daha az para kazanmalarındır (yoksul ülkelerde daha ucuza çalışan işçilerin durumu bile daha iyidir.)

Piketty kuralına göre, zengin-yoksul uçurumu zamanla büyür. Gerçekten de 2016'ya gelindiğinde, dünyadaki en zengin seksen kişinin net varlık değeri, gelir merdiveninin alt yarısındaki milyarlarca kişinininkine aşağı yukarı eşit olacaktır. Görünüşe bakılırsa dünya, savunmasız çoğunluktan duvarlarla ayrılmış aşırı zengin azınlık adalarına doğru ilerlemektedir.

Ücret ölçeğinin alt ucundaki kişilerin incelendiği küresel bir çalışma, zoraki bir sözde “iyi haber”le sonuçlandı: gelecekte mutlak yoksulluk içinde yaşayan insan sayısının bir milyardan fazla olmayacağı tahmini. Başka bir ifadeyle, yoksullar her zaman bizimle birlikte olacak.

Geleneksel olarak, bir kapitalistin başlıca odağı para kazanmaktır, diyor Dalay Lama. Ama, diye ekliyor, kapitalizm kuramını en fazla sayıda insana yarar sağlamayı içerecek şekilde genişletmelidir –üstelik yalnızca mali açıdan da değil.

## Mutluluğun Sırrı

Princeton Üniversitesi’nde bir öğrenci, “Mutluluğun kaynağı nedir?” diye sordu Dalay Lama’ya.

Dalay Lama yanıtını bekleyen öğrencilere bakarak bir-iki saniye duraksadı, sonra bağırdı: “Para!”

Birkaç saniye daha: “Seks!”

Sonra: “Gece kulüpleri!”

Esprisi kalabalığı yıkıp geçti.

Sonra devam ederek, dünyayı materyalist bir mercekten gördüğümüzde, tatmin ya da mutluluk kaynağı olarak bu tür duyuşal uyaranlara –hatta alışveriş, yiyecek, müzik, maç gibi şeylere– bakarız, dedi. Ama *yalnızca* duyuşal zevklere odaklanırsak hiç tatmin olamayız, diye ekledi, çünkü bu tür zevkler kısa ömürlüdür.

Birinci Dünya’da şahlanmış olan, artık Çin ve Hindistan gibi yeni gelişen ekonomilere de hızla yayılan tüketim düşkünlüğüne batmak, bizi gerçek mutluluğa götürmek yerine “yaşamı ucuzlatır, ikincil doğamızı besler.”

Dalay Lama zaman zaman, uzun bir yolculuk sırasında öğle yemeği için konakladığı çok zengin bir ailenin evinden bahseder. Biraz utanarak, banyoda ecza dolabının açık olduğunu fark

ederek içine bir göz attığını –ve dolabın sakinleştirici ve ağrı kesicilerle dolu olduğunu gördüğünü– söyler.

Dalay Lama'nın modern ekonomi eleştirisi, tam da tatminin temeline ilişkin varsayımlarına uzanır. “Birçok kişi, mutlu bir yaşamın kaynağının para olduğunu hisseder. Para gereklidir, yararlıdır –ama giderek artan para mutluluk getirmez. Mutlu olmak için paraya bel bağlamak çok fazla maddiyatçı olmaktır.”

O yaşam tarzının kusurlarından biri, keyfimize baksak bile, “böyle bir keyfe daha derin bir zihinsel düzeyde çok fazla endişenin de eşlik edebilmesidir. Ağrı kesici gibidir bu: Acı hâlâ oradadır, ama dikkatiniz dağılırken bir an için unutursunuz.”

Geçici bir rahatlama hissedebiliriz, ama bir şey o daha derinlerdeki endişenin kıpırdanmasına yol açtığında, mutluluğu unutturuz. O halde “hoşnutluk için daha derin bir temele ihtiyacımız vardır.”

Şöyle açıklıyor bunu: “Acıyı azaltmanın doğru yolu duyusal tatmin değil, doğrudan zihinsel düzeyde çalışmaktır.” Buradaki zorluk kısmen, dikkatimizi tatminin kaynağına yönelip, materiyalizmden uzaklaştırmaktadır.

“Bunun değiştirilmesi zordur. Gerçek umudumuz, bu yılın insanlarının” –günümüz gençlerinin ve henüz doğmamış olanların– değerler ve tatmin edici bir yaşamın gerçek temeli konusunda “doğru eğitim”i almalarıdır. “Tek umudun bu olduğunu düşünüyorum.”

“Bugünlerde birçok kişi, maddi ilerleme sürerse her şeyin yolunda gideceğine inanıyor. Bu düşünme biçimi yanlıştır. Maddi şeyler fiziksel bedene rahatlık sağlar, zihne değil.”

Şarkı sözlerindeki gibi, para size sevgi –ya da mutluluk– satın alamaz.

Layard'ın araştırmaları, mutluluğun gelirimizden çok, kişisel ilişkilerimizin niteliğine bağlı olduğunu gösteriyor. Birçok bakımdan, esenlikte en önemli dış etmen bu yakınlığı hissedip hissetmediğimizdir.

Aynı şekilde, Dalay Lama aile ve dost çevremizdeki nezaket, sevgi ve güveni hissetmenin bizi lüksten daha fazla mutlu ettiğini belirtiyor. Servet edinmenin duygusal yararlarının geçici –ve bir toplumda servet dağılımı ne kadar eşitse, insanların genel hoşnutluk düzeyinin de o kadar yüksek– olduğunu gösteren sosyal bilim araştırmalarından bahsediyor. Danimarka gibi ülkelerin sürekli olarak tatmin ve mutluluk sıralamalarının en tepesinde yer almalarının nedeni bu gibi görünüyor.

Layard’a göre, yönetimin hedefi insanların esenliği olsaydı, ekonomiyi, birkaç kişinin aşırı derecede zenginleşmesine yardım etmek yerine daha istikrarlı olmasını sağlayacak şekilde düzenlerdi.

Ekonomistlerin GSYİH’ye duydukları inançta para insan mutluluğunu temsil etse de, Layard buradaki bir ironiye işaret ediyor: GSYİH’yi ilk geliştiren ekonomistin ta kendisi, bunun insanların refahını ölçmek için kullanılmasına karşı uyarıda bulunmuştu.

Çok sayıda veri, diyor Layard, sağlığını ve ilişkilerinizin niteliği gibi faktörlerin mutluluğunuz açısından en büyük önemi taşıdığını göstermektedir. Gelir, insanların mutluluğundaki farklılığın yalnızca yaklaşık yüzde birine açıklama getirir.

Layard, ekonomistler arasındaki, esenlik için GSYİH’den daha anlamlı bir ölçek bulma amaçlı bir hareketin ön cephesinde yer alıyor. Ona göre, ülkeler vatandaşlarının yaşamlarından ne derece memnun olduklarına bakılarak değerlendirilmelidir. İngiltere’de Lordlar Kamarası’nın üyesi olan Layard, bu gündemin orada hükümet politikasına alınmasına katkıda bulunmuştur.

Sonuç olarak, önce İngiltere ve şimdi de (tüm dünyada ekonomik büyüme ve istihdamı artırmayı ve yaşam standartlarını yükseltmeyi amaçlayan) Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü’ndeki ülkelerin hepsi, resmi istatistiklerine yaşam memnuniyeti ölçümlerini de eklemektedir.

Dalay Lama ekonomi dışındaki alanlarda da esenliğin geliştirilmesi için bu tür ilerici düşünceleri teşvik ediyor. Ekonomik faaliyeti yönlendiren inovatif yaratıcılığa rağmen, milyarlarca insanın temel yaşam ihtiyaçlarını henüz karşılayamadık. Dalay Lama, en zenginlerle en yoksullar arasındaki muazzam farklılığın üstesinden ancak şefkat yönelimli bir ekonominin gelebileceğini savunuyor.

Gerçek mutluluğun azıcık maddi rahatlıkla başladığı, ama sonra hoşnutsuzluk ve önemseme gibi zihinsel niteliklerin geliştirilmesine bağlı olduğu düşünülürse, ona göre ekonomik kalkınmanın amacı, her iki hedefin devamlılığında bulunabilir.

Dalay Lama, ülkeleri politikalarının başarısını “Gayri Safi Yurtiçi Mutluluk” açısından tanımlamaya teşvik eden grupları alkışlıyor. Ama bu şefkatli ekonomi idealini –lafta kalmayıp– eyleme dönüştürmenin yaratıcı yollarından haberdar olmayı *hâlâ* beklediğini de ekliyor.

## Mutluluk İçin Eylem

Layard’ın verileri, GSYİH yükselirken bile insanlarda güven düzeyinin dibe vurduğunu, kaygı ve depresyonunsa arttığını gösteriyor. Bir toplumun ilerlemesinin gerçek ölçütünün sadece finansal kazanç değil, halkının –mutluluk düzeylerinin yansıttığı– esenliği olması gerektiğini savunuyor. Bu sav ekonomistler arasında tartışmalı olsa da, bazı şaşırtıcı müttefikler dahil, birçoğunu etkiledi.

Bunlardan biri, o sırada hükümet müsteşarı, İngiltere’deki kamu hizmetlerinin başı olan Gus O’Donnell’di. Söylendiğine göre öyle etkili bir görevdi ki bu, herkes onu adının baş harfleriyle tanıyordu: GOD (Tanrı). O’Donnell –sağlık ve eğitimden emeklilik ve istihdama dek– hükümet politikasına ilişkin değerlendirmelerin, insanların esenliği üzerindeki etkisi dikkate alınarak değiştirilmesine aracılık etti.

Layard ve müttefikleri bu başarının ardından, finansal mücadelede kendini ön plana çıkarmaya alternatif olacak destekleyici bir toplumsal değişim başlatmaya çalıştılar. Mutlu, tatmin edici bir yaşamın nasıl bir şey olduğu hakkında daha iyi bir vizyon yaymak istiyorlardı. Geçmiş zamanlarda din bu tür şamandıralar sunmuştu, ama tüm Batı Avrupa’da dinî bağlılığın azaldığı düşünülürse, kurumsal bir boşluk vardı.

Dinin insanlara etik ve duygusal bir çıpa sağlamak amacıyla başvurduğu yolların birçoğunu içeren –yaşama anlam katmayı ve başkalarına nasıl iyi davranılacağını öğreten– ama dinle özel bir ilgisi olmayan kişilere de hitap eden seküler hareket, Mutluluk İçin Eylem (*Action for Happiness*) böyle başladı. Dalay Lama, desteğinin işareti olarak örgütün “hamisi” olmayı kabul etti.

Mutluluk için Eylem’e katılırken, insanlar bir söz veriyorlar: “Etrafımdaki dünyada daha çok mutluluk ve daha az mutsuzluk yaratmaya çalışacağım.” Grubun direktörü Mark Williamson, bunun kendi esenliğini artırmak, ama aynı zamanda daha mutlu mahallelerin, işyerlerinin, okulların ve toplulukların yaratılmasına yardımcı olmak için eyleme geçmek anlamına geldiğini söylüyor.

Mutluluk İçin Eylem’in üye sayısı yüz binleri bulurken ve bunların %60’ı uzaklara yayılmış ülkelerde yaşarken, “Asıl sihir küçük, yüz yüze gruptadır,” diyor Williamson. Model biraz da, gerekli niteliklere sahip herkesin insanların belirli bir format çerçevesinde düzenli olarak toplandıkları yerel bir grup başlatabilmesi açısından, Adsız Alkolikler’e benziyor.

Her toplantı birkaç dakikalık minnet ve farkındalık ifadesiyle başlıyor ve oturumun merkezinde bir tartışma oluyor. Toplantı, katılımcıların ihtiyaç durumundaki birine yardım etmek ya da yalnız bir insanla bağ kurmak gibi bir eylem seçmeleriyle sona eriyor. Gruplardan birinin kurduğu Mutluluk Kahvesi’nde, benzer zihniyetteki insanlar birbiriyle bağlantı kurup, daha mutlu



ve destekleyici bir yerel topluluk yaratma konusunda fikirlerini paylaşıyorlar.

Önemli Olanı Keşfetme adı verilen başlıca Mutluluk İçin Eylem programında, grup sekiz hafta boyunca bir araya geliyor ve oturumların her biri tek bir büyük tartışma sorusuna odaklanıyor. “Hayatta asıl önemli olan nedir?” sorusuyla başlayıp, “Bizi asıl mutlu eden nedir?” sorusuyla devam ediyorlar. Bunları zorluklarla baş etme, iyi ilişkiler kurma, başkalarına ilgi gösterme ve daha mutlu işyerleri ve topluluklar yaratma konulu oturumlar izliyor. Oturumlar “Daha mutlu bir dünyayı nasıl yaratabiliriz?” sorusuyla sona eriyor.

Kişisel anlam ve mutluluktan şefkate doğru bu ilerleme, insanları başkalarına yardım etmenin yollarını bulmaya yöneltiyor. Örneğin Jasmine Hodge-Lake, Mutluluk İçin Eylem’e kronik ağrıları nedeniyle gelmiş. Dejeneratif omurga hastalığı, karpal tünel sendromu ve fibromiyaljinin yarattığı zehirleyici ıstırap karışımı, hayatını durma noktasına getirmiş.

On yıldan uzun zamandır çalışamayan ve sürekli ağrı çeken Hodge-Lake, günlerini çaresizlik içinde geçiriyormuş. Hiç rahatlatma getirmeyen bir ağrı yönetimi kursu kendini daha da çaresiz hissetmesine ve daha derin bir depresyona girmesine neden olmuş. “Sonunda umudumun kalmadığını hissettim,” diyor. “Benim hayatım bu işte: hayatsızlık.”

Kendini yapayalnız hissetmesi de bunalımına tuz biber ekmiş. “Bашkalarının yanında olmak istemiyor ve kimsenin bana gerçekten değer vermediğini hissediyordum,” diye hatırlıyor.

Şans eseri internette, Daha Mutlu Bir Yaşam Sürmenin On Anahtarı’nı (*Ten Keys to Happier Living*) –örneğin daha fazla insanla bağ kurmayı– içeren Mutluluk İçin Eylem sitesine rastlamış. Bu liste, daha mutlu olmak için atabileceği pratik adımlar olduğunu fark etmesini sağlamış. Böylece sekiz haftalık kursa katılmış.

Kursta, Jon Kabat-Zinn'in farkındalığa ilişkin kaydedilmiş bir konuşmasını dinlerken ağrısıyla ilişkisini değiştirebileceğini anlayınca ilk "aydınlanma" anını yaşamış: onunla savaşmaktansa, kabul et. Ağrı hissi kalsa bile, bu içsel değişim duygusal sıkıntısını azaltmış.

Çalışmayı anlamlı ve tatmin edici kılan nedir sorusunun tartışıldığı hafta, bir aydınlanma daha yaşamış. Neredeyse hiçbir şeye tutkusunun kalmadığını fark eden Hodge-Late, kronik ağrı çeken başka insanlarla çalışarak, onlara da nasıl yardım edebileceğini anlamaya karar vermiş.

"Hâlâ az çok depresyondaydım, ama daha fazla şey yapmaya başladım," diyor. "Mutluluk İçin Eylem'in sağladığı araçlar, şaşırtıcı derecede yararlı oldu. Büyük fark yaratacak bazı şeyler yapabileceğimi gördüm. Gelecek için umutlanmaya başladım."

Bu içsel değişimle birlikte, kronik ağrıyla yaşayan insanlara nasıl daha iyi destek verilebileceğini düşünmüş. "Yeni bir yaklaşıma –daha umut verici olan ve Mutluluk için Eylem'den öğrendiğim bazı fikirlerin kullanılacağı bir yaklaşıma– ihtiyacımız olduğunu fark ettim."

Hodge-Lake şimdi kronik ağrı çeken başkalarına neyin yararlı olabileceği konusunda gayri resmi olarak tavsiyelerde bulunuyor ve onlara umut vermeyi amaçlıyor. İngiltere'nin sağlık sisteminde hasta bakım kurallarının iyileştirilmesine yönelik bir programda "hastanın sesi" olma sürecinde ilerliyor. Ayrıca Mutluluk İçin Eylem'le ilgili haberleri yayıyor, Daha Mutlu Bir Yaşamın On Anahtarı kartlarını dağıtıyor ve insanları dahil olmaları için teşvik ediyor.

"Mutluluk İçin Eylem ve o kurs olmasa, şu anda bulduğum yerde olamazdım," diyor. "Hâlâ kötü günlerim oluyor ve yaşam kesinlikle mükemmel değil. Ama kurs bana gerçekten çok yardımcı oldu. Kendi görmek istediğim değişim olmaya çalışıyorum artık."

## İyi Kazanırken İyilik Etmek

Massachusetts'ın Easthampton kentinin kocaman tuğla duvarlı fabrikaları doruk dönemlerini 19. yüzyılda yaşamıştı, ama 21. yüzyıla gelindiğinde, kırık camları ve grafiti kaplı duvarlarıyla terk edilmiş enkazlara dönüştü. Şimdi Eastworks adıyla bilinen bu fabrikalardan biri, yakınlarda yeniden kullanılmak üzere restore edildi ve devasa pencerelerle iyi aydınlatılmış ferah çatı katını dolduran Prosperity Candle gibi girişimleri barındırıyor. Burma göçmeni olan Moo Kho Paw orada, ailesini geçindirecek yeni bir zanaat öğrenmiş: mum yapımı.

Üç çocuk annesi olan Paw, Tayland-Burma sınırındaki mülteci kamplarında sefil bağımlılıktan kurtulup, mum yapımcısı olarak çocuklarını geçindirmesini ve hem kirasını hem de kreş ücretini ödemesini sağlayan ilk maaş çekini almış. On başka mülteci kadınla birlikte mum ürettiği Prosperity, ayrıca Haiti'den on iki deprem mağdurunu ve Irak'tan (birçoğu savaşta dul kalmış) yaklaşık altı yüz kadını da çalıştırıyor. Hepsi onları yoksulluktan kurtaran bir geçim kaynağı bulmuş.

Plan da buymuş zaten. Prosperity Candle sıradan bir şirket değil: “Sosyal girişim” olarak kurulmuş ve yasal statüsü hayır kurumuyla işletme arasında bir yerde. Kurucusu Ted Barber, “Biz kâr amaçlı olmadığını hissedene kâr amaçlı bir şirketiz,” diyor. “Amacımız, dünyayı daha iyi hale getirmek.”

Basmakalıp bir laf değil bu, şirket tüzüğünde tanımlanmış açık bir hedef. Bazı şirketler iş kararlarına adalet etiğini ve şefkati de katma ve iş dünyasının etik standartlarını yükseltme çağrısına bu şekilde kulak veriyor.

Bu tür bir başka kâr amaçlı şirkete, New York eyaletinin Yonkers kentindeki Greyston Bakery'ye bakalım. Bu fırın –hepsi de çaresizliğe giden çok kullanılmış yolları– eski evsiz barksızları, mahkûmları, uyuşturucu bağımlılarını, sosyal yardımla yaşa-

yanları, şiddet görmüş kadınları ya da okuma yazma bilmeyenleri işe alıp eğitiyor ve barındırıyor.

Fırıncılık gibi bir konuda beceri dersi almış olan fırın çalışanlarının sağlam bir geçim kaynakları var. Bu fırın Ben & Jerry's'in Vermont'taki dondurma fabrikasına her gün çok miktarda browni yolluyor ve bunlar Çikolata Kaplı Krema Dolgulu Kek gibi çeşitlerle karıştırılıyor. Şirketin mottosu: “Biz browni üretmek için insan çalıştırmayız; insan çalıştırmak için browni üretiriz.”

Dalay Lama bu fırını ve temsil ettiği iş kategorisini öğrendiğinde çok memnun oldu. ABD’de “Y Şirketleri” denen bu işletmelerin misyonu, kâr etmenin yanı sıra, topluma veya çevreye yararlı olmak, iyi kazanırken iyilik etmektir. Bu iki misyon, şirketleri yalnızca para kazanmaya değil, daha büyük bir iyilik hedefine ulaşmaya da teşvik ediyor.

Y Şirketleri dışında, iyi kazanırken iyilik etmenin daha da anlamlı bir yolunu “üçlü sonuç”ta görebiliriz: kâr, insanlar ve gezegen. Kâr dışında hedefler belirlemek kendi başına, şirketin iş yapma biçimini yeniden tanımlar.

Örneğin Amerikan spor kıyafetleri üreticisi Patagonia, 2012’de bir Y şirketi oldu. Bu hamle şirkete, faaliyetlerinin çevresel ve toplumsal yararlarına tek başına mali getiri kadar –hatta daha da fazla– öncelik vermeleri için yasal karşılık sağlıyor. Böylece şirket, örneğin dalış kıyafetleri için petrol yerine bir çöl çalısından üretilen kauçuğu geliştirmek amacıyla, mali getirisi yıllar sonra olabilecek, zaman alan araştırmaları destekleyebildi.

Ayrıca gözlük çerçeveleri üreten –ve sattığı her çerçeve karşılığında gelişmekte olan dünyada bir kişiye gözlük veren– Warby Parker firması var. Bir yeşil inşaat şirketi olan Jonathan Rose Companies ise yoksullar için, LEED sertifikasyonunun yüksek çevresel standartlarını karşılayan konutlar inşa ediyor.

Bu şirketler kapitalizmi yalnızca kârlı değil, aynı zamanda anlamlı da olacak şekilde yeniden yaratıyorlar. Bu tür ilk sosyal girişimlerden biri, Bangladeş’teki Grameen Bankası’ydı; kuru-

cusu Muhammad Yunus, bilindiği gibi yoksulların kendi küçük işletmelerini kurmalarına yardım eden, sonradan başkalarına kredi verilmesi için geri ödeyecekleri mikro kredilerin öncülüğünü yaptı.

Banka, “bilinçli kapitalizm” ya da “amaç güdümlü işletme”den “etki yapan yatırımcılık”a dek, birçok adla bilinen yeni bir hareketi temsil ediyor. Hepsinin hedefi aynı: İş, bir iyilik gücüne dönüşüyor.

Günümüzde birçok büyük şirket, tüzel sosyal sorumluluk sergilemeye hiç değilde biraz önem veriyor. Tüzel sosyal sorumluluk asgari düzeyde, sadece etik iş uygulamalarını izlemek anlamına geliyor, ama birçok işletme topluma daha fazla iyilik yapmak için kendi ihtiyaçlarının ötesine geçiyor.

Örneğin Cisco Systems, dijital ağ sistemleri üretip kurmaya ve başka şirketlere uzmanlık sağlamaya dayanan bir mühendislik kültürüne sahip. Ama şirketin adını bilenlerin çoğu, tüzel sosyal sorumluluğu ne kadar ciddiye aldığının farkında değilde.

Örneğin, Cisco’nun altı bin çalışanınin üçte biri kadarı Hindistan’da yaşıyor ve çalışıyor. Yüz yılda bir görülen bir sel Güney Hindistan’da bir milyon insanı evsiz bıraktığında, şirket çalışanları sel basmış 3.223 evin ve ayrıca bir sağlık merkezinin yeniden inşasına yardımcı oldu. Cisco uzmanları hazır işe koyulmuşken üçra yerlerdeki dört okula uzaktan eğitim sistemi de kurdu.

Şirketin tüzel sosyal sorumluluk kolu, dünyanın en yoksul çocuklarının karşılanmayan tıbbi ihtiyaçlarıyla ilgili krize tepki olarak, uzmanlığını bir uzaktan bakım teknolojisinin kurulması için kullandı. Cisco’nun sistemi, örneğin dünyanın herhangi bir yerindeki bir pediatri uzmanının eender görülen ve tedavisi zor vakalarda bile çok uzak yerlerdeki doktorlara danışmanlık yapmalarını sağlıyor. Bazıları ABD’deki hastanelerde çalışıyor, bazılarıysa Brezilya, Çin ve Uganda’da –ve Hindistan’daki o sel bölgesinde.

Dalay Lama'ya, bazı işletmelerin umursama değerlerini mevcut bir şirketin faaliyetlerine katarak bir iyilik gücü olma-ya nasıl uyum sağladıklarını anlattım. Örneğin küresel şirketler grubu Unilever, daha büyük bir sürdürülebilirlik hedefinin parçası olarak, Üçüncü Dünya'daki –şirketin tedarik zincirinde hepsi de yeni olan– yarım milyon küçük çiftliğe güvenilir tedarikçiler olabilmeleri için teknik yardım sağlayarak, hammadde-lerini onlardan alma ve böylece onlara sabit gelir kazandırma planını açıkladı.

Kalkınma uzmanları, küçük çiftçilerin işlerini büyütme-lerine bu şekilde yardım etmenin dünyanın en yoksul kırsal alanla-rında sağlık şartlarını, eğitimi ve ekonomiyi geliştirmenin en iyi yolu olduğunu söylüyorlar.

Dalay Lama bunu duyduğunda bir kez daha, “Gerçekten ha-rika!” diye haykırdı.

Bulut programlama şirketi Salesforce'un CEO'su Marc Beni-off'un Dalay Lama'yla toplantımdan yalnızca birkaç hafta önce bana dediği gibi, “Sorun insanlık pahasına kâr etmekten kay-naklanıyor. Şirketlerin muazzam kaynakları var; alın bunları, iyilik için kullanın. Şefkatli kapitalizmde hem başarılı olabilir hem de iyilik yapabilirsiniz.”

Benioff'un şirketi “1:1:1” ilkesini izleyerek, kârının yüzde bi-rini, ürününün yüzde birini ve çalışanlarının zamanının yüzde birini değerli amaçlara adıyor; başka teknoloji şirketlerini de bu modelden yararlanmaya teşvik ediyor.

Aynı şekilde, Warren Buffett ve Bill Gates de başka milyar-derlere, kendileri gibi servetlerinin yarısından fazlasını hayır kurumlarına bağışlamaları için meydan okudular. İki yüzden fazlası bunu yapmaya “ant içti.”

Şefkatli kapitalistlerin bu tür pek çok örneği var, gerçi yeterli olmadıkları öne sürülebilir. Bence Dalay Lama'nın kendisi, he-pimizin bir dereceye kadar taklit edebileceği bir cömertlik mo-

deli sunuyor. Bir grup iş insanına, yapabileceğiniz her yoldan, “başkalarına yardım edin,” dedi.

Günlerimizi iyi ya da kötü yapan duygusal sıcaklıksa, işyeri bile daha fazla sıcaklık olanağı sunar. Dalay Lama’nın küçük bir iş insanları grubuna pratik bir yönetim tavsiyesi niteliğinde bir şey anlattığını duyunca biraz şaşırdım. Tavsiyesi doğrudan bir insan kaynakları el kitabından çıkmış gibi görünse de, onun yalın şefkatine dayalıydı.

Bir iş insanı Dalay Lama’ya, genç, giriş seviyesindeki çalışanlarının stresli ve ne yapacağını bilemez durumda olmalarının onu kaygılandırıldığını anlattı. Dalay Lama’nın yanıtı: “İç huzurları açısından genç çalışanların –belki haftada ya da ayda bir– iş değil de ruh halleri, duyguları hakkında kendi aralarında sohbet etmelerine izin verin.”

Dayanıklı olma, zorluklarla yüzleşme, daha verimli olma gibi konularda fikirlerini paylaşabilirler, diye ekledi. Bu çerçevede, bazı Japon işletmelerindeki sadakat ve güvenlik duygusunu bir tür “aile”ymişesine destekleyen duygusal iklimi övdü. İşyerinde insanların esenliğini desteklemek, işletmelerin yararlı olabilmesinin bir başka yoludur.

Bir grup yönetim kurulu başkanıyla konuşurken, “ilerlediğiniz, ama aynı zamanda başkalarının ilerlemesini de mümkün kıldığınız pozitif kapitalizm”den söz etti.

Dalay Lama işletmelerin, acımasız “kazanana her şeyi alır” düşünce tarzına alternatif olarak, hepsinin yararına birlikte çalışmalarını hayal ediyor. “İşletmelerin daha fazla işbirliği yaparak –gizliliği, korkuyu, olumsuz rekabeti daha az vurgulayarak– birlikte çalışmak için bir sorumluluk duygusuna ihtiyaçları var. Güven, temel faktördür. Olumlu rekabete ihtiyacımız var; ben ilerlersem onlar da ilerlemelidir ki, geride kalmassınlar.”

“Küresel ekonomi, hepimizin üzerindeki bir çatı gibidir,” diyor. “Ama ayrı ayrı sütunlarla desteklenir.”

Bir grup üniversite öğrencisine verdiği kariyer tavsiyesine de uyuyor bu: “Önce mali olarak kendi başınızın çaresine bakın. Sonra adım adım, başkalarına yardım etmek için kendi ayaklarınızın üzerinde durun.”



## 7. BÖLÜM



### Muhtaçlarla İlgilenmek

“Dostlarım, gelin yardım edin. ... Bu gece saat 3:00’te, Sebastopol Bulvarı’nın kaldırımında bir kadın, elinde bir önceki gün onu evsiz bırakan tahliye emriyle, donarak öldü... Her gece iki binden fazla kişi yemeksiz, ekmeksiz, birden fazlası yarı çıplak, soğuğa katlanıyor.

“Duyun beni; son üç saatte iki yardım merkezi kuruldu. ... Şimdiden dolup taşıyorlar, bu merkezleri her yerde açmalıyız. Bu gece, Fransa’daki her kentte, Paris’in her mahallesinde, karanlıkta bir ışık altında, battaniyelerin, şiltelerin, çorbanın olduğu yerlerin kapısına, ‘Kardeşlik Yardım Merkezi’ başlığının altında şu basit sözcüklerin okunacağı afişler asmalıyız: ‘Acı çekiyorsan, kim olursan ol gir içeri, ye, uyu, umudunu geri kazan, burada seviliyorsun.’”

Bu içten çağrı Fransa’nın haşin 1954 kışında geldi ve ülkenin büyük bölümünde dinlenebilen Radio Luxembourg’da yayınlandı.

Radyodaki ses –ve ülkenin en büyük gazetesinde yayınlanan aynı mesajın yazarı– II. Dünya Savaşı’nda Fransız Direnişi’nin önde gelenlerinden biri olan rahip ve evsizler eylemcisi Abbé Pierre’di.

Bütün ülkeden çok güçlü bir yanıt geldi ve dağ gibi battaniye ve erzak, ayrıca yüz milyonlarca frank bağışlandı. Abbé Pierre hiç vakit kaybetmeden, evsizler için Emmaus evlerini kurdu.

Evler kısmen, Dalay Lama'nın yıllar sonra ziyaret edeceği, projenin verilmiş olduğu bir bağ tarafından desteklendi. Dalay Lama rahipten çok etkilenmişti: "Muhteşemdi, benim çok iyi bir dostumdu."

Benzer biçimde, sevgi ve şefkatin uygulamaya geçirilmesi söz konusu olduğunda, Dalay Lama'nın aklına hemen Rahibe Teresa'nın gelmesi hiç şaşırtıcı değil. Onunla kısaca görüşmüş ve ölümünden sonra da ardılı Rahibe Nirmala'yı Kalküta'daki Hayır Misyonerleri'nde ziyaret etmişti. Buradaki rahibelerin kendilerini düşünmeden hayatlarını hasta ve yoksullar için yardıma adanmalarından çok etkilenmişti; onlar Hıristiyanlık idealinin canlı örnekleriydi.

Dalay Lama, örneğin Hindistan ve Afrika gibi yerlerdeki ücra kırsal bölgelere gidip okullar ve klinikler kurarak, muhtaç durumdaki insanların sağlık ve esenliği için kendi rahatlarını feda eden bu tür inanç temelli grupları takdir ediyor. Böylesi misyonlar için, "Müthiş," dedi bana; "Tanrı'nın yaratısına hizmet eden bir cemaat."

Ancak grupların amacı, din değiştirme gündemine hizmet etmektense yalnızca acıları azaltmak olsa çok daha iyi olurdu, diye ekledi. Sosyal şartları iyileştirilmeye yönelik çok çeşitli hedefler peşinde koşan sayısız STK'nin ("sivil toplum kuruluşu") dünya yoksulları için yaptığı hizmetlerde bu tür gündemlere pek rastlanmıyor. Onlar dünya çapında bir iyilik gücünün ön saflarında hizmet veriyor.

Böyle bir şefkatli eylem için bir Tibet deyişi vardır: *men la lhakpar tsewa*. "Yoksunlar için özellikle endişeli olmak"; savunmasızları savunmak, yoksullara, engellilere, hastalara ya da başka şekillerde bakıma muhtaç olanlara yardım etmek, diye çevrilebilir..

“Zihnen, bazen zengin insanlar muhtaçlara tepeden bakar ve belki onlara bir şey verirler,” dedi Dalay Lama bana. “Ama gerçek saygıdan yoksundurlar. Bunlar aynı yeteneklere sahip aynı insanlardır. Hepimiz aynı potansiyele sahibiz, ama aynı fırsatlara değil,” diye ekledi, bu alanda ilerlemenin toplumun değişme biçimine bağlı olduğuna işaret ederek.

Bu da aklıma, psikolog James Flynn’in analiz ettiği, dünya çapındaki IQ verileri kümesini getirdi. Flynn’in elde ettiği bulgulara göre, ayrıcalıklı ve yoksun grupların bulunduğu ülkelerde hali vakti yerinde çocukların ortalama IQ’ları daha yüksekti.

Ancak yoksul çocuklar da gruplarına karşı ayrımcılık yapılmadan daha iyi beslenme ve eğitim olanağı bulduklarında –örneğin aileleri başka bir ülkeye göç ettiğinde– bu IQ farklılığı tek bir kuşakta ortadan kalkıyordu.

Dalay Lama, toplumdaki hem avantajlı hem dezavantajlı gruplar, değişim için çabalama sorumluluğuna sahiptir, diyor. Hali vakti yerinde olanlar, önce ezilenlere yardım etmek için neye ihtiyaç olduğuna dikkat etmeli, sonra da öğrenim, iş eğitimi gibi yardımlar için kaynak sağlamalıdır. Amaç “kendi ayakları üzerinde durmalarına yardım etmektir.”

Muhtaç durumdakiler de kendi kendilerine yardım ederek sorumluluk alabilirler. Dalay Lama, “Çektiğiniz zorluklar her ne olursa olsun, umutsuzluk ya da çaresizlik hissetmeyin,” diye öğüt veriyor. “Daha mutlu bir geleceğe herkes kadar sizin de hakkınız var.”

Bu çabalarla, “Şartlar iyi yönde değişebilir,” diyor.

Bütün insanların birliği tutumunu benimsersek, doğal olarak göreceğimiz şey şudur: “mutlu bir insan olma konusunda hepimiz eşit hakka sahibiz.” Muhtaçların zor durumunu, onlara acıyarak ve “Çok talihsizsin,” diyerek, hiçbir şey yapmadan göz ardı edemeyiz.

Dalay Lama, hizmet projelerinde yer alan bir grup üniversite öğrencisine, “Şefkati eyleme dönüştürürken, içten bir motivas-

yonu –ve sorunu yaratan dinamikler konusunda biraz içgörüyeye– ihtiyaç duyarsınız. Temeldeki sorunlara bakın,” dedi; örneğin, zengin-yoksul uçurumuna. Ayrıca hem berrak bir görüşe hem de şefkate ihtiyacınız vardır, diye ekledi.

Tanrı’ya inananlar için, “Tanrı’nın gözünde yedi milyar insanın hepsi eşittir: aynı doğa, aynı mutluluk hakkı, aynı arzular,” diyor. “Öyleyse insanlığa, özellikle de yoksul insanlara hizmet etmek, Tanrı’ya hizmet etmenin en iyi yoludur.”

Dini inancı olmayanlar içinse başka bir yaklaşım benimsiyor: “Bizler sosyal hayvanlarız ve hayvanlar bile bazen cömertlik gösterir, yiyeceklerini paylaşır ve yalnızca yalayarak da olsa birbirleriyle ilgilenirler. Mutluysanız ve bol bol yiyeceğiniz varsa, ama komşunuz sıkıntı çekiyorsa, cömert olmak son derece doğaldır.

“Öyleyse elimizden geldiğince muhtaçlara yardım ve hizmet etmeliyiz; cömertliğimizi geliştirmeliyiz.”

## İnsanların Kendilerine Yardım Etmelerine Yardım Etmek

Hindistan’ın tozlu sokaklarında yeterince uzun süre yürürseniz, yerde yanı başında duran teneke bozuk para kutusuyla, yol kenarına büzülmüş bir cüzzamlıya rastlayabilirsiniz. Cüzzamlının bedeninde el ve ayak parmakları, hatta kol ya da bacakları eksik olabilir; hastalığın ilerleyerek sınırları uyuşturmasının talihsiz bir sonucudur bu.

Dalay Lama cüzzamlıları barındıran tesislere sık sık bağışta bulunmuştu. Onu özellikle esinlendirenlerden biri, gençliğinde kendini Gandhi’ye adanmış olan dostu Baba Amte’nin kurduğu Anandwan topluluğuydu. Baba Amte, cüzzamlıların sadakaya değil, saygın bir işe ihtiyaçları olduğuna inanıyordu.

Baba Amte’nin kendisi de onu çoğu zaman yatağa bağlayan, elden ayaktan düşüren ilerlemiş bir omurga dejenerasyonundan mustarıptı, ama çektiği ıstıraba rağmen aktif biçimde önderlik ediyordu. Baba Amte, Batı Hindistan’daki bir Anandwan top-

luluğunu ziyaret eden Dalay Lama üzerinde parlak bir etki yaratmıştı; Anandwan, tümüyle cüzzamlılar ya da başka engelliler tarafından inşa edilmiş, bir zamanların çıplak toprağı üzerinde yemyeşil bahçeleri, evleri, atölyeleri ve bir hastanesi bulunan bir köydü.

Dalay Lama, Baba Amte'nin yatağına oturup elini tuttuğunu hatırlıyor. "Benim şefkatimin konuşmaktan ibaret olduğunu, onun şefkatininse yaptığı her şeye ışık saçtığını söyledim. Şefkatli eylemin canlı örneğı, hepimiz için esin kaynağı olan biriydi o."

Günümüzde Anandwan, iki binden fazla cüzzamlı ile onların yüzden fazla çocuğına, yine yüzlerce kör ya da sağır-dilsiz çocuğı, ayrıca yetimlere ve evlenmemiş annelerin çocuklarına bakıyor.

Kabul gören sosyal normlar, Anandwan'ın bu sakinlerine dışlanmış ya da parya muamelesi yapar, sefil sokaklarda dilenmeye gönderirdi. Ama kurduğı toplulukta onların arasında yaşayan Baba Amte öyle yapmadı.

Dalay Lama, "Orayı ziyarete gittiğimde, herkes özsaygılı ve saygındı, herkes eşitti. Hepsinin işleri, geçim kaynakları vardı. Yaşlanıp emekli olduklarında da kollanıyorlardı. Engelli, ama hayat doluydular. Gerçekten çok etkilendim."

Baba Amte açıkça şöyle demişti: "Sadaka yıkar, iş inşa eder."

Anandwan sakinleri geri dönüştürülmüş kâğıttan yapılmış tebrik kartları, okul defterleri ve halılardan, cüzzamlılar için koruyucu özel ayakkabılara, koltuk değneklerine ve yatak çerçevelerine kadar farklı ürünleri imal ederek geçiniyorlar.

Baba Amte 2008'de vefat etti, ama her ikisi de doktor olan oğulları işini sürdürüyorlar. Son duyduğuma göre Anandwan –ve iki kardeş topluluk– beş binden fazla sakine iş olanağı sağlıyordu.

Dalay Lama, Anandwan ziyaretiyle ilgili olarak, "Düşünceleri büyük bir fark yaratıyor," diye hatırlıyor. "İşleri onlara özgüven ve özsaygı kazandırdığından işleri coşkuyla doluyor."

Muhtaçlara yardım etmek söz konusu olduğunda, Dalay Lama da –Baba Amte gibi– insanların kendi kendilerine yardım etmelerini vurguluyor. Burada tutum çok önemlidir. “Bazen yoksullar kendilerine yardım etmek için yapabilecekleri fazla bir şey olmadığını hissederler.”

Ama değişmesi gereken, diye ekliyor, çektikleri zorlukların temel nedenleridir. Onlar da herkesle aynı potansiyele sahiptir. Ancak kendi yeteneklerine inanıp çaba göstermelidirler. Sonra, aynı fırsatlar onlara da verildiğinde, eşit olabilirler.

Taviz vermeyen Çinli komünist yetkililerin, Tibetli beyninin “aşağı” olduğu yönünde propaganda yaptıklarını anlattı bana ve bazı Tibetlilerin kendileri hakkındaki bu aşağılayıcı görüşü benimsediklerini söyledi. Ama aynı eğitim olanakları ve fırsatlar verildiğinde, Tibetliler de herkes kadar başarılı oluyordu –bu ise pek çok Tibetliyi hiç de aşağı olmadığına ikna etmişti.

Dalay Lama, evine ziyarete gittiği, Soweto’daki bir gecekondu bölgesinin Apartheid sonrası sakiniyle konuşurken bu örneği kullanmıştı. Adam Afrikalıların beyinlerinin aşağı olduğunu ve bu nedenle beyazlar kadar akıllı olamayacaklarını söylemişti ona.

Dalay Lama çok şaşırmış ve kederlenmişti. “Bunun baştan sona yanlış olduğunu savundum. Bilim insanlarına ten rengine bağlı beyinsel farklılıklar olup olmadığını sorarsanız, kesinlikle hayır derler. Asıl mesele eşitliktir. Şimdi elinize fırsat geçmişken, çok çalışmalısınız. Her açıdan eşit olabilirsiniz.”

Dalay Lama adamı ikna etmek için hararetle, Afrika’nın büyük bir potansiyeli olduğunu ve uzun sömürgeci yönetimin Afrikalılarda özgüven eksikliği yarattığını, bunun üstesinden de –Tibetlilerde olduğu gibi– toplumsal eşitlik, fırsat ve eğitimle gelinebileceğini savunmuştu.

Uzun bir tartışmadan sonra adam iç çekmiş ve alçak sesle, “Şimdi ikna oldum: Aynınız. Bence eşitiz,” demişti.

Dalay Lama, “Müthiş bir rahatlama hissettim,” diye hatırlıyor. “En azından bir kişinin düşünme biçimi değişmişti.”

## Kendine Hâkim Olmak

Tabii ki varlıklı kişiler –örneğin gelişmiş ülkelerde yaşayan ve Hindistan ya da Afrika’nın kırsal kesimleri gibi yoksul bölgelere yardım etmeye çalışanlar– “öğretim, eğitim ve donanım” konusunda yardımcı olmalıdırlar, diyor Dalay Lama. Ama bu, diye ekliyor, çözümün yalnızca yarısıdır: Ezilenler de kendi kendilerine yardım etmelidirler. Ekonomik dezavantaj ya da ayrımcılıkla karşı karşıya olan her grubun bozguncu tavırlara karşı mücadele etmesi ve daha iyi bir yaşama ulaşmak için gerekli cesareti bulması gerektiğini savunuyor.

İster Afrika’da olsun, ister Amerika’da ya da herhangi bir başka yerde, “Yoksullarla zenginler arasındaki uçurumu küçültmenin tek yolu” yakınma ve öfkeden, bıkkınlık ve şiddetten değil, “özgüven geliştirme, çok çalışma ve eğitim”den geçer, diyor.

Chicago’da bekâr bir siyah annenin altı çocuğunun en genci olarak doğan (en büyüğü ondan yirmi yaş büyük) Mellody Hobson’ı ele alalım. Hobson babasıyla yalnızca iki kez karşılaşmıştı. Ve evlerinde para hep sorun olmuştu.

İstikrarlı ve sürekli bir gelir olmadan yaşamının nasıl bir şey olduğunu hatırlayarak, “Bunaltıcı bir mali güvensizlik hissi vardı,” diyor. “Bazen dairemizden atılır ve tüm mobilyalarımızla eşyalarımızı büyük kardeşlerden birinin tek odalı dairesine taşırdık. Bir süreliğine dört ya da beş kişiyle birlikte yaşırdık.

“Böyle bir parasal güvensizlik, arabamıza el koyulduğunda şaşırmamalıyız anlamına gelirdi. Bazen marketten yiyecek alırken yetersiz kalan yardım çeklerimizin, kasiyere bizden çek kabul etmemesi için uyarı olarak market kasasına iliştilmesi demekti. Annemin beni okula götürmek için istasyon sahibinden birçok kez beş dolarlık benzini borç alması demekti.”

Hiçbir zaman evsizler barınağında kalmamış ya da arabalarında uyumamış olsalar da, gerçek bir güvenlikten hep yoksun kalmışlardı.

Yine de annesi hem hırslı hem çalışkandı ve bakımsız evleri ucuza satın alıp onarıyordu. Hobson, ona “yapabilirsin” ruhunu aşıl原因, çok çalışırsa istediğı her şeyi başarabileceğini söyleyen annesini takdir ediyor.

“Bana hep ‘Ne istersen olabilirsin,’ derdi,” diye hatırlıyor.

Belirsizlik ve kaotik yaşam, daha beş yaşındayken annesine asla yoksul olmayacağını söyleyen Hobson’ın ardındaki itici güç olmuştı.

“Koşullarıma bakar ve bu asla benim başıma gelmeyecek, derdim. Nefret ederdim o durumdan.” Dediğine göre “saplantılı”ymış, kendini banyoya kilitleyip yere oturur, ödevlerine yoğunlaşabilmek için evin gürültüsünü bastırsın diye suyu akıtarak saatlerce çalışmış. Hep sınıfının en iyi öğrencileri arasında yer almış.

Chicago’daki en iyi devlet okullarından biri olan, lüks bir mahalledeki Ogden İlköğretim Okulu’na gitmişti. Ama annesi o mahalledeki kiralari karşılayamadığından, “Sık sık taşınırdık –pek çok kez evden atıldık. Özellikle de arkadaşlarımdan ve başkalarından durumu saklamak için çok çaba harcadığımdan bu beni yıprattı.”

ABD’de Uluslararası Bakalorya programının yüksek akademik standartlarını sunan ilklerden biri olan Ogden Okulu, kaotik yaşamındaki tek istikrarlı unsurdu. “O noktada okul benim için her şeydi... her şey. Arzu ettiğim tüm düzen ve yapıyı sağlıyordu ve güvenilirli. Hep aynı eve gitmesem de, hep aynı okula gidiyordum.”

Annesi gibi çalışkan olan Hobson’ın, çok genç yaşlardan itibaren saatlerce çalışmasını sağlayan bir yoğunlaşma gücü vardı ve rutinini bugün bile aksatmıyor: sabah dörtte kalkarak yoğun



bir fiziksel antrenmana başlıyor –koşu, yüzme ya da pedal çevirme– ve 6:00’da o günkü işine başlamaya hazır oluyor.

“Her zaman çok disiplinliydim,” diyor Hobson, “ama sanırım bu disiplin biraz paranoyadan kaynaklanıyor. İlerlemek için öyle olmam gerektiğini hissettim hep.”

Bu kararlılık, Ogden Okulu’ndaki öteki çocukların kesin gözüyle baktıkları şeyleri bağımsız olarak elde etmesini sağlamıştı. Bir doğum günü partisine gitmek istediğinde, annesi genellikle çalıştığı için, hediye almanın ve oraya kendi başına gidip dönmek için bir yolunu bulmak zorunda kalıyordu.

Ogden’daki çocukların çoğunun hali vakti yerinde olduğundan, “öteki tarafın neye benzediğini biliyor ve ben de aynısını istiyordum,” diyor Hobson.

Devlet okulu olan Ogden’dan sonra kısmi bursla bir Katolik kolejinin hazırlık okuluna gitmişti. Bir gün dersten çağrıldığını ve annesi okul taksidini ödeyene kadar bir daha gelmemesinin söylendiğini hatırlıyor. “Felç olmuş gibiydim,” diye hatırlıyor. “Annem o birkaç yüz doları bulabilene dek birkaç gün okula gitmedim.”

Hobson bir kredi ve burs bileşimiyle Princeton Üniversitesi’ne gitmişti. Princeton’da Woodrow Wilson Kamu Yönetimi ve Uluslararası İlişkiler Okulu’ndaki bitirme tezinin konusu, Apartheid döneminde yaşayan Güney Afrikalı çocuklardı. Mücadeleleri onu derinden etkilemiş ve kendi yaşamıyla sorunlarını perspektife yerleştirmişti. Anne-babaları uzaklarda, kentlerde ya da kömür madenlerinde çalışırken, bu çocuklar kendi başarılarının çaresine bakıyorlardı, Birçoğu politikleşmişti ve sonuçta Apartheid sistemini devirecek siyasi iradeyi biraz da onlar yaratmıştı.

Hobson Princeton’dan sonra Ariel Investments’ta iş bulmuştu ve o zamandan beri bu şirkette çalışıyor; bu açıdan, Princeton’daki sınıfının 1.100 öteki mezunu arasında bir istisna olabilir. “İstikrar özlemimi anlasaydınız bu size anlamlı gelirdi,” diyor. “Her ikisi de son derece küçük olan ilk dairemde dört,

ikincisinde on dört yıl yaşadım. Mali açıdan, çok daha uzun zaman önce taşınabilirdim, ama bunu yapmadım, çünkü taşınmaktan nefret ediyorum.”

Ariel’de müşteri hizmetleri ve pazarlama bölümünde çalışmaya başladıktan sonra hızla yükselmişti. Daha otuz bir yaşındayken başkan olmuştu ve hâlâ bu mevkide. Ayrıca Starbucks ve Estée Lauder dahil, birçok şirketin yönetim kurulunda görev yapıyor ve Dream Works Animation SKG’nin yönetim kurulu başkanlığını sürdürüyor.

Dalay Lama, Mellody Hobson’ın öyküsünü duyduğunda, “Ah, müthiş!” dedi.

Hobson’ın Chicago’daki devlet okullarına giden mali kaynaklardan yoksun çocukların yaşamlarına olumlu bir yön verecek eğitim ve özgüveni kazanmalarına yardımcı olmak için tasarlanmış programlarda çalıştığını ya da katkıda bulunduğunu söylediğimdeyse daha da hoşuna gitti.

Okul Sonrası Önemlidir programı, kent merkezinde yaşayan yirmi iki bin gence, Chicago Lirik Operası’nın ya da Joffrey Ballet’nin üyelerinden ders almaktan bilgisayarları yeniden kurma, robot üretme, animasyon, güzel sanatlar ve hip-hop derslerine kadar zengin bir seçenekler dizisi sunuyor; bu tür yaklaşık bin program var. Okul Sonrası Önemlidir, yaz aylarında sekiz bin gence iş olanağı sağlıyor ve Chicago’da gençler için en büyük işveren olmuş.

Liselilerin %95’ten fazlası azınlık gruplarından ve çoğu yoksulluk sınırının altında yaşıyor. Örgütün başkanı olan Hobson, “Gençlere yaşamlarını zenginleştirecek fırsatlar sağlıyor ve başarılı bir yaşam için gerekli temeli sunuyoruz,” diyor.

Hobson’ın çalıştığı şirketin desteklediği Ariel Community Academy, bir zamanlar Chicago’nun en zorlu mahallelerinden biri olan ve ancak şimdilerde nezhleşmeye başlayan bölgedeki bir devlet okulu; öğrencilerin %98’i Afrika kökenli Amerikalı, %85’i de bedelsiz ya da sübvans edilen öğlen yemekleri yiyecek

kadar yoksul. Yine de akademinin öğrencileri, anaokulundan sekizinci sınıfa dek mali okuryazarlığın vurgulandığı bir müfredatla, en yüksek akademik standartlara tabi tutuluyor.

Yeni bir deneyde, Hobson'ın firması her sınıfa ilköğretim yılları boyunca yatırım yapmaları için 20.000 dolar veriyor. Öğrenciler mezun olduklarında, programın kendi kendini sürdürebilmesi için 20.000 doları yeni birinci sınıfa geri veriyorlar.

Elde edilen kârın yarısı bütün sınıf arasında bölüştürülüyor. Kazançtan kendi payını üniversite için bir yatırım planına yatırmayı seçen her öğrenci için, Ariel Yatırım bin dolar daha veriyor.

Hobson, emeklilik planlarına yatırım yapmaları için “onları sosyalleştirmek” ve şirketlerinden gelen “bedava para”nın değerini bilmelerini sağlamak istiyoruz, diyor. Böylece daha çocukken –kariyerlerine başlamalarından çok önce– emeklilik tasarruflarını düşünüyorlar.

Geriye kalan fonlarsa öğrencilerin seçtikleri hayır işlerine gidiyor. Hobson, Dalay Lama'nın kesinlikle alkışlayacağı bir duyguyla, “Yoksul çocukların kendilerini sürekli yardımseverliğin alıcı tarafı olarak düşünmelerini istemiyoruz,” dedi bana. “Onlara hayırseverliği de öğretmek istiyoruz.”

Bu karışım da işe yarayan bir şey var. Her yıl eyalet çapındaki matematik testlerinde öğrencilerin aldığı puanlar onları tüm eyalette en üst sıralara yerleştiriyor ve okul sürekli olarak, yoksul çocuklarla durumları daha iyi olanlar arasındaki akademik başarı uçurumunu kapatmaktan ötürü ödül kazanıyor.

Bu sonuçlar, öteki yararların yanı sıra, akademi öğrencilerinin yaşam başarısı açısından çok önemli bir zihinsel yetenek geliştirdiklerine işaret ediyor: bilişsel kontrol, yani odaklanmayı sürdürme ve dikkat dağıtan unsurları göz ardı etme, gelecekteki bir hedef uğruna şu anki tatmini erteleme ve yıkıcı duyguları yatıştırma gücü.

Bu kapasite dört yaş gibi küçük çocuklarda, psikoloji tarihinin en ünlü deneylerinden biri olan “şekerleme testi”yle ölçüldü.

Stanford Üniversitesi'nde yapılan testte dört yaşındaki çocuklara bir şekerlemeyi hemen yeme ya da birkaç dakika bekleyip sonrasında iki tane elde etme seçenekleri sunuluyor. Şaşırtıcı olarak, bekleyebilen çocuklar lise sona dek izlendiklerinde, üniversite giriş sınavı puanlarında şekerlemeyi anında mideye indirenlere karşı muazzam bir avantaj sağladıkları görülüyor.

Bilişsel kontrol üzerine otuz yıllık bir başka çalışma, bu temel yeteneğin çocukların gelecekteki mali başarılarını ve varlık durumlarını IQ'larından ve içinde büyüdükleri ailelerin varlık durumundan çok daha iyi belirlediğini gösterdi. Araştırmayı gerçekleştiren bilim insanları, bu tür becerilerin çocuklukta öğrenilmesinin ömür boyu elde edilecek kazancı katlayarak artırdığını gösteren ekonomi araştırmalarına değinerek –öğrenilebilir bir yetenek olan– bilişsel kontrolün her çocuğa, özellikle de dezavantajlılara öğretilmesini şiddetle tavsiye ediyorlar.

Dalay Lama'ya bu araştırmalardan söz ettiğimde, “Çocukların bu konuda gelişmelerine yardım etmek –onlara yol göstermek– çok önemli,” dedi.

Psikologlar çok değişik açılardan tanımlamış olsalar da, bu temel beceri tek bir öğretilbilir tutuma indirgenebilir. Stanford'dan psikolog Carol Dweck, buna “zihniyet” –basit başarabilirim inancı– diyor. Size biraz fazlaca zor gelen bir sorunla karşılaştığınızda mesele, “Bunu yapamam” mı deddiğiniz, yoksa sadece henüz çözmediğinizi mi hissettiğinizdir. Bu ikinci tutumu benimsediğinizde denemeyi sürdürürsünüz ve böylece başarıma olasılığınız artar. Örneğin matematikte daha iyi olabileceklerine duydukları inanç, hangi öğrencilerin zor bir ders almayı sürdürüp başarılı olacaklarını önceden belirliyordu.

Pennsylvania Üniversitesi'nden psikolog Angela Duckworth, bu “yapabilirim” tutumunu “metanet” olarak niteliyor –aksilik ve engellere rağmen uzun vadeli hedeflerde sebat etmek. Bilişsel kontrolle birleştğinde, bu kişisel becerilerin başarıyı önceden belirlediğini görmüştü. Metanet örneğin, hem en iyi üniversite-

lerde not ortalamasının hem de ulusal imla yarışmasında katılımcıların ulaştıkları seviyenin öngörülmesinde kişinin IQ'sundan daha iyi sonuç veriyordu.

Her iki kavram da psikolojideki daha eski bir kavramın güncellemeleridir: kendini bir “piyon” ya da bir “kaynak” hissetmek arasındaki ayrım. Piyon görünümlü kişi, hayatındaki daha büyük güçler karşısında kendini çaresiz hisseder. Ama kaynak olduğunuzu hissettiğinizde, şartları iyileştirmek için çaba gösterebileceğinize inanırsınız.

Gandhi Hintlilerin *swaraj* kavramını kullanarak, buna çok benzer bir şeyi savunmuştu: kendine hâkim olma ya da kendine hükmetme. Muhtaç birine nasıl yardım ettiğimiz konusunda, insanları şunu sormaya teşvik etmişti: “Bu ona kendi yaşamı ve kaderi üzerindeki kontrolünü yeniden kazandıracak mı? Diğer bir deyişle, karnı aç olan ve manevi açlık çeken çeken milyonları *swaraj*’a yönlendirecek mi?”

## Lider Olarak Kadınlar

Günün birinde bir adam, Pakistan’ın ücra Swat Vadisi’nde bir okul otobüsüne bindi, Malala Yousafzai’ye seslendi ve onu kafasından vurdu.

Malala’nın hedef alınmasının nedeni, kızlar için eğitimin sözcüsü olmasıydı; şiddete başvuran Taliban aşırılıkçıların karşı çıktığı bir programdı bu. Ancak Malala yılmadı, vurulmayı ve onun sonucu olan tanınmayı, mücadeleye devam etmek için kullandı. *Ben, Malala* adlı kitabı tüm dünyada çoksatan kitaplar arasına girdi ve Malala Nobel Barış Ödülü’nü kazanan en genç kişi oldu.

Nobel, Malala ile, çocukların zorla çalıştırılmasına karşı savaşan Kailash Satyarthi arasında paylaştırdı; yoksul aileleri tarafından sıklıkla köle olarak satılan bu çocuklar halı dokuyor, dokuma fabrikalarında çalışıyor ya da kömür madenlerinde da-

racık tüneller kazarak hayatlarını riske atıyorlar. Hem Malala hem Kailash, tüm çocukların eğitim hakkını tutkuyla savunuyorlar; yalnızca en yoksulların değil, kızların da orantısız olarak mahrum edildiği bir hak bu.

Delay Lama Nobel açıklamasından sonra Malala'ya yazdığı mektupta, vurulma olayını atlatırken gösterdiği “muazzam güç”ten çok etkilendiğini belirtti. “Boyun eğmeden temel eğitim hakkını teşvik etmeyi sürdürmeniz takdiri hak ediyor.”

Malala, Delay Lama'nın gelecek için ısrarla üzerinde durduğu kadın liderliği simgeliyor. Delay Lama'ya, sık sık değindiği bu konu hakkında soru sorduğumda, ilk başta ilgisiz gibi görünen bir öykü anlattı bana.

Bir göz sorunundan ötürü Delay Lama'yı tedavi etmiş olan İsviçreli bir doktor, dostluk göstererek onu avlanmak için kullandığı küçük dağ şalesine davet etmiş,

Burada Delay Lama'ya silahlarını ve avlanma andaçları koleksiyonunu –vurduğu hayvanların duvarlara asılı doldurulmuş başlarını– göstermiş.

Delay Lama gülerek, içinden “Kasap!” gibi bir şey demek geldiğini söyledi bana. Ancak kibarlık ederek, hiçbir şey dememiş.

Delay Lama bu öyküden sonra soruma dönüp, avlanmanın tipik bir erkek sporu –erkeklerin yiyecek için avlanarak ailelerinin hayatta kalmasını sağladıkları eski zamanlardan kalma bir şey– olduğunu belirtti. İnsanlık tarihinde bunun, görünüşe bakılırsa liderlik kavramının olmadığı bir döneme denk geldiği varsayımında bulundu.

Bazı tarihçiler (özellikle de Marksist mercekten bakanlar, diye belirtti), ilk başta insanların sınıf ayrımı yapmadıklarını, küçük gruplar halinde yaşadıklarını ve sahip oldukları her şeyi paylaştıklarını savunurlar. Tarımın keşfiyle birlikte insan nüfusu arttığında, “benim toprağım, benim mal mülküm,” kavramlarının ortaya çıktığı anlattı.

Bununla birlikte hırsızlık, soygunlarda artış ve benzeri şeyler baş gösterdi; böylece insanlar, suçu engelleyip adaleti dayatabilecek güçlü yöneticilere ihtiyaç duydular. O günlerde liderlik fiziksel güç gerektirirdi, bu da erkekleri kayıran bir durumdu; o dönemde “kahramanlık”, acımasızca öldürmek anlamına geliyordu.

“Zaman değiştiğinde gerçeklik de değişir,” dedi Dalay Lama. Toplumsal normlar ve kültürel miras kadınları geride tutmuş olsa da, artık “bunları değiştirme zamanı geldi. Cinsiyet, renk, fark etmez. Modern çağlarda, eşitlik.”

Ancak liderlik konumundaki kadınların sayısı, adil olmaktan çok uzaktır. Bu yüzden, şimdi “eğitim daha fazla eşitlik getirmişken, kadınların sorumluluk ve liderlik konumlarını daha fazla üstlenmelerine ihtiyacımız var.”

Çağımızın insani ihtiyaçlara daha duyarlı, başkaları için kaygılanan, iyi kalpliliği vurgulayan liderler gerektirdiğini, kadınların da biyolojik olarak başkalarının ıstırabını anlamaya erkeklerden daha eğilimli olduklarını ileri sürüyor.

Burada, bilim çok önemli bir bulgu sağlıyor. Taramalar, beynin acı merkezlerinin acı çeken birini görmeye karşı sinirsel tepkisinin, o kişinin ıstırabını yansıtmak olduğunu ortaya koyuyor.

Şefkatin özü olan başkalarının acılarına karşı duyarlılık ise kadınlarda erkeklere oranla daha güçlü görünüyor. Bilim ayrıca kadınların duyguları erkeklerden çok daha doğru okuduklarını gösteriyor.

Dalay Lama bu tür verilerde, kadınların doğal olarak şefkate erkeklerden daha hazır olduğunun işaretini görüyor, çünkü “başkalarının acılarına karşı daha duyarlı, daha empatiktirler. Yani biyolojik olarak, kadınların şefkat potansiyelleri daha fazladır.”

Dalay Lama, “Bugünlerde hemşirelerin ya da hastalara bakanların çoğu kadın,” dedi ve biraz afacanca, “Kasapların çoğunluğu ise erkek,” diye ekledi.

Aynı şekilde, maço siyasi liderler de güç gösterisi olarak kriz yaratmaya daha yatkın görünüyorlar. Tarihe bakarak tahmin yürütürsek, diyor, gelecekte kadın liderlerin artması durumunda şiddet tehlikesi azalacaktır. Ve daha fazla kadın lider şefkat gibi insani değerlerin geliştirilmesinde daha aktif bir rol üstlenecektir.

Bu daha ilgili ve düşünceli liderlik tarzı tabii ki birçok erkekte de görülebilir; Dalay Lama bizzat bu özelliklerin timsalidir. Ama birçoğumuz gibi o da genel olarak, bu tür şefkatin kadınlara daha doğal geldiğini düşünüyor.

Ama daha fazla kadının lider olarak ortaya çıkabilmesi için, dünyanın dört bir yanındaki toplumlarda, Malala'nın maruz kaldığı doğrudan baskıdan daha incelikli baskı türlerine dek, kadınlara yapılan eşitsiz muamelenin ortadan kalkması gerektiğini söylüyor.

## Çıplak Ayaklılar Koleji

Hindistan'ın Racastan eyaletindeki bir köyde yoksul bir aileden gelen, ama günümüzde yoksul kadınlara güneş enerjili aydınlatmaların inşasını, kurulum ve bakımını öğreten bir programın başındaki Kamala Devi'ye bakalım.

Devi güneş enerjisi diye bir şey olduğunu ilk kez, gittiği akşam okulundaki gaz lambaları güneş enerjili lambalarla değiştirildiğinde öğrenmiş. Bir fenerin alev olmadan nasıl ışık verebildiğini merak etmiş.

Yanıtı yıllar sonra öğrenebilmiş. Yerel örf ve âdetler gereği genç yaşta evlendirildiğinden, akşam okuluna ancak günlük işlerini bitirdikten sonra –ve eğitim görmesine kocasıyla onun ailesinden gelen direnişin üstesinden gelerek– gidebiliyormuş.

Akşam okuluna başladıktan sonra, şansın da yardımıyla yaşıtlarındaki bir kentte güneş mühendisliği konusunda bir eğitim atölyesine seçilmiş. Bu atölye hayatını değiştirmiş.



Ailesindeki erkekler, bir kadının güneş donanımının montaj ve onarımını anlayabilmesi fikrine gülüp geçmişler, ama Kamala aylarca eğitim gördükten sonra ustalaşmış. Şimdi de kendisi gibi kadınları güneş ünitelerinin imalat ve onarımı konusunda eğiten yerel bir okulu yönetiyor.

O okul ve Kamala Devi'nin gördüğü eğitim, Dalay Lama'nın arkadaşlarından Sanjit Bunker Roy'un 1972'de kurduğu Çıplak Ayaklılar Koleji'nin misyonunun bir parçasıydı. Kolej, en yoksul bölgelerdeki kadınların toplumsal ve ekonomik statülerini yükselterek kadınların (ve erkeklerin) geleneksel rollerine bakışını değiştirmekle kalmayıp, kamu sağlığına da katkıda bulunuyor: Çocuklar daha iyi beslenme ve eğitim olanakları elde ediyorlar.

Roy kırk küsur yılını Racastan'ın kırsal kesimindeki küçük bir köyde, ayrıcalıklı yetiştirilişinden çok farklı bir şekilde yaşayarak geçirmişti. 1965'te koleji bitirdikten kısa bir süre sonra, kıtlık çeken yoksul Bihar eyaletindeki köylere yardıma gitmeye gönüllü olmuştu.

Gandhi'nin yoksullara yardım etme öğretisinden ilham alan Roy, Racastan'ın Tilonia köyünde beş yıl kuyu kazdıktan sonra burada Çıplak Ayaklılar Koleji'ni kurdu ve Kamala Devi gibi güneş mühendislerinin eğitimine öncülük etti. Bu, eşi benzeri olmayan bir eğitim: Öğrenciler genellikle çok çalışılıp az kazanan köylerden gelen, hiç okula gitmemiş büyükanneler. Ancak güneş uzmanı olarak köylere döndüklerinde, bu kadınlar birdenbire yeni bir statü ve saygıya hak kazanıyorlar; bu da bir başka hedef.

Roy, Dalay Lama'ya dedi ki, "Bence en iyi yatırım, nineleri eğitmektir. Çoğu kırk-elli yaş arasında olan bu kadınlar okuma yazma bilmezler. Ama çok olgun, çok hoşgörülü ve çok cesurdurlar."

Dersler basılı kâğıt yerine işaret diliyle, jestlerle ve gösterilecek veriliyor. Bu da Afrika'nın kırsal kesiminden gelen kadınların bile güneş mühendisliği eğitimi alabilmeleri anlamına geliyor;

bizatihi bir yalıtılmışlık ikonu olan Timbaktu'dan karayoluyla iki, tekneyle yedi gün uzaklıkta olan Mali'deki bir köyden gelen grup gibi.

Eğitim, okuma bilmeyenler için tasarlanmış olmakla birlikte, teknik uzmanlığı es geçmiyor. Öğrenciler şarj kontrolörleri ve dönüştürücüler gibi gelişmiş ekipmanlar üretmeyi ve güneş panelleri kurup, yerel bir enerji şebekesinde birbirine bağlamayı öğreniyorlar.

Çıplak Ayaklılar Koleji'nde yetişen yüzlerce güneş mühendisi, bu sürdürülebilir elektrik sistemini yaklaşık altı yüz Hint beldesine ve ayrıca yirmi bir Afrika ülkesine –hatta Afganistan'a– götürmüş. Bu da böyle yerlerdeki yoksul köylülerin artık aydınlanan evlerinde el işleri üreterek günlük çalışmalarından elde ettikleri geliri takviye edebilmeleri ve ikinci sınıf statüye indirilmiş olan yaşlı kadınların artık değer verilen bir beceriye sahip ücret kazananlar olmaları anlamına geliyor.

Aynı zamanda, çocukların gün boyunca ailelerinin sığır ve keçilerini güttükten sonra akşam ders çalışıp okula gidebilmele-ri anlamına geliyor. Çıplak Ayaklılar Koleji'nin kurduğu, güneş üniteleriyle aydınlatılan yaklaşık yüz elli akşam okuluna yedi binden fazla çocuk devam ediyor.

Çıplak Ayaklılar Koleji'nin kırsal kesimdeki yoksullara sunduğu öteki hizmetler arasında, Roy'un Zürih'teki Zihin ve Yaşam toplantısında düzenlenen ekonomide özgecilik ve şefkat konulu bir konferansta Dalay Lama'ya söylediği gibi, sağlık çalışanlarının “neden karınızı dövmemelisiniz, neden temiz içme suya ihtiyacınız var, neden çocuklarınızı okula göndermelisiniz gibi toplumsal mesajlardan söz etmek” için kullandıkları el kuklaları da var. Kuklacılar mesajlarını, Hindistan'ın birçok kırsal bölgesinde hâlâ olduğu gibi, “radyonun, yazılı sözün, televizyonun bulunmadığı” yerlere yayıyorlar.

Roy sözlerini tamamladığında, Dalay Lama onun işine ve mesajına saygı olarak ellerini birleştirdi ve *gasho* gibi bir yay çiz-

rek eğildi. Sonra Roy’a, “Hindistan’da asıl değişim kırsal kesimden ve köyden başlamalıdır ve siz bunu gerçekten başardınız,” dedi. “Dünyanın geri kalanı için, daha yoksul ülkelere, özellikle de güney dünyasına nasıl yardım edileceğinin bir örneğidir bu.”

Dalay Lama, küresel yoksulluğun giderilmesinde kırsal kalkınmanın önemi konusunda ilk kez 1955’te Çin’e yaptığı ziyaret sırasında, komünist yönetimin onun gözüne girmeye çalıştığı yıllarda –Hindistan’a kaçmasından dört yıl önce– uyarılmıştı. O yolculukta tanıştığı, “çok hoş bir insan” olan dönemin Şanghay belediye başkanı, ona göre Çin’in ekonomik kalkınmasının anahtarının Şanghay yerine kırsal bölgelerin imar edilmesi olduğunu söylemişti.

“Sosyalist bir düşünce tarzıdır bu,” dedi bana; “çoğunluğa –kırsal kesimdeki yoksullara ve muhtaçlara– yardım etmek için daha fazla para harcamak. Bir ülkeyi inşa etmenin son derece yararlı bir yoludur.”

Dalay Lama, Tayvan ve Japonya’nın etkili biçimde mekanize edilmiş küçük çiftliklerini görünce çok etkilendiğini söyledi. Oradaki çiftçiler müreffeh görünüyordu. Yerel köy ve kasabalarda –hepsi de sağlıklı bir ekonominin işaretleri olan– hastaneler, hatta bölgesel üniversiteler vardı. “Ben her zaman, Hindistan ve Çin gibi ülkelerde asıl değişimin kırsal alanlarda gerçekleşmesi gerektiğini söylüyorum, yalnızca birkaç büyük kentte değil.”

Çin de kırsal kesimdeki yoksullar için köy kalkınması konusunda çok şey öğrenebilir, diye ekledi, Bunker Roy’u işaret ederek, “Karl Marx’tan değil, bu Hintli gurudan!”

Sonra da Bunker Roy’u, tüm Hindistan’daki Tibet yerleşimlerinde güneş mühendisliğini öğretmeye davet etti. Roy hemen kabul etti.

## 8. BÖLÜM



### Dünyaya Şifa Vermek

Son Buz Çağı'nın doruk döneminde Kuzey Amerika'nın büyük bölümü buzullarla kaplıyken, bugün oturduğumuz yerde yaklaşık bir buçuk km kalınlığında bir buz tabakası vardı ve deniz düzeyi de bugünkünden neredeyse 120 metre alçaktı. Dalay Lama bunları bir MIT toplantısında, üniversitedeki sistem dinamiği grubunun başkanı John Sterman'dan duydu.

O Buz Çağı'nda yeryüzünün ortalama sıcaklığı bugünkünden 13 derece düşüktü. Sterman, şu andaki rotamızda kalırsak, 2100'e gelindiğinde ortalama sıcaklık 13 derece yüksek olacak, diye devam etti.

Sterman'ın araştırma grubu, karbon salınımlarıyla yeryüzünün sıcaklığı arasındaki bağı bir bilgisayar modelini yaratmıştı. Doğrudan ilişkiyi –salınım ne kadar fazlaysa, sıcaklık o kadar yüksektir– göstererek, MIT'deki izleyicilere, “Gezeğenin sıcaklığını dayanabileceğimiz bir aralıkta tutmak için salınımları azaltmaya ne zaman başlamamız gerekir?” diye sordu.

Fikir birliğine varıldı: 2016 civarında, yani yaklaşık iki yıl içinde. “Yanlış,” dedi Sterman. “Salınımları şimdi azaltmamız gerekir;” yalnızca daha az fosil yakıt kullanarak değil, ormanları

geri kazanarak ve başka birçok yoldan CO<sub>2</sub> düzeylerini düşürerek.

Dalay Lama büyük bir dikkatle dinliyordu. Sterman'ın biliminin hassasiyetini övdü, sonra bunu başka bir düzeye taşıdı. “Gezegendeki tüm varlıkların hayatta kalmalarıyla ilgili bir mesele bu,” diye vurguladı; herkesin –tüm dünyadakilerin ve gelecek kuşakların da– güvenliğini sağlamak bizim ahlaki sorumluluğumuzdur.

Gezegelimiz bizim evimizdir, diyor Dalay Lama, öyleyse çevreyle ilgilenmek kendi evimizle ilgilenmek demektir. Ama tıpkı ısınmak için odamızdaki mobilyaları yakmamızın aptalca olacağı gibi, gezegelimizdeki yaşam biçimimiz de onu tüketmedir, diye uyarıda bulunuyor.

“İnsanlık için içtenlikle kaygılanmak, çevreyi sevmek demektir.”

Ama birçoğumuz yalnızca kendi acil ihtiyaçlarımızla ilgileniyoruz. İnsanlar uzun vadeli sonuçları bilseler de, diye ekliyor, “Önemli değil, diye düşünüyorlar; bunların hepsi gelecekte olacak. Beni sadece şu an ilgilendiriyor. Ancak bu, kimsenin kaçamayacağı bir sorundur.”

Bunu açıklığa kavuşturmak için, kuzey Dharamsala'dan yalnızca yüz dağ mili uzaklıktaki Bara Shigri buzulunu ele alalım. O buzul her yıl yaklaşık otuz metre küçülüyor ve bu durum tüm Himalayalar'da olanların bir işareti.

Oxford Üniversitesi'nde çevre bilimleri kürsüsünün eski başkanlarından, halen Arizona Üniversitesi'nde ders veren Diana Liverman, Dalay Lama'ya Bara Shigri buzulunun yakın tarihli bir görüntüsünü gösterdi. Bara Shigri'yi, insanın gezegelimiz üzerindeki etkisinin son altmış yılda nasıl hızlandığını göstermek için örnek olarak kullandı.

Bu etki buzulları eritmekle kalmıyor, diye ekledi. Su kaynaklarının kuruması ve havanın solunamaz hale gelmesinden, tür-

lerin ölümüne, okyanusların asitlenmesine ve çok daha fazlasına varacak biçimlerde yaşamı tehdit ediyor.

Bazıları insanın gezegene saldırmasının başlangıcını Sanayi Devrimi'ne dayandırır da, Liverman 1950'lerde başlayan, Büyük İvme olarak adlandırdığı duruma odaklanıyor. O onyılda başlayarak nüfus, yollardaki araba sayısı ve su, kimyasal gübreler ve kâğıt kullanımı gibi, gezegenin kirlilik sorunlarının kaynaklarında keskin artışlar yaşandı.

Örneğin gübreler nehirlere, göllere ve okyanuslara sızarak nitrojen düzeylerini değiştiriyor ve deniz canlılarının gereksindiği oksijeni tüketiyor. Kâğıt kullanımı tabii ki ormanları tüketiyor. Arabalarsa hem gezegeni ısıtan karbonu yakıyor hem de her yıl milyonlarca insanın solunum hastalıklardan ölmesine yol açan parçacıklar saçıyor.

Bu çevre felaketleri nakaratı birçoğumuz için yeni bir haber değil. Ama Liverman analizini daha da derinleştirerek, bu "ivme"nin, bildiğimiz kadarıyla yaşamın desteklenmesinde hayati önem taşıyan belirli sistemlere nasıl saldırdığını gösterdi. Sık sık duyduğumuz gibi, karbondioksit gezegeni ısıtan bir sera gazıdır; ama hayvan çiftliklerinin ve çöp atıklarının yan ürünü olan metan ve bazı başka sanayi kimyasalları da öyledir.

Ayrıca su döngüsü, nitrojen döngüsü üzerindeki etkiler, yerin, suyun ve havanın taşıyabileceği zehirli kimyasalların yükü vb. de var. Bunlar gezegenin sıcaklığını yükseltmenin yanı sıra, yaşamı destekleyen ormanların, türlerin ve suyun hızla kaybedilmesine neden oluyor.

1960'larda Çinli komünistlerin işgalinden itibaren Tibet'te çevreye verilen zarar Dalay Lama'nın özellikle canını sıkıyor. Çin'in kerestecilik faaliyetleri, nehir sistemlerini çökelme ve taşkınlardan koruyan bir zamanların yemyeşil ormanlarını yok etti. Ama yıllardır aynı nehirler kuzey Hindistan'da, Bangladeş'te ve tüm Çin'de tekrar tekrar büyük taşkınlara yol açıyor.

“Çin’in merkezî yönetimi keresteciliği kısıtlamayı denedi,” diyor, “ama yozlaşma yüzünden bazı Çinliler, sırf para uğruna ormanları kesmeyi sürdürmenin yollarını buldular.”

Çinlilerin Tibet’in zengin maden kaynaklarını sömürmesine de canı sıkılıyor. “Bu kaynakların kullanılması yararlıdır elbette,” diyor, “ama bu iş dikkatli bir planlamayla, çevreye o kadar zarar vermeden yapılmalı.”

Dalay Lama’nın duyduğuna göre Çinli bir çevrebilimcinin araştırmaları, Tibet Platosu’nun küresel ısınma üzerindeki etkisinin Güney ve Kuzey Kutuplarının etkisi kadar büyük olduğunu göstermişti. “Böylece Tibet Üçüncü Kutup oldu.”

Bir sürpriz: Himalaya buzullarının erimesinin en büyük maliyeti nehirlerdeki taşkınlar değil, birçok insanın bel bağladığı muson yağmurlarındaki düşüşler olabilir. Çin’den Pakistan’a, Asya’daki belli başlı nehirlerin çoğu Himalayalar’dan kaynaklanıyor.

Dalay Lama, “Bir milyar insanın hayatı bu nehirlerle bağlıdır,” diyor. Dolayısıyla Tibet’te doğal kaynakların korunması –boşaltma havzalarını koruyan yerle bir edilmiş ormanların yeniden oluşturulması– bütün bu insanlara yardımcı olacaktır.

Tibet’teki yakın tarihli çevre felaketleri geniş alanlara uzanıyor ve Çin’in bu bölgenin doğal kaynaklarını geliştirmesi hızlandıkça bunlar daha da kötüleşebilir. Madencilik ve sanayiden gelen kimyasalların hiçbir düzenlemeye tabi olmadan boşaltılması suyollarının önemli bir bölümünü kirletiyor. Çin’in lityumunun büyük bölümü ve –cep telefonları gibi elektronik ürünlerde kullanılan– kromunun tamamı Tibet’te çıkarılıyor.

“Tibet’ten mülteci olarak Hindistan’a geldiğimde, çevre sorunları konusunda bilinçsizdim. Tibet’te gördüğümüz her suyu içebiliyorduk. İnsanların, ‘Ah, o su kirli; sakın içme,’ dediklerini ilk kez Hindistan’da duydum. Yavaş yavaş çevre eylemcileriyle ve bilim insanlarıyla bir araya geldikçe, bunun çok ama çok önemli –hayatı– bir mesele olduğunu fark ettim.”

1986 yılında, Dalay Lama şunları yazmıştı: “Dünyadaki en-der olduğunu bildiğimiz habitatların, hayvanların, bitkilerin, böceklerin, hatta mikroorganizmaların birçoğunu gelecek kuşaklar belki de hiç tanımayacak. Harekete geçme kapasitesine ve sorumluluğuna sahibiz; çok geç olmadan bunu yapmak zorundayız.” Şimdi ise, “Çevre bilincinin elli yıl öncekinden çok daha güçlü olduğunu düşünüyorum,” diyor.

Her ne pahasına olursa olsun kâr etme saplantısını, tahribatın itici güçlerinden biri olarak görüyor. “Çevre konusunun çok önemli olduğu Hindistan ve Çin’de sorumsuzluk çok yaygın,” diyor. “Her şey para, para, para,” bu nedenle insanlar, çevreye maliyeti ne olursa olsun, “zengin olmak için” doğal kaynakları sömürüyorlar.

Tibet’te olanlar, tüm dünyada yaşadığımız krizin belirtileridir. Gezegendeki süregelen ekolojik hasar, farklı bir güçsüz mağdurlar kümesi yaratıyor; yalnızca tükenme riskiyle karşı karşıya olan türler ve giderek daha çetin şartlarda yaşayacak olan gelecek kuşaklar değil, en yoksul ülkelerin halkları da; onların sağlığı ve çevreleri geri kalanların tüketim alışkanlıkları yüzünden orantısız bir biçimde zarar görüyor.

O dönemde World Wildlife Fund’da çalışan Dekila Chungyalpa, çevre konulu bir toplantıda Dalay Lama’ya, “Dünyadaki en yoksul insanlara bakarsanız, çoğunun hayatta kalmak için doğaya bağımlı olduğunu görürsünüz,” dedi.

“Aslına bakılırsa,” diye devam etti, “doğayı onların marketi ya da eczanesi olarak görebiliriz. Yiyecek, ilaç ve yakacak odun için gittikleri yer doğadır. Ve birçok çalışmanın gösterdiği gibi, doğaya zarar verirse, esas olarak yoksulları daha da yoksullaştırırız, doğaya verilen bu zarar yoksulluğa katkıda bulunur.”

Birçok bilim insanı, insan faaliyetlerinin gezegenin yaşam-destek sistemlerini nasıl bozduğunu görerek, şu anki jeolojik çağı Antroposen olarak adlandırıyor (“anthropos” Yunancada “insan” anlamına gelir). Karbon döngüsü ve küresel ısınma,



bunların en iyi bilinenleri, ama birçok sistemden yalnızca ikisidir. Örneğin hızla artan tür kaybı, bunlardan biri olan biyolojik çeşitliliği emniyet sınırının gerisine düşürmüştür. Bu etkiler, günlük faaliyetlerin yan ürünüdür. Enerji, ulaşım, inşaat, sanayi ve ticaret sistemlerimiz doğaya çeşitli şekillerde zarar vermektedir. Ne yazık ki bunlar duyularımızın algılayamayacağı kadar makro ya da mikro düzeydedir; otomobil egzozlarının neden olduğu küresel ısınmayı ya da akciğerlere zarar veren parçacıkları doğrudan algılayacak aygıtlara sahip değiliz.

Üstelik bu tür saldırıların meydana geldiği zaman ufku onyılları ve yüzyılları kapsar; fark edilemeyecek kadar düşük bir hızdır bu.

“İster gerçekte olsun ister televizyonda, şiddet görüntüsü bizi irkiltir, ama iklim değişikliği ve çevreye verdiğimiz zarar bizi aynı şekilde kıskırtmaz, çünkü bunlar çok daha sinsice gerçekleşir.”

Bizim ihtiyacımız, diye ekliyor Dalay Lama, gezegeni de içerecek şekilde, her düzeyde şefkattir.

## Radikal Şeffaflık

Dalay Lama, bu etkileri büyük oranda gözden kaçırdığımız için “daha derin bir şeffaflığa” ihtiyacımız olduğunu öne sürüyor.

Ona akıllı telefonumu göstererek, şeffaflığın bu tür her elektronik aygıtın yaşam döngüsünü ve yol boyunca çevre, sağlık ve toplum üzerindeki etkilerini izleyecek kadar derin olabileceğini söyledim. Bu yaşam döngüsü Çin’de ve Afrika’da –bazıları devletlerin değil de köle işgücünden yararlanan milislerin kontrolündeki alanlardan– nadir toprak elementleri madenciliğiyle başlayabilir.

Son aşaması da, sözgelimi Hindistan’da bir yerlerde yoksul köylülerin değerli parçalarını geri kazanmak için telefonu pa-

ramparça ederken zehirli kimyasallara maruz kaldıkları “geri dönüşüm” olabilir (örneğin altını geri kazanmak için devre kartları üzerine zehirli bir siyanür karışımı dökülür).

Yine de “o konuda her şeyi bildiğimiz yanılmasına kapılıyoruz,” dedim Dalay Lama’ya.

Bütün bu etkileri vurgulamak gerekirse, yeni bir ekolojik şeffaflık yöntemi olan yaşam döngüsü değerlendirmesi, sözcelimi bir su bardağının sayısız sonuçlarından her birini, yolun her adımında ölçer; kumun toplanmasından kimyasalların karıştırılmasına, yüksek ısılarda pişirilmesine vb. Ultra ince dilimler halinde ölçülen neredeyse iki bin adımın her biri, havayı, suyu ve toprağı kirleten salınım düzeyleri –ve sayısız başka çevresel etki– açısından analiz edilebilir.

Artık yazılım aracılığıyla bu bilgiye hepimiz ulaşabiliriz ve –cep telefonları dahil– belirli ürünleri rakip ürünlerle kıyaslayıp, gezegene en çok zarar verenden en az zarar verene doğru sıralayabiliriz. Yaşam döngüsü değerlendirmesi, salınan parçacıklardan boşaltılan kirli suya dek, çok daha geniş bir etki aralığını detaylandıracaktır.

Yüzlerce, hatta binlerce yıldır kullandıklarımızın aşağı yukarı benzeri olan çelik, çimento, cam ve tuğla üretme yöntemlerimizi örnek gösterdim: hammaddeleri karıştırmak ve saatlerce ya da günlerce çok yüksek ısıda pişirmek. Tunç Çağı teknolojisinin bu devasa karbon ayak izi, birçok olumsuz etkisinin yalnızca en bariz olanıdır.

Bir de kasvetli insani gerçeklikler var. Dalay Lama, emekçilerin bu tür aşırı –ama görünmez– sömürsünün örneği olarak güvensiz, korunmasız şartlarda yaşamlarını riske atan madencileri gösterdi. Tam bir ifşanın, satın aldığımız ve yaptığımız şeylerin bu tür etkileri üzerindeki perdeyi aralaması durumunda etkili olacağı konusunda fikir birliğine vardık.

Böyle bir radikal şeffaflık, akıllı telefonlarımızı –ya da başka herhangi bir şeyi– satın alırken, bu alışverişin bizi dünyanın

uzak köşelerine nasıl bağladığı konusunda bizi uyarabilir. Çevreye ödetilen gerçek bedellerin yanı sıra, alışverişimizin farkında olmadan suç faaliyetlerini, işler acısı çalışma şartlarını ya da hem emekçiler hem yerel topluluklar açısından tehlikeli uygulamaları nasıl destekleyebildiğinin de bir ölçümünü elde edebiliriz.

Satın aldığımız şeyin üretimine eşlik eden aksi takdirde görünmez kalacak ıstırapla ilgili tam da bu tür bir şeffaflık, Toplumsal Sıcak Noktalar Veritabanı'nda bulunabilir. Bu endeks şirketlerin (ya da müşterilerin) ürünlerinin tedarik zincirlerini izlemelerine, tehlikeli şartlarda çalışan ya da çok uzun mesailer, çok düşük ücretler, zorunlu çalışma vb. yüzünden bunalan emekçiler olup olmadığını görmelerine olanak tanır.

Dalay Lama, “Bugünlerde büyük şirketler imajları için endişeleniyorlar,” dedi bana. “Müşterilerinin güvenini korumak başarıları açısından çok önemli.”

Bu da şirketlerin bu tür ekoloji ve işgücü gerçekliklerinde şeffaflığı benimseyip etik uygulamaları seçmelerini olumlu etkiliyor. Şirketler kamusal imajları konusunda gitgide hassaslaştıkça, böyle bir şeffaflık doğru şeyi yapma şevkini artırabilir.

Tabii ki birçok şirket daha sürdürülebilir ve sorumlu olmak için gereken adımları şimdiden kendi başlarına atıyor. Ama piyasada tam bir ekolojik şeffaflığın teşvik edebileceği her fazladan iyilik gücü –tüketicilerin paralarıyla daha iyi alternatifte oy vermeleri– onlara da yardımcı olacaktır.

Üstelik bu, sanayinin tedarik zincirinde daha iyi seçimlere dönuşürse, kaydedilen ilerleme fazlasıyla artacaktır. Ekolojik erdem de rekabet avantajına dönüşecektir.

Dalay Lama'nın kendisiyle görüşmeye gelen bir grup CEO'ya tavsiye ettiği gibi, “Şirketinizin itibarını düşünün.”

## Takaslar, Yenilikler ve Eğitim

1965'teki Hindistan-Pakistan savaşı sırasında Dalay Lama, güvenliği için Güney Hindistan'a götürüldü. Burada, Hintlile-

rin arabayla seyahat etmek yerine, o sırada yaygın olan kağıtları kullanmaları konusunda son derece kararlı olan, Gandhi'nin bir müridiyle tanıştı.

Delay Lama'ya göre bu çok aşırıydı; insanların daha hızlı yolculuk etmeye ihtiyaçları vardı. Ben Delay Lama'nın dünya çapındaki yolculuk programını, öncelikle, etkinliklere katılan binlerce kişi için yararlı buluyorum.

Ancak yolculuk hızıyla karbon salınımı maliyeti arasında bir takas vardır; hız ne kadar yüksekse o kadar fazla karbon salınır; en kötü etkiyi de hava yolculuğu yaratır. Bu tür takaslar bağlamında düşünmeyi daha iyi anlamak için, kullandığımız ürünlerin ve faaliyetlerimizin “gerçek maliyetlerini” dünya kaynakları üzerindeki olumsuz etkileri açısından analiz eden bir yöntemeye başvurabiliriz.

Örneğin bir uçak yolculuğu, karbon salınımı gibi etkilerinin gerçek maliyeti açısından analiz edilebilir. Bir yolculuk programının her kolu belli bir miktarda salınım yaratacaktır –ve bunlar sözgelimi, kurak ya da ormansızlaştırılmış bir bölgeye belli sayıda ağaç dikilerek telafi edilebilir.

Kullanıcı dostu bir internet sitesinin yardımıyla, bu kitap için yapılan uçak yolculuklarının havaya kattığı toplam karbon miktarını hesapladım: 15,79 ton CO<sub>2</sub>. Bu hesaplamayı gayet hızlı bir biçimde yapabildim ve bazılarında eşimin de bulunduğu altı uçak yolculuğu ve bir de gidiş-dönüş transatlantik yolculuğu için 184 dolarlık karbon telafisi satın aldım. Bu telafiler, Gana'daki ailelere daha verimli ocaklar dağıtma gibi karbon dengeleyici eylemler biçimini alacak.

Bir ocağın verimi neden önemlidir? Dünya nüfusunun yoksul yarısı –yaklaşık üç milyar insan– yemek pişirme ve ısınmada büyük oranda ateş yakmaya bağımlıdır. Bu da atmosfere muazzam miktarda karbon katmaktadır. Benim telafimle alınan bu daha iyi ocaklar, kullanım ömürleri boyunca atmosferdeki CO<sub>2</sub>'yi 2 ton civarında azaltacaktır.

Yararlar bununla kalmıyor. Kirli havaya maruz kalmaktan ötürü her yıl yaklaşık dört milyon zamansız ölüm oluyor ve yemek pişirmede kullanılan ateşlerden en çok kadınlarla çocuklar zarar görüyor. Bir diğer yararsa, ailelerin yemek pişirmek ve ısınmak için ağaç kesmelerine bağlı orman kaybındaki azalmadır. Ayrıca ocaklar yerel seramikçiler tarafından üretiliyor, bu da ekonomiyi geliştiriyor.

Bütün bunlar basit bir yarar-zarar matematiğine uygundur. Örneğin Dalay Lama, bazı alışkanlıklarının ekolojik sonuçlarının daha fazla farkında olmaya çalışıyor ve bunları değiştiriyor. Uzun banyolar yapmadığını vurguluyor. Ama burada bir takas var: Sabah akşam duş aldığından, “Belki de fark etmiyor!” diye espri yapıyor.

Amerikan tesisat standartlarına göre, banyo küvetinin doldurulması 0,10-0,15 metreküp su gerektirir, duştaysa dakikada 0,02-0,08 metreküp su kullanılır. Yani takas duşun ne kadar uzun sürdüğüne, dakikada ne kadar su aktığına ve küvetin büyüklüğüne bağlıdır. Dalay Lama kafasını kazıdığından, saçını yıkamasına gerek yoktur; bu nedenle günde iki kısa süreli duş, yine de bir banyoya oranla daha az su tüketebilir.

Dalay Lama’nın eski bir arkadaşı olan Pico Iyer, Dalay Lama’nın özel konutundan birlikte ayrıldıkları bir ânı anlatıyor. Yürümeye başlamışlar, sonra Dalay Lama birdenbire dönmüş, az önce çıktıkları odaya koşmuş ve ışığı kapatmış.

Ellerini kurulaması için çok sayıda kâğıt havlu verildiğindeyse, duyduğuma göre, “Bir tane yeter,” diyormuş.

Her şey göz önüne alındığında, bunlar küçük jestler gibi görünebilir. Ama bunların ve başka alışkanlıkların değiştirilmesi, tüm dünyada herkes tarafından benimsenirse, anlamlı farklar yaratabilir. Bu tür basit çabaların ötesinde, her birimizin gezegen için yapabileceği daha çok şey var, ama pek azımız bir şeyler yapıyoruz. Sorunun kökeninde motivasyon eksikliği var.

Dalay Lama'nın da belirttiği gibi, sürekli kötü haberlerle, örneğin ciddi çevresel tehditler konusundaki bilimsel delillerle beslenmemiz, tehlikelere karşı hangi somut eylemleri benimseyebileceğimizi göstermiyor. Sonuçta güçsüz olduğumuzu, durumun kontrolden çıktığını hissediyoruz.

Dalay Lama, Columbia Üniversitesi Dünya Enstitüsü'nde biliş bilimci olan Elke Weber'den, olumsuz etkilerle ilgili "ayak izi"imizin insanlara suçluluk, utanç ya da huzursuzluk hissi verdiğini duymuştu. İnsanlar da kendilerini daha iyi hissetmek için kulak tıkıyorlar, diye eklemişti Weber.

Bu kulak tıkamadan kaçınmak için Weber, kişisel etkimizi ve ışıkları kapatmak, araba kullanmak yerine bisiklete binmek gibi daha iyi ekolojik uygulamalarımızın toplamını izlemenin ve bu sayıyı sürekli artırmanın yolu olarak, "el izi"nin kullanılmasını destekliyordu. Harvard Halk Sağlığı Okulu'ndan Gregory Norris'in parlak buluşu olan el izi, bizi olumlu yönde harekete geçirir ve devam etmemizi sağlar.

## Her Şeyi Yeniden Düşünmek

Grafik, bir dünya haritasının üzerini kaplayan karmaşık bir örümcek ağına benziyordu. Bu ağ bugünlerde çoğumuzun yanımızda taşıdığı bir ürünün tedarik zincirini resmediyordu: cep telefonu. Gregory Norris yirmi üçüncü Zihin ve Yaşam toplantısında ona ağın ayrıntılarını gösterirken, Dalay Lama büyülenmişçesine izliyordu.

Bu ağın parmakları dünyanın dört bir yanındaki 131 ülkeye dokunuyordu. Tek bir telefonun tedarik zinciri, anlaşıldığı kadarıyla, ender bir maden olan koltanın doğu Kongo'daki ücra bir alandan çıkarılması gibi, birbirinden bağımsız 6.175 süreci içeriyor.

Bu tür noktalarda bazı endişe verici olgular ortaya çıkıyor: Kongo'nun o bölgesindeki çatışmaları finanse eden silahlı çe-

telerin maden işçilerini “vergilendirdikleri” ve koltanı ergitip telefonlarda kullanılan tantala dönüştüren insanlardan haraç aldıkları söyleniyor. Öteki “toplumsal sıcak noktalar” arasında, bu tedarik zincirinde işçilerin zehirli kimyasallara ya da tehlikeli koşullara maruz kaldıkları, çok düşük ücretler aldıkları ya da çocukların okulda olmaları gerekirken çalıştırıldıkları yerler de bulunuyor.

Norris öğrencilerine, yaşam döngüsü değerlendirme (YDD) dersinde bu tür verilerin nasıl bulunacağını öğretiyor. Bu yöntem, bir uzmanın herhangi bir ürünün gizli etkilerini bu tür geniş bir çevre, sağlık ve sosyal faktörler tayfında olağanüstü bir hassasiyetle ortaya çıkarmasını sağlıyor.

YDD bize mamul bir nesnenin ayak izini veriyor, böylece gezegenin sağlığına ne kadar zarar verdiğini gösteriyor. Elke Weber’in dediği gibi, ayak izleri bunaltıcı olabilir. Norris bunu, Harvard’daki öğrencilerine kendi ayak izlerini –sahip oldukları ve yaptıkları her şeyin etkisini– hesaplatırken fark etmişti. Birçoğu, bunlar olmasa dünyanın daha iyi bir yer olacağını hissediyordu.

Noris böylece bir içgörü edinmişti: “Satın aldığımız her şeyin bir etki geçmişi olduğundan, kimsenin ayak izinin sifıra inemeyeceğini fark ettim.”

Daha az kullanmanın işe yaradığını görmüştü, ama bu kadarı yeterli değildi. Aldığımdan daha fazlasını nasıl verebilirim? diye düşünüyordu. Yanıtı, el izi oldu; yani geri dönüşümden şirketleri ya da çok sayıda tedarikçiyi daha iyi uygulamalara teşvik etmeye dek, gezegene yaptığımız yardımların olumlu etkisini gösteren ölçü. Harvard T. H. Chan Halk Sağlığı Okulu aracılığıyla Norris –Johnson & Johnson ve Owens Corning dahil– beş şirketi bir araya getirdi; bunlar etkilerini azaltmak için el izini kullanma konusunda birlikte deney yapıyorlar. Öğrenen bir topluluk olarak, kavramı faaliyetlerine uygulamanın yollarını ve

yöntemin zorlukları kadar fırsatlarını da paylaşıyorlar. Hedef: daha fazla şirketin aynı şeyi yapmasına yol açmak.

Owens Corning'in CEO'su, yönetim kurulu üyelerine, el izi ayak izinden daha büyük olan net pozitif bir şirket olmaya çalıştıklarını söylediğinde alkışlanmıştı. Norris, "Şirketin tüm bölümlerindeki çalışanlar bunun bir parçası olmak istediklerini söylüyorlar," dedi bana.

El izi inisiyatifi Owens Corning'i, Maine'de enerji tasarrufu hakkındaki bir okul projesine üç yüz su ısıtıcısı yalıtım yorganı bağışlamaya yöneltti; böyle bir yalıtım enerji kaybını büyük oranda azaltabilir, ayrıca ısınma faturalarında tasarruf sağlayabilir. Plan, yorganları elde eden ailelerin tasarrufun bir bölümünü okul projesine geri verecekleri, projenin de parayı su ısıtıcısı yorganları almak üzere başka bir okula aktarıp süreci tekrarlayacağı bir "yararlı döngü" başlatarak, mahalleden mahalleye, kentten kente kesintisiz bir enerji tasarrufu zinciri yaratmak.

Yalıtım yorganlarının yararı enerji tüketimini azaltmaktan ibaret değil. Gregory Norris, yalıtım yorganlarının imalat ve nakliyatının ayak izinin hangi noktada net pozitif olacağını hesaplayan el izi eko-matematiğini yaptı. Yorganların iklim değişikliği ve biyoçeşitlilik üzerindeki etkileri açısından geri ödeme yalnızca iki ayda, insan sağlığı üzerindeki parçacık kirliliği etkileri açısından da yedi ayda başlıyor.

Tek bir yalıtım yorganı Kuzeydoğu'da tipik bir haneye ayda beş dolar tasarruf sağlıyor; yorganlar on yıl dayandığından, toplam tasarruf altı yüz doları buluyor. Program okulun bir başka okula, onların da bir başkasına yalıtım yorganı bağışlamalarına olanak tanıdığından, kesintisiz bir zincir halinde, ekolojik yararlar katlanarak artıyor. Örneğin beş turdan sonra program, hava kirliliğine bağlı solunum hastalıkları yüzünden yirmi üç yıllık yaşam kaybını engellemiş olacak.

Ayrıca maddi dünyamızı doğayla kaynaşacak şekilde yeniden yaratmanın sağladığı girişimcilik fırsatı da var. Örneğin plastik



ve strafor asla tam olarak çözülmez ve doğaya karışır. Dünyanın büyük denizlerinin merkezlerinde, kısmen çöken plastik ve straforun yüksek derişimleriyle dönüp duran girdaplar deniz canlılarını öldürüyor, okyanusun bileşimini kötüleştiriyor ve başka olumsuz etkiler de yaratıyor.

Doğada %100 çözünebilecek bir strafor ikamesi bulan iki üniversite öğrencisinin yarattığı yenilikçi alternatif, Dalay Lama'nın ilgisini çekmişti. Niye mi? Mantarların kök sistemi olan miselleleştirilmiş pirinç kabukları ya da mısır başakları gibi tarım atıklarından üretildiği için.

Bu iki üniversite öğrencisinin kurduğu Ecovation adlı şirket, belki de dünyanın ilk net pozitif ürünlerinden birini geliştirmişti: aynı türde doğal içeriklerden üretilen yalıtım. Norris, diğer adayın da Üçüncü Dünya'da atık çöplerden üretilen güneş fırınları olabileceğini söylüyor. Hem yalıtımın hem de fırınların kullanılırken gitgide büyüyen bir el izi var.

Dalay Lama bu tür radikal yenilikleri duyunca çok heyecanlandı ve insanın ürettiği her şey için bu yeniden düşünme biçimine –hemen şimdi– ihtiyacımız olduğunu fark etti.

Doğal kaynakların şiddetli bir tehdit altında olması ve dünya nüfusunun giderek artmasıyla, durup yeniden düşünmenin her zamankinden daha acil olduğunu belirtti. Çözümüne doğru nasıl ilerleneceğini duymak, insanların görünüşte bunaltıcı sorunlarla cesaretlerini yitirmeden ilgilenmelerini kolaylaştırıyor.

Ekolojik güzergâhımız karanlık görünürken, Dalay Lama, aynı zamanda insanların daha fazla ilgi gösterdiklerini, iklim felaketleri konusundaki farkındalığın arttığına işaret ediyor. Bu nedenle, “Gezegene gösterilecek şefkatte farkındalığın bir rolü var mı, örneğin satın aldıklarımız konusunda daha düşünceli olabilir miyiz?” diye sordum.

“Her şeyden önce,” diye yanıtladı, “gözlerimizi açıp neyin farkına varacağımızı bilmeliyiz. O zaman öğrendiklerimize karşılık gelen durumlarla karşılaştığımızda uygun tepki verebiliriz.”

## İş Nasıl Bu Noktaya Vardı?

Massachusetts'ın Northampton kentindeki Smith College Campus Okulu'nda bulutlu, soğuk bir Aralık günü, Robbie Murphy ikinci sınıf öğrencileriyle paylaşmak üzere küçük bir kasa mandalina getirdi. Her yıl, geceleri sıcaklık donma noktasına düştüğü sırada, bu soyulması kolay çekirdeksiz mandalinalar oradaki dükkânlarda boy gösteriyor.

O yörede çok sevilen mandalinalar, yerde daire halinde toplanan bu yedi-sekiz yaşındaki çocukları heyecan ve sevinç çığlıklarına boğdu. Bayan Murphy, “Bunlar burada yetişmiyor; peki buraya nasıl geldiler?” diye sordu.

Öğrenciler beyin fırtınası yaparak o mandalinaların yolculuklarındaki aşamaları tahmin ettiler: Birisi onları bir çiftlikte yetiştirdi, topladı, kasaya yerleştirdi, üstlerine etiket yapıştırdı ve öğretmenlerinin aldığı dükkâna yolladı.

Öğretmen bir küre çıkarıp öğrencilerine mandalinaların geldikleri yeri –Fas– gösterdikten sonra, “Bu mandalinaların bizim yaşamlarımıza girebilmesi için kaç kişiye ihtiyaç vardı?” diye sordu.

Öğrenciler bir liste çıkardılar: çiftçi, toplayıcılar, kasa üreticisi, kamyon şoförü, gemi kaptanı ya da uçak pilotu, dükkân çalışanları; ayrıca kamyon imalatçıları, gemi imalatçıları, uçak imalatçıları, dükkânları inşa edenler, sonra bu kamyonların, gemilerin ve uçakların yakıtını sağlayanlar ve bu araçlarda kullanılan çeliği üretenler...

Hep birlikte kaç kişi? Tahminler yirmiyle birkaç yüz arasındaydı.

Öğretmenleri, “Burada çok büyük bir fikir var,” dedi. “Bir mandalinaların Aralık ayında Northampton’a ulaşması için çok sayıda kişi gerekli.”

Bir diğer büyük fikir: Bayan Murphy öğrencilerine, nasıl ki “bir kâğıt parçasında bir bulut” varsa, yani, kâğıt hamurunun

üretilmesi için su gerekliyse, “mandalinada da güneş ışığı vardır,” ve “dünyada her şey birbirine bağlıdır,” diye hatırlattı. Yedi-sekiz yaşlarındaki bu çocuklar, dünyanın doğal sistemlerinin küresel tedarik zincirinin dokunaçlarıyla nasıl iç içe geçtiğini görebildiler.

Bayan Murphy mandalinaları her çocuğa birer tane düşecek şekilde dağıttıktan sonra, birkaç farkındalık adımında onlara yol gösterdi: “Soyun, koklayın, tüm parçalarına dikkatle bakın ve bu meyvenin ne kadar güzel olduğunu görün. Bütün dikkatinizi mandalinaya yöneltin.”

Sonra onları şöyle yönlendirdi: “Bunu mümkün kılan insanlardan sadece birini düşünün. Gözlerinizi kapatıp o kişiyi hayal edin ve sessizce ona bir teşekkür yollayın... sonra bir başkasını seçip teşekkür edin... onlara bir dilek yollayın.”

Bir-iki dakikalık sessizlikten sonra, “Kimleri düşündünüz?” diye sordu. Gemi kaptanı. Ağacı yetiştiren kişi. Dükkânda çalışanlar. Uçaktaki metali üreten herkes...

Peki ya dilekler? “İyi bir hayatları olsun. Mutlu olsunlar. Canları sıkılmasın.”

Bu egzersiz o ikinci sınıf öğrencilerinin zihinlerini en az üç yoldan açtı. Mandalinaya gösterdikleri yakın dikkat, zihinsel odaklanma kaslarını çalıştırdı. Bu meyveyi yemelerini mümkün kılan kişilere iyi dileklerde bulunmaları ve teşekkür etmeleri, ilgi alanlarını genişletti. O meyveyi Fas’tan okullarına getiren insan zincirinin farkında olmalarıysa, sistem düşüncesinin işaretiydi.

Günümüzde araştırmalar, çevre kaygısının çoğu insanın öncelikleri arasında alt sıralarda yer aldığını gösteriyor. Ancak önümüzdeki yıllarda ekolojik krizler tırmandıkça, bugünün çocukları daha da vahim sonuçlarla yaşayacaklar, böylece farkındalıkları ve harekete geçme motivasyonları artacak.

Yani, diyor Dalay Lama, “eğitim artışı çok önemlidir.” Çocukları eğitmeliyiz ki çevreyi kollama, dünyaya değer verme sorumluluğunu abilsinler, diye ekliyor. Bu da “uzmanların giderek

artan sorunlar hakkındaki açıklamalarını temel alan bir eğitim” anlamına geliyor; hem bariz hem de görünmez sorunlar.

Sözgelimi hava kirliliği nedeniyle nefes almakta zorlandığımız ve gözlerimizin yandığı zaman geldiğinde, “Çok geç olabilir. Gezegen göz kulak olmanın hayatımızın doğal bir parçası olduğu bir eğitime ihtiyacımız var.”

Dalay Lama çevre konulu bir toplantıda şunları söyledi: “Bence gençlerle yaşlılar arasındaki farklardan biri de esneklik ve açık fikirliliktir. Gençler yeni fikirlere ilgi gösterirler, benim gibi yaşlılarsa daha sabit fikirlidir.”

“Ben geçen yüzyıldanım ve bizim kuşağımız çok fazla sorun yarattı,” diye ekledi. “Bu yüzyılın gençleri halihazırda gezegenin gerçek insanlığını oluşturuyor. Küresel ısınmanın yoğunluğu artsa da, onlar kardeşlik ruhu içinde birlikte çalışabilir, fikirlerini paylaşabilir ve çözümler bulabilirler. Onlar bizim gerçek umudumuzdur.”

## 9. BÖLÜM



### Diyalog Yüzyılı

Genç askerlerin Kuzey İrlanda’da İngiliz egemenliğine karşı ayaklananları yatıştırmaya yollandığı İrlanda Sorunları günlerinden simgesel bir andı. Bölünme bir dereceye kadar dini hatlara çekilmişti: Kuzey İrlanda Protestanlarına karşı Katolikler.

Yakınlardaki bir kentte yalnızca birkaç ay önce, İngiliz askerleri yirmi altı silahsız ve şiddete başvurmeyen protestocuyu –yol-dan geçenlerle birlikte– vurmuş, bunlardan on dördü ölmüştü. O “Kanlı Pazar” Kuzey İrlanda’nın sorunlarının dip noktalarından biriydi.

Genç erkeklerden oluşan bir kalabalık, bir sığınakta saklanan askerlere tuğla ve taş atıyordu. Bu askerlerden biri olan Charles Innes, gerginlik ve öfkenin özellikle şiddetli olduğu Londonderry’deki Kraliyet Topçu Birliği’nde görevliydi. Innes şimdi, o sırada korkmuş olduğunu itiraf ediyor.

Üç seçenikle karşı karşıyaydı: Sığıntaktan dışarı koşup, çocuklara çekip gitmeleri için bağırabilir ve yolun karşısındaki silahlı ve nişan dürbünlü biri tarafından öldürülmeyi göze alabilirdi. Kendi silahını ateşleyebilir, ama o zaman başka biri zarar görebilirdi.

Ya da metrelerce ileriye sert mermiler fırlatan, içi boş bir tüp olan plastik mermi silahını ateşleyebilirdi. Bu mermiler bir metre içerisinde son derece zarar verici olabilir, ama yaklaşık yirmi metreden sonra etkileri giderek azalır. Plastik mermiler nadiren incitir; Kuzey İrlandalı çocuklar bunları savaş meydanı hatırası olarak toplarlardı.

Ya da Innes kendi kendine böyle diyordu. Ancak o gün yaklaşık dokuz metreden ateşlediği plastik mermi yoldan geçen birine, evinden okula yürümekte olan on yaşındaki Richard Moore'a isabet etti. Mermi (Üçüncü Bölüm'de öğrendiğimiz gibi, yıllar sonra Dalay Lama'nın arkadaşı olan) çocuğun burun köprüsüne çarptı ve sonunda onu kör etti.

Richard'ın ailesi için çifte trajediydi bu. Amcası, Kanlı Pazar katliamında ölen kurbanlardan biriydi. Şimdi de küçük Richard kurban olmuştu. Ama görmüş olduğumuz gibi, ilk baştaki çalkantılı duygularının yatışmasından sonra Moore kendine acımadı ve çok geçmeden her türlü zorlu duygunun yerine, her kim olursa olsun o mermiyi ateşleyen askere yönelik bağışlama hissi koydu.

Innes'e gelince, genç Moore'un başına gelenleri öğrendiğinde, onlarca yıl içinde taşıyacağı keder ve pişmanlıkla dolup taşı. O talihsiz plastik mermiyi ateşlemesinden yirmi bir yıl sonra, izini bulmuş olan –ve şimdi onunla tanışmak isteyen– Moore'dan bir mektup aldı.

O dokunaklı karşılaşmada Innes, derin üzüntüsünü itiraf etti ve Moore da ona kin gütmeyi belirterek, “Olanları geri alamayız, ama yolumuza devam edebiliriz,” dedi.

İkisini birbirlerine bağlayan trajik olayla ilgili duygularını tartıştıktan sonra, yaşamlarından ve ailelerinden söz ettiler ve sonunda dost oldular.

Yıllar içinde, Moore'u “kahramanım” diye tanıtan Dalay Lama'yla sahneyi paylaştıkları Dharamsala'daki bir Tibet okulu

dahil, birçok dinleyici grubuna trajedi ve bağışlama öykülerini anlattılar.

Charles Innes, dostu Richard Moore’u ziyaret etmek üzere birçok kez Kuzey İrlanda’ya gitti. Burada ilk kez birlikte konuşma yaptıklarında, odada Innes’e karşı düşmanca bir atmosfer olduğunu, ama sonuna gelindiğinde birçok dinleyicinin gözyaşlarına boğulduğunu hatırlıyor.

Bu dostluk, Dalay Lama’nın grup hatları boyunca şiddetli çatışma ve nefretlerin yaşandığı her yer için hayal ettiği değişime örnek oluşturuyor.

Dalay Lama, duygu ve düşüncelerin değişmesi söz konusu olduğunda, Moore ve Innes gibi bireylerden söz etmeyi anlamlı buluyor. “Yani inisiyatif bireyden gelmelidir. Savaşçı bir toplumdaki barışçı bir topluma doğru dünya çapında değişim söz konusu olduğunda, daha barışçıl dünya bireyle başlar. Neden mi? Çünkü duygusal bir değişim gereklidir: şefkat.”

Zihnimizde bu tür şefkati tüm canlılığıyla hissettiğimiz anda, diyor Dalay Lama, “öldürmenin, zorbalığın, aldatmanın bir temeli olmadığını görürsünüz. Bütün bu mutsuz hareket biçimleri, bize karşı onlar kavramına dayalıdır. Yalnızca kendimizi gözetmemiz gerektiğini düşünürüz; kendimi gözetmeli ve başka kimseye aldırmamalıyım. En kötüsü: Başkalarını sömürürüz.”

Kendi yıkıcı doğamızı kontrol altına alarak işe başlarsak, diyor, birbirimize saygı duyma yolunda daha iyi ilerleyebiliriz. İnsan ailesinde “birbirimizi kardeş olarak görürsek,” diye ekliyor, “o zaman anlamlı bir diyalog başlayabilir.”

Hükümetlerin aldığı kararları kolaylıkla kontrol edemeyiz elbette, ama kendi davranışlarımızı kontrol edebiliriz; kendi yaşamlarımızda çatışma yerine diyalogu seçebiliriz. Dürtüyle eylem arasında duraklamayı uzatabilir, uzun vadede *aslında* neye ihtiyacımız olduğunu düşünmeye zaman ayırabiliriz.

Diyalog, hepimiz aynı fikirde olacağız demek değildir elbette, diyor. “Görüşlerimiz farklıdır; anlaşmazlık her zaman ola-

çaktır. Sabra ihtiyacınız vardır, ama aptalca bir sabra değil; diğer bir deyişle, her şeye katlanmanız gerekmez. “Kendi ihtiyaç ve çıkarlarınızdan vazgeçmezsiniz; sabır değildir bu.”

Ama çözümün şiddet değil, diyalog olduğunda ısrar ediyor. “Şiddet her zaman çözdüğünden daha fazla sorun yaratır. Sorunları çözmenin tek yolu, zora başvurmamak değil, konuşmaktır. İşte bu yüzden önümüzdeki yıllar diyalog yüzyılı olmalıdır, diyorum.”

Tibet Platosu’ndaki kaynağından başlayarak Çin’in Yunan Eyaleti, Burma, Laos, Kamboçya, Tayland ve Vietnam üzerinden Güney Çin Denizi’ne boşalma noktalarına dek 3.100 mil boyunca kıvrıla kıvrıla akan Mekong Nehri’nde olanlara bakalım. Dünyanın biyolojik çeşitliliği en zengin ikinci nehri olan Mekong, üç yüz milyondan fazla insanın ulaşımını, suyunu ve proteinini sağlayan bir can damarıdır.

Hidroelektrik enerjisi için Mekong boyunca barajlar kurma önerileri yüzünden bütün bunlar tehlike altındaydı. Ancak nehrin ana sistemi üzerine kurulacak bir baraj, yüz elli balık türünün yumurta dökme göçünü aksatacak, çiftçilerin bel bağladıkları mevsimsel su modellerini değiştirecek ve tortul maddenin, denizlerin yükselmesinden ötürü zaten erozyona uğrayarak milyonlarca insanı yerinden eden nehir deltasını onarmasını engelleyecekti.

Dalay Lama bu kötü durumu, Sikkim’den gelen ama yıllarca World Wildlife Fund’da çalışmış olan Dekila Chungyalpa’dan duydu. Dekila, Mekong boyunca etkili olan –ve birbiriyle çatışan– tüm farklı çıkarlar arasında uygulanabilir bir çözüm bulunmasına yardım eden bir WWF ekibinde yer alıyordu.

WWF hangi kurumların Dekila’nın dediği gibi “politika değişikliğine yol açacak, topluluğa ya da korumaya çalıştığımız türlere yarar sağlayacak en iyi manivelalar” olduğunu saptadı. Sonra da bu kilit oyuncularla ortaklık kurmak için el uzattı.



Balık yataklarının sürdürülebilirliğini sağlama almak için nehir kıyısı topluluklarıyla, bu barajlara yatırım yapacak bölge bankalarıyla, hatta bölgenin içme suyunu korumak isteyen Coca-Cola'yla birlikte çalıştılar. WWF, Mekong Nehri'ne göz kulak olan Mekong Nehri Komisyonu'nun teknik danışmanı oldu. Ve Kamboçya'daki Theravada Budizmi'nin yüce reisini, nehrin korunmasında sözcülük yapması için ikna ettiler; buralarda o konuştuğunda, insanlar dinler.

WWF daha sonra nehri balık yatakları açısından haritalandırarak, baraj ana gövde üzerinde kurulursa etkilerin nasıl (trajik), ya da çok sayıdaki kollarından biri üzerinde kurulursa (çok daha az zararlı) olacağını gösterdi. Bir barajın belli bir yere belli bir tasarımla inşa edilmesinin sonuçlarını gözler önüne sererek, karar alma sürecini basitleştirdi ve garanti altına alan bankaların finansal getirilerini açıklığa kavuşturdu.

Sonuç: Üç ülkenin –Vietnam, Kamboçya ve Tayland– başbakanları, nehrin ana gövdesinin barajsız kalması için çağrıda bulundu. Bölgenin en yoksul ülkesi olan Laos ise yoluna devam edip, çok yukarılarda, tartışmalı bir ana gövde barajı kurdu.

Yine de, dedi Dekila, diğer kilit karar alıcılar biyoçeşitlilik ihtiyaçlarını, yerel toplulukları ve kendi uzun vadeli çıkarlarını kısa vadeli ekonomik kazancın önüne koymuşlardı. Ayrıca Mekong kıyılarında yaşayan paydaşlar artık seferber olup kendilerini nehrin geleceğini korumaya adanmışlardı.

Son olarak, diyalog ve müzakere işin anahtarıydı, dedi.

## Biz ve Onların Ötesinde

Hawaii'den yeni dönen Dalay Lama, San Diego Eyalet Üniversitesi'ndeki öğrencilere, Hawaii'de “Senin kemiğin benim kemiğimidir, senin kanın benim kanımdır,” anlamında yerel bir ilahi duymuş olduğunu anlattı. Bunun hepimiz için tavsiye et-

tiği ettiği bir tutumu yansıttığını söyledi: “Senin hayatın benim hayatımdır, senin sağlığın benim sağlığımdır.”

Bu, “insanlığın birliği” adını verdiği, tüm insanların temelde aynı ve birbirine bağlı olduğuunun kabulüne uyuyor. Bu kapsayıcı duyarlılık olmadığında, diyor, karşılaştığımız iklim değişikliği ve doğal kaynaklar için rekabet, nüfus artışı ve özellikle de halklar ve kültürler arasındaki sürtüşmeler gibi kolektif meydan okumalar gitgide daha rahatsız edici olacaktır.

Benzerliklere değil de farklılıklara tutunan halkların mahmuzladığı bir şiddet, geçen yüzyıla damgasını vurmuştu. Dalay Lama öğrencilere, “Savaş kavramı,” biz-ve-onlar’ın çok fazla vurgulanmasından kaynaklanır, dedi. “İnsanlığın birliği duygusunu gerçekten geliştirirsek, o zaman savaşın da, şiddetin de bir temeli kalmaz.”

Dalay Lama bir keresinde “Batı”daki ve “Doğu”daki insanlar arasındaki farklardan söz edildiğini duyunca itiraz edip, bu tür bölünmelerin çok fazla vurgulandığını söyledi. “Bunun doğru olduğunu düşünmüyorum. Hepimiz aynı insanlarız, aynı duygulara sahibiz. Çok fazla biz-ve-onlar ayrımı var. O kişinin biraz farklı olduğu duygusu, şefkatimizi sınırlıyor.”

Bizi bölenin, paylaştığımız etmenlerden çok daha yüzeysel olduğunu vurguladı: Etnisite, dil, din, cinsiyet, zenginlik gibi farklılıklara rağmen, temel insanlığımız söz konusu olduğuunda hepimiz aynıyız. Dalay Lama, örneğin “ırksal” farklılıkların genetiğimizin çok küçük bir bölümüne açıklama getirdiğini gösteren genom araştırmalarına işaret etti; hepimiz genlerin büyük çoğunluğuunu paylaşıyoruz. Öyleyse küçük farklılıklara neden bu kadar dikkat edelim?

İkincil düzeye saplanıp, aslında sadece yüzeysel olan farklılıklara çok fazla önem verdiğimizde, odağımızı yitiririz. Bu yüzden, “Çok fazla sorunumuz var. Bunun mirası şiddettir ve acısını en çok çocuklarla yaşlılar çeker.”

Dalay Lama'ya göre, bunun yerine benzerliklerimizi vurgulayarak, bizi bölen sınırların ötesinde birbirimizle empati kurabiliriz. Ortak insanlığımız, farklarımıza odaklanmaktansa birbirimize nasıl bağlı olduğumuzu bulabiliriz demektir.

Bu tumumu benimseyebilirsek, empati ve güveni daha kolay kurabiliriz. Kişiler arası bağlantı, bunu mümkün kılar.

Örneğin daha fazla temas sayesinde, zenginlerin yoksulları dışlayan “mağduru suçlama” tavırlarının üstesinden gelinebileceğine inanıyordu. Zengin çocuklarının varoşlardan gelen çocuklarla eşit temelde buluşup oynayacakları bir yer hayal ediyordu. Öteki zararlı klişeler için de aynısı geçerliydi.

Örneğin Vamık Volkan küçük bir çocukken, anavatanı Kıbrıs Türklerle Rumlar arasındaki şiddetli çekişmelere sahne oluyordu; iç savaş, adanın iki grup arasında bölünmesiyle sonuçlandı. Volkan, bölünme öncesinde kendi Türk ailesinde büyürken, yerel Yunan papazın kuşağındaki her düğümün, boğmuş olduğu bir Türk çocuğu temsil ettiğine dair dedikodular duyduğunu hatırlıyor. Yunanlıların, kendi Türk grubunca mundar sayılıp tüketilmeyen domuz etini yemelerinden aşağılayarak söz edildiğini de duymuştu.

Yıllar sonra, Virginia Üniversitesi'nde psikiyatr olarak çalışan Dr. Volkan bu şekillendirici anları, gruplar arası nefretlerin kuşaklar boyunca beslenmesine özgü olan düşmanca önyargıların tohumları olarak aktardı. Volkan'ın kuramına göre, kendi grubumuzun kimliğine ne kadar tutunursak, öteki grupları şeytanlaştırma ihtiyacımız o kadar artar.

Tuhaftır ki bu şeytanlaştırma, biz ve onlar birbirine benzedikçe daha da güçlenir. Örneğin Kıbrıs Türkleri ve Rumları genetik açıdan birbirinin o kadar benzeridir ki, ender bir kan hastalığını paylaşırlar ve ziyaretçiler belli bir kişinin Rum mu yoksa Türk mü olduğunu ilk bakışta anlamakta zorlanır.

Bu tabii ki tüm dünyada böyledir. Kırgızistan'da Özbek azınlıkla Kırgız çoğunluk arasındaki, Pencap'ta Hindularla Müslü-

manlar arasındaki, Kuzey İrlanda'da Katoliklerle Protestanlar arasındaki şiddet tipik örnekleridir.

Freud, temelde benzer grupları birbirinden ayıran şeylerin bu şekilde aşırı vurgulanmasını “küçük farklılıklar narsisizmi” olarak adlandırmıştır. Başka yönlerden benzer kişiler arasındaki cüzi farklılıkların onlara karşı düşmanlığı haklı çıkarmak için nasıl abartıldığını gözlemlemiştir. Yanlılıklar şiddetlenip doğrudan önyargıya dönüştükçe, olumsuz klişeyi yalanlayan herhangi bir şey göz ardı edilir ya da yok sayılır.

Ancak bütün bu gruplar arası nefretlerde, “öteki taraf”ta arkadaşları olan insanlar vardır. Sosyal psikolog Thomas Pettigrew, bu tür biz ve onlar ayrımlarının nasıl onarılabileceğini görmek amacıyla, otuz sekizden fazla ülkeden bu mesele hakkındaki beş yüzün üzerindeki çalışmanın –ve çeyrek milyon kişinin verdiği yanıtların– izini sürdü. Kanıtlar açtı: Öteki gruptan biriyle dostluk ya da aşk gibi bir duygusal ilişki, insanların öğrenmiş olabilecekleri her türlü önyargının üstesinden geliyordu.

Güneyde çocukken –okulları ayrı olsa bile– birlikte oynamış olan Amerikalı siyahlarla beyazlar, sonuçta çok az önyargılı oluyordu; Afrikalı ev işçileriyle arkadaş olan kırsal kesimdeki Hollanda asıllı Afrikalı ev kadınları da öyle.

Bu ısınma etkisi yalnızca sıradan temastan değil, duygusal bağın yoğunluğundan da kaynaklanır. Bir grubun üyesi için hissettiğimiz sıcaklık yavaş yavaş tüm grubu kapsayacak şekilde genişler; gerilimli ayrımlarda bile. Klişe zihninin bir köşesinde varlığını koruyabilse de, ona eşlik eden güçlü olumsuzluk silikleşir. Ve duygular değişirse, davranış da değişir.

Dünya giderek küçülüyor ve karşılıklı bağlılık artıyor. Dalay Lama, “Eski zamanlarda buna karşı kayıtsız kalır, kendimizi çıkarıcı ilişkilere kaptırırdık,” dedi. “Ama günümüz dünyasında Kuzey, Güney, Doğu ve Batı arasında güçlü bir karşılıklı bağlılık var.”

Ona göre, bugünün bağlantılı dünyasının gerçekliğinde birlikte yaşamak zorundayız; komşularımızı sevmek bile, onlarla geçinmek zorundayız. Dünya ekonomisi bizi birbirimize bağladığından, başkalarına, hatta düşman uluslara da bağımlıyız.

Dalay Lama'nın ifadesiyle, "Bu şartlar altında, olumsuz bir tutumu sürdürmektense uyum içinde, dostça yaşamak her zaman daha iyidir. Kendi hayatımız tümüyle başkalarına bağlıdır. Dolayısıyla, başkaları için kaygılanmak bize fayda sağlar."

Dalay Lama, şu anda Afrika'da çatışma halindeki bölgelerde ve gruplarda bu bağlılık tutumunun yerleşmesi durumunda neler olabileceğini örnek gösterdi. Ona göre, eğer barış yapıp birleşebilirlerse, "gerçek bir güç" olacaklardır. Bu ülkeler birleştiklerinde bir dünya gücü, "Avrupa Birliği gibi bir Afrika Birliği" olma potansiyeline sahiptirler. Belki de kıta, bu uluslar arasında silahsızlandırılmış, ama savunma amacıyla tek bir orduya sahip bir bölgeye dönüşebilir, diye ekledi.

Aksi yöndeki eğilim –biz ve onlar düşüncesi– böyle bir birliğin önünde engeller yaratır. Şefkatimiz küresel olacak ve kimseyi dışlamayacaksa, insanların milliyete, dine, etnisiteye ya da bu tür bir gruplamaya göre bölünmesi farklılıklarımızı vurgulayarak bir abluka oluşturur. Dalay Lama'nın dediği gibi, gerçek şefkatin önünde bu tür sınırlar yoktur.

## Hakikatin Gücü

Dalay Lama'ya Nobel Barış Ödülü, Tibet halkı ile 1950'lerden itibaren ülkesini işgal ve ilhak etmiş olan Çinli Komünistler arasındaki gerilimin çözümünde şiddeti reddetmesi onuruna verildi.

Şiddet içeren bir başkaldırı çağrısında bulunmak yerine, Dalay Lama uzun süre Çin hükümetiyle diyalog peşinde koşmuş ve Tibet'in, Beijing'in otoritesi altında, ancak Tibet din ve kültürünün korunduğu yarı-özerk bir barış bölgesi olacağı, şiddet içere-

meyen bir orta yol önermişti. Nobel tebliğinde her yere model olarak, “uluslararası çatışmaların çözümünde yapıcı ve ileriye bakan önerileri”nin altı çiziliyordu.

Hindistan’daki yuvasında onlarca yılını Tibet’in sürgündeki hükümetinin lideri olarak geçirdi ve halkını, onların kültürel mirasını korumak için Çinlilerle müzakere arayışında etkili olmadı.

Dalay Lama, Tibet’in statüsü konusunda Çinli Komünistlerle görünüşte beyhude müzakere girişimlerinden söz ederken, “Onlar silahların korkuyu kullanan gücüne güveniyorlar,” dedi. “Bizim mücadelemizse hakikatin gücünü kullanıyor.” Tibet’in geleneklerinin korunmasını, şefkat kültürünün insanlık yararına bir bütün olarak ayakta kalma mücadelesi olarak görüyor.

Ancak acımasızlıktan sorumlu olan Çin yetkilileri ile onların şefkat duyduğu ve iyi dileklerde bulunduğu insan statüleri arasında ayrım yaptı. “Onlar da mutlu bir hayat istiyorlar.”

“Uyum, barış istiyorlar. Ama uyum buradan gelir,” dedi, kalbine işaret ederek. “Bu yol dostluğa, güvene gider. Ama zor kullanırlarsa, işte bu güvene götürmez.”

Bu nedenle, diye devam etti, “Eylemlerini eleştirmek gibi bizden gelen herhangi bir karşı eylemin kaynağı, onların esenliği için bir şefkat duygusuydu. Hakikatin, dürüstlüğün, şefkatin gücü, uzun vadede silahın gücünden çok daha kuvvetlidir.”

“Şefkatin gücüne inandığınız için sonunda galip geleceğinize, onlar diyaloga isteksiz olsalar bile sizin hâlâ umutlu olduğunuza mı işaret ediyor bu?” diye sordum.

“Biz Çin hükümetiyle halkını birbirlerinden ayırıyoruz,” diye yanıtladı. Tibet’te birçok yerde protestoların yapıldığı 2008 krizinden beri, “Çin’de insanlar dikkat ediyor ve Tibetlilerin gayet dürüst olduğunu, ama kendi yönetimlerinin olmadığını fark ediyorlar.”

İki yüz kadarı anakara Çin’den olmak üzere, “Çinlilerin Tibet hakkındaki bine yakın Çince internet blogu bizim ‘orta yol’

yaklaşımımızı destekliyor ve kendi hükümetlerinin politikasını şiddetle eleştiriyor,” dedi. “Başka ülkelerde Tibetlilerle dayanışma halindeki çok sayıda Çinliyle karşılaştım ve sayıları yıldan yıla artıyor.”

“Dünya krallara ya da kraliçelere değil, yöneticilere değil, halkına aittir,” diye devam etti. “Amerika Cumhuriyetçi ya da Demokrat Parti’ye değil, yaklaşık üç yüz milyon vatandaşına aittir. Öyleyse Çin de Komünist Parti’ye değil, Çin halkına aittir.”

“Onlar çok güçlü, ama sonsuza dek kalamazlar; kalıcı olan insanlardır. Komünistlerin çok fazla sansüre başvurmaları gerekiyor, bu da aslında zayıflıklarının bir işareti; korkularını, saklayacak bir şeyleri olduğunu gösteriyor. Bizim tarafımız tümüyle şeffaftır. Umudumuzu asla kaybetmememizin nedenlerinden bazıları bunlar işte.”

Mahatma Gandhi’nin *ahimsa* –şiddetsizlik– ilkesi, Dalay Lama’nın esin kaynağı olmuş. Gandhi’nin Hindistan’ın bağımsızlık mücadelesinde (ve Martin Luther King’in yurttaşlık hakları hareketinde, Nelson Mandela’nın da Güney Afrika’da) bu yolu izlemiş olması gibi, Dalay Lama da Tibetlilere insan haklarını ve özgürlüklerini geri kazandırmak amacıyla Çinlilerle ilişkilerinde bu felsefeyi uygulamış.

Mahatma Gandhi’nin şiddet içermeyen özgürlük mücadelesi ilk başlarda alay edilerek görmezden gelinmişti. Günümüzdeyse şiddetsizlik tüm dünyada, özellikle de adaletsizliği protesto edenler arasında yaygın bir strateji oldu.

Bunlar, diyor Dalay Lama, “hakikat, içtenlik ve dürüstlük gücünün açık örnekleridir. Bunlar ana saiklerdir, çünkü biz yalnızca kendi çıkarımız için değil, yaşam için de çalışıyoruz.”

Bir strateji olarak şiddetin, bazı acil sorunları çözerken kısa vadeli kazançlar sağlayabileceğini belirtiyor, ama bu kazançlar genellikle geçicidir, zaman içerisinde başka sorunlar yaratır. Yani şiddetsizlik belki daha fazla zaman gerektirse de, uzun vadede daha çok yarar sağlar.

Ama siyaset dünyasında şiddetsizlik, şiddetten kaçınmaktan ibaret değildir; Dalay Lama'ya göre, şiddetsizliğin asıl ifadesi şefkattir. Şefkat de yalnızca edilgen bir duruş değil, harekete geçiren bir dürtüdür.

“İçten şefkat duymak, Gandhi'nin yaptığı gibi, başkalarının esenliği için sorumluluk duygusunu onlara karşı bir yakınlık hissiyle birleştirmek demektir. Gandhi'nin büyük başarısı, kendi örneği aracılığıyla, şiddetsizliğin yalnızca siyasi arenada değil, gündelik yaşamımızda da etkili bir biçimde uygulanabileceğini göstermek olmuştur.”

Savaşın faydasızlığını açıkça gören Dalay Lama, 11 Eylül'ün ilk yıldönünümünde şu yorumda bulundu: “ABD'ye yönelik saldırılar sarsıcıydı, ama daha fazla şiddet kullanımını içeren bir misilleme uzun vadede en iyi çözüm olmayabilir.”

Bu içgörünün ne kadar yerinde olduğu anlaşılmıştır elbette. Şiddet, kalıcı çözümler –ya da daha iyi bir dünya– getiremediğinden, diyalog hem savaş tehditlerine hem de barışın kaçınılmaz sorunlarına yapıcı olabilecek alternatifler sunar.

Savaşın işe yaramazlığı nedeniyle Dalay Lama, orduların dağıtılacağı ve silah sanayisinin kapısına kilit vurulup, kaynaklarının daha iyi amaçlara yöneltileceği, çok uzaklardaki bir tam silahsızlanma geleceğini hayal ediyor. Artık oyuncak silahlar satmamaya karar vermiş olan İsveçli bir oyuncak şirketinden övgüyle söz ediyor – doğru yönde çok küçük bir adım.

Yine de siyasi gerçekliğimizin karmaşıklığını kabul ediyor. “Silahlar yaşamı yok eder, ama küresel düzeyde özgür dünyanın güçlü olması gerekir.”

Dalay Lama'nın, şefkatli bir motivasyonla kayıpları ve sivil ölümleri asgariye indirmeye özen göstererek mücadele edilirse, savaşın da görece insanileştirilebileceğini söylemesi beni şaşırttı. “Cinayetin bir tür kahramanlık olarak görüldüğü,” kişiliksizleşmiş, makineleşmiş, “nefret dolu” yıkımla karşılaşıyor bunu.



Yine de, diyor, kuvvete başvurmak hiçbir zaman çatışmanın altında yatan nedenlerini irdelemez, onları çözemez, çoğu zaman daha da kötüleştirir; güç kullanımından geriye kalan gereksiz acı, ıstırap ve yıkım da cabası.

## Dinler Arası Uyum

1958’de bir lise öğretmenin –hepsi de ayrıcalıklı ailelerden gelen– öğrencilerini köylülere yardım etmek üzere yoksul bir beldeye götürmesi, o dönemde Seylan olarak bilinen ada ülkesi için radikal bir deney olmuştu. Bu ilk *shramadana* tüm Sri Lanka’da, neredeyse on beş bin köyü, yani ülkedeki köylerin yaklaşık yarısını içeren bir hareketi doğurdu. O eski öğretmen Dr. A. T. Ariyaratne de, bu çalışmayı yönlendiren Sarvodaya Shramadana (serbest çeviriyle, “herkesin kalkındırılması için zaman bağışı”) adlı örgütü kurup, bütün bu yıllar boyunca yönetti.

Sarvodaya’nın felsefesi, Dalay Lama’nın muhtaçları kendi kendilerine yardım edebilmeleri için güçlendirmenin en iyi yardım şekli olduğuna dair görüşüyle uyuyor. Sarvodaya köylerinde herkes bir araya gelip en acil ihtiyaçları –temiz su, okul binası, kanalizasyon– belirliyor, sonra hep birlikte bunları karşılamaya çalışıyorlar.

Köylüler temel sağlık hizmetleri, su pompalarının kurulması, ev ve yolların inşası gibi becerileri öğreniyorlar. Hükümetin bu tür temel ihtiyaçları uzun zamandır göz ardı etmiş olduğu bir ülkede bu eylemler, insanların kendi kaderlerini belirleme gücüne sahip oldukları bilincini de aşıyor. Sarvodaya inisiyatifleri, köylülerin yaklaşık beş bin anaokulu, sağlık klinikleri, kütüphaneler, hatta yollar inşa edip köy bankaları kurmalarına, kuyular ve tuvaletler kazmalarına yardım etmiş.

“Biz yolları inşa ederiz, yollar da bizi” sloganı, köylülerin bu tür projelerde birlikte çalışırken kazandıkları güçlenme duygusunu temsil ediyor. Bu köylerde etnik gruplar

–Sinhal Budistleri ve Tamilce konuşan Hindular, Hristiyanlar ve Müslümanlar– arasındaki bağların güçlenmesiye Sri Lanka’nın en karanlık anlarından birinde şaşırtıcı bir dayanma gücü sağladı.

Sri Lanka’nın kuzeyinde Hindu Tamillerin başlattığı bağımsız devlet hareketi, 1980’lerde için için kaynamaya başlamıştı, on yıl sonra ise yönetimdeki Budist Sinhallerle kanlı bir iç savaşa dönüştü. “Sri Lanka’nın Gandhi’si” olarak bilinen Dr. Ariyaratne, çatışmaların en başından itibaren savaşı protesto etme amaçlı yürüyüş ve gösterilere önderlik ediyordu.

2005’te devlet kuvvetleri mücadelelerini yoğunlaştırdığında, (yaygın olarak bilinen adıyla) Dr. Ari devasa bir barış gösterisi için çağrıda bulundu. Yüz binlerce Sri Lankalı, bir zamanlar adanın başkentinin bulunduğu yer olan Anuradhapura’daki antik harabeler arasında toplandı. Toplananlar çatışmanın her iki tarafını, ayrıca Sri Lanka’daki diğer tüm dini ve etnik grupları temsil ediyorlardı.

Bir noktada Dr. Ari, kendi deyişiyle, “zihinleri artık nefret barındırmasın diye, silahlarını kuşanıp öldürenler” dahil herkesi iyilik dileklerini ilettikleri bir sevgi-nezaket meditasyonunda onlara öncülük etti. Dalay Lama göstericilere bir mesaj yollayarak, amansız iç savaşa rağmen adadaki tüm farklı dini ve etnik gruplardan insanların barış çağrısında bulunmalarını övdü.

11 Eylül 2001’deki terör saldırılarından sonra, Dalay Lama sık sık İslam’ı savunmak için sesini yükseltti. Washington’da, Ulusal Katedral’in saldırı kurbanları için düzenlenen birinci yıldönümü anma töreninde, saldırganların Müslüman kökenli oldukları gerçeğinin önyargıyı ve bu dinin klişeleştirilmesini haklı çıkarmadığını söyledi.

Bir dinin kötü aktörleri varsa, küçük bir azınlığın ya da tek bir bireyin eylemlerinden ötürü tüm dini cemaati suçlamak haksızlık olur.

Bu sadece dinler arası bir mesele değil elbette; dünyanın her yerinde çatışmaların büyük bölümü aynı dinden etnik gruplar arasında yaşanıyor. Küçük ayrımlar bile bu yangınları körükleyebiliyor. Dalay Lama dini bir şahsiyet olarak önemini, özellikle inançlar arasındaki –hatta içindeki– nefret ve şiddeti protesto etmek için kullanıyor.

“Birbirlerini öldürürken her iki tarafın da ‘Tanrım’ diye bağırıklarını duyduğumda bu bana hiç anlamlı gelmiyor,” diyor, “her ikisi de Hz. İsa’ya inandıkları halde birbirinden nefret eden Katoliklerle Protestanları” işaret ederek. “Budistler arasında bile kavga ettiğimiz, hatta birbirimizi öldürdüğümüz zamanlar oldu.”

Dini inançlar temelinde biz ve onlar tavrını kışkırtanlar, diyor Dalay Lama, bu inançları çarpıtıyorlar. Kendi grubunu gözetmeye yönelik bu doğal içgüdüdeki patoloji, başkaları pahasına ortaya çıkıyor. Dinin nefrete hizmet ettiği, bölücü bir ortak benmerkezcilik anlamına geliyor.

Bu tür durumlarda, diye gözlemde bulunuyor, görünen o ki dini inanç ve kaynaklarını kendi kişilik ve karakterlerini dönüştürmek için kullanmak yerine, kişiliklerini dine dayatıyorlar. İnsanlar dini manipüle ettiklerinde işler karışıyor.

“Din adına çok fazla çatışma yaşanıyor,” diye devam etti. Dini seslerin bölücü olmasında –öteki dinlerden olanlara “düşman” gözüyle bakılmasında– ahlaki ilke eksikliğinin etkisini görüyor. Sık sık bu tür hoşgörüsüzlüklere karşı açıkça tavır alıyor.

Örneğin Ladakh bölgesi, kültürel açıdan Tibetli olmasına karşın Hindistan’ın Müslüman ayrılıkçılarla Hint ordusu arasındaki çatışmalar yüzünden harap olmuş Jammu ve Keşmir eyaletindedir. Dalay Lama, Ladakh Müslümanlarına, eyaletlerinin eski bakanı olan arkadaşı Farooq Abdullah’ın, “cihad”ın gerçek anlamının başka insanlara saldırmakla hiçbir ilgisi olmadığını, daha çok kendi yıkıcı duygularımızla savaşmak anlamına geldiğini söyledi: Kendini başka birine zarar vermekten alıkoy-

ma disiplini demektir. “İslam’a saygı duyuyorum,” diye ekledi. “Onlar iyi felsefecidir ve İslam çok önemli bir dindir.”

Müslümanlardan kuşku duyulan ve onların da kuşku duydukları şimdiki atmosferde, öteki gruplardan iyi niyetli insanlarla daha fazla temas kurmanın da Arap dünyasında daha modern bir eğitim kadar yararlı olacağını düşünüyor. Örneğin Ürdün’ün bu yönde adımlar atmış olması hoşuna gitmiş ve bunun taviz vermeyen muhafazakârların etkisine karşı koyabileceğini hissediyor.

İsrail’i dört, Ürdün’ü iki kez ziyaret etti. Her iki ülkede de dini liderlerle bir araya geldi ve inançlar arası uyum mesajını ilettiler. Arap Emirlikleri’nden ve Arap dünyasının öteki yerlerinden gelen ziyaretçileri, Ortadoğu’da şiddeti azaltabileceğini umduğu bu tür tutumları desteklemekte daha aktif olmaya teşvik ediyor.

Yalnızca İslam’da değil, her dinde taviz vermeyen muhafazakârlar olduğunu söylüyor. Örneğin, Burmalı Budistler arasındaki aşırılıkçıların oradaki Müslüman azınlığa karşı kışkırttıkları amansız şiddeti protesto etmişti.

Ancak Dalay Lama, biz insanlar var oldukça fikir uyuşmazlığı ve çatışmaların da olacağını kabul ediyor; bu çok doğal. Bu nedenle de, sorunları karşılıklı anlayış ve diyalog yoluyla çözmenin bir yolunu bulmamız gerektiğini söylüyor.

Uzun zamandır dünya dinlerinin kutsal yerlerine hacca giderek, inançların altta yatan birliğini olumluyor. Bana dediği gibi, “İnancın asıl amacı sevgiyi gerçekleştirmektir –hepsinde böyledir.”

Dalay Lama 11 Eylül 2001’deki terör saldırılarının ardından verdiği bir demeçte şöyle dedi: “Hiçbir dinin terörizmi desteklemediğine inanıyorum. Bütün büyük dinlerin özü şefkat, bağışlama, özdisiplin, kardeşlik ve hayırseverliktir. İnsani değerleri güçlendirme ve genel uyumu geliştirme potansiyeline bütün dinler sahiptir.”

Zihinlerimizin itaatsiz köşelerini ehlileştirmek için etkili yöntemler bulma mücadelesinin belki de her zamankinden daha acil olduğunu ekledi. Kurnaz beyinlerimizin ürettiği dahice silahların çeşitliliği, insan zekâsı nefret gibi olumsuz duyguların kontrolünderken sonuçların feci olduğunu gösteriyor.

Dünyanın ciddi sorunlarına bakın, diyor Dalay Lama, o sırada savaştan ağır zar görmüş olan Ukrayna ve Ortadoğu'daki günün krizine değinerek. "Bunların hepsi, kontrolden çıkmış duygulardan dolayı, insanın yarattığı dertlerdir." Benmerkezciliğe, biz ve onlar düşüncesine ve nefrete işaret ediyor. Düşmanca politikalar yürütenlerin birini öldürmekten anlık bir tatmin duyular bile, kendi içlerinde mutlu olduklarından kuşku duyuyor.

Dış silahsızlanma, iç silahsızlanmayla başlar. Uysallığımız yalnızca bize değil, etrafımızdaki insanlara da yarar sağlar.

## Diyalog Yüzyılına Doğru

Dalay Lama Washington'daki muhafazakâr bir düşünce kuruluşunda konuşma yapmaya davet edildiğinde, geniş çevresinden birçok kişi itiraz etti. İtirazlar için, "Bunu duyduğumda," dedi, "biz solcuyuz, onlar sağcı ve onlarla konuşmamalıyız diye düşünüyorlar; yanlıştır bu!"

Uyarılara rağmen, daha şefkatli bir başka görüşü paylaşmak umuduyla, gitti. Hem solun hem sağın ortak bir hedefte anlaştıklarını söyledi: insanlar için en iyi olan şey. Taraflar arasında sessizlik ya da düşmanlık değil, iletişim olmalıdır. Bakış açınızı paylaşın; ötekinin tavrını eleştirin.

"Diyalog. Tek yol budur." Yine de diyalog, değerlerinizden taviz vermek değil, onları savunmak demektir.

Dalay Lama çevrebilimcilerle bir toplantıda, aktivistlerden birinin kendi evriminin izini sürmesini dinledi: "Gençliğimde hep, 'Herkes değişmeli!' diye bağırırdım. Deneyimler bana, ba-

ğırmayarak, diğerinin yanıt verdiği bir ortaklık kurabileceğimizi öğretti ve sonuçta bunun çok daha yararlı olduğunu fark ettim.”

Dalay Lama onun ne demek istediğini anladı. “Dinlemeye hazır olanlara erişme, ortak yararlarınızı vurgulama ihtiyacı duyuyorsunuz,” diye yanıtladı.

Diyalogun, bugün karşı karşıya olduğumuz küresel sorunlarla boğuşmanın esası olduğunu kaydediyor: nüfus artarken doğal kaynakların azalması, çarpıcı zengin-yoksul uçurumu, çevre tahribatı. Bir-iki ülkenin ele alabileceği sorunlar değildir bunlar, güç kullanılarak da çözülemezler; bir bütün olarak insanlığın işbirliğini gerektirirler.

İnsanlığı bir bütün –“biz”– olarak düşündüğümüzde, herkesin kazanacağı konuşma ve müzakerelere daha kolay girebiliriz. Slovenya’da kalabalık bir kitleye söylediği gibi, “Diyalog, keyfini sürmek için seçebileceğimiz bir lüks değil, basit bir gerekliliktir.”

Amerika’nın Irak’ı ikinci işgalinden önceki günlerde, Dalay Lama’ya göre, (o sırada ısrarla tavsiye edildiği gibi) bir grup Nobel Ödüllü kişiyle birlikte Bağdat’a gidip, Saddam Hüseyin’i akıl yoluyla ikna etmeye çalışabileceği uygun bir an olmuştu. Amerika’yla savaşın intihar anlamına geleceğini ve sırf kendini düşünerek de olsa, Saddam’ın gerilimi düşürmesi gerektiğini iddia edebilirlerdi.

Ancak Dalay Lama, Irak’la kişisel olarak hiçbir bağlantısının olmadığını hissetmişti; uygulanabilir bir fikir değildi bu. Yine de, bu tür üst düzey müdahalelerde bulunabilecek Nobel Ödüller ve diğer saygın şahsiyetlerden oluşan bir grup konusundaki düşüncelerini hızlandırmıştı.

Çekoslovakya Cumhurbaşkanı olan yakın dostu Vaclav Havel, farklı ülkelerden, kültürlerden, dinlerden ve akademik alanlardan bir grup insanın başlıca küresel meseleleri saptamak ve çatışmaları yatıştırmanın yolları aramak üzere yılda bir kez bir araya geldikleri Forum 2000’i kurarak, bu tür bir süreç başlatmıştı.

Forumda Dalay Lama –Havel, Ürdün Prensi El Hassan bin Talal ve Apartheid’in sona erdirilmesini denetleyen F. W. De Klerk’le birlikte– insan hakları ihlalleri gibi önemli dünya sorunlarını ele almak üzere Ortak Kaygı İnisiyatifi’ni başlattı. Bu inisiyatif Burma, Rusya ve Çin’de insan hakları için çağrılarda bulundu.

Dalay Lama’nın dünya sorunlarıyla ilgilenme dürtüsü hâlâ çok güçlü; Nobel Barış Ödüllülerin yanı sıra başka saygın düşünürler, bilim insanları ve artık hiçbir hükümetle bağları bulunmayan emekli siyasetçilerden oluşan bir gruba yer olduğunu düşünüyor. İyi tanınmanın ve saygı görmenin ötesinde, eleştirilecek yönlerinin, gizli gündemlerinin olmaması ve tümüyle dürüst ve güvenilir, özverili ve içten olmaları gerekiyor.

Gerilimin tırmandığı durumlarda böyle bir grubun müdahale edip ortamı sakinleştirebileceğini umuyor –hiç değilse, denebilirler. Olumlu bir sonuç elde edilirse, “ne mutlu, edilmese, kaybedecek bir şey yok.”

Bu tür gruplar dünya sahnesinde, ulusal bir çıkara dayanan ya da herhangi bir hükümete bağlı olmayan, (BM’de sık olduğu gibi) vetoya tabi olmayan ve tam anlamıyla şeffaf, insanlığın çıkarları dışında hiçbir gündemi bulunmayan yeni bir liderlik türünü temsil ediyorlar. Bu camia dünyanın hükümetlerini değil, milyarlarca insanını temsil edecektir. İnsanların ona ve dünya sorunları hakkındaki tavsiyelerine duydukları saygı ve hürmetten güç alacaktır.

## Sineye Çekme ve Kazan-Kazan

Yıl 1987, yer Manhattan’ın 57. Cadde’sinde, bir moda tasarımcısının fiyakalı dairesinde verilen bir yüksek sosyete partisiydi ve katılanlar arasında hiç beklenmedik biri de vardı: Zamanının en ünlü felsefecilerinden, A. J. Ayer. Emekli bir Oxford öğretim

görevlisi olan Ayer, o yılı Bard Koleji'nde konuk profesör olarak geçirmekteydi.

Ayer oturma odasının kapısının yakınlarında birileriyle çene çalarken, genç bir kadın telaşla içeri daldı ve yatak odalarından birinde bir arkadaşının saldırıya uğradığını söyledi.

Hemen olay yerine koşan Ayer, biyografisine göre, Mike Tyson'ı o dönemde henüz tanınmayan Naomi Campbell'a tecavüz etmeye çalışırken buldu.

Ayer durmasını söylediğinde Tyson ona dönüp, "Benim kim olduğumu bilmiyor musun? Dünya ağır sıklet şampiyonu Mike Tyson'ım," dedi.

Hafif sıklet Ayer bunun üzerine, "Ben de eski Wykeham Mantık Profesörü'yüm," diye karşılık verdi. "İkimiz de alanlarımızda seçkin kişileriz; bu konuyu akli başında insanlar gibi konuşmamızı öneriyorum."

Onlar konuşmaya başladığında, Campbell odadan kaçtı.

Dilden dile dolaşan bu karşılaşmayı duyduğumda, New Haven'daki bir ortaokul öğretmeninin anlattığı olaya benzediğini fark ettim.

Üç genç erkek futbol oynamak üzere beden eğitimi dersine gidiyordu. Aralarından biraz tıknaz ve spora yatkın olmayan biri, arkasından gelen, sporda çok başarılı iki çocuğun alaylarına hedef olmaktaydı.

Sporculardan biri alaycı bir sesle, "Ah, demek futbol oynayacaksın, öyle mi?" dedi.

Bunun üzerine tıknaz çocuk durdu, kendini berbat bir karışlamaya teşvik edencesine derin bir nefes aldı, döndü ve şunları söyledi: "Evet, futbol oynayacağım. Bu konuda pek iyi değilim. Asıl iyi olduğum alan, resim. Bana herhangi bir şey göster, çok iyi çizerim. Sen-sen futbolda gerçekten harikasin. Günün birinde ben de senin kadar iyi olmak isterim."



Bunu duyan alaycı delikanlı ses tonunu değiştirdi ve sıcak bir tavırla, “Ah, o kadar da kötü değilsin,” dedi. “Sana daha iyi oynamanı sağlayacak birkaç hareket gösterebilirim istersen.”

Kolunu dostça tıknaz çocuğun boynuna doladı ve ikisi birlikte beden eğitimi dersine gittiler.

Tyson-Ayer mağında ve iki çocuk arasındaki mağta temel duygusal hamleler esas olarak aynıdır. Araya girme: Öteki kişi hakkında olumlu bir şey söylersiniz (Ayer’ın Tyson’ın “seçkin”liğini kabul etmesi) ve kendiniz hakkında olumlu bir şey söylersiniz (Ayer’ın yüksek statülü felsefe görevini ilan etmesi).

Ortaokuldaki bu konuşma stratejisi bir tesadüf değildi. Bu manevra, zorbalığa karşı anında tepki olarak öğretilmektedir. “Sineye çekme” adı verilen bu manevra, zorbaların başvurdukları aşağılama ve sataşmaların ardındaki enerjiyi genellikle boşaltır.

Silahsızlanma her birimizden başlar ve dışarıya doğru yayılırsa, kişiler arası düzeyde yatıştırma konusunda hepimiz daha becerikli olabiliriz.

New Haven’daki o ortaokulda standart akademik derslere ek olarak, “toplumsal gelişme”nin bir parçası olarak tam da bu arabuluculuk mikrokozmosundaki böyleli yöntemler öğretiliyor. Çatışmayı Yaratıcı Bir şekilde Çözme Programı’nda, okul bahçesi düşmanlığını yatıştırmak için daha da kapsamlı bir yapı ve araçlar tayfı sunuluyor; programın kökleri 1980’lere, bir okul bölgesinden sorumlu yetkilinin okullarda arabuluculuk konusunda bir program talebinde bulunmasına dayanıyor.

Soğuk Savaş sıralarıydı ve mahşeri nükleer savaş tehlikesi bazı çocukları korkutuyordu; aynı zamanda, şiddet birçok öğrencinin yaşamında her tarafa yayılmıştı –ABD’de her gün yaklaşık on sekiz öğrenci şiddet yüzünden ölüyordu. Yetkili, öğrencilerin kendi düşmanca dürtülerini yönetmeleriyle başlayacak ve onlar büyüdükçe tüm topluma yayılabilecek bir yaklaşım istiyordu.

Bu çağrıya yanıt verenlerden biri de, o sırada müfredat geliştirmekle görevli olan, New York okullarında öğretmenlik ve müdürlük yapmış Linda Lantieri'ydi. Çatışmaya şiddet içermeyen yaklaşımlar bulmak için verimli bir andı bu. Marshall Rosenberg kendi Şiddet İçermeyen İletişim yaklaşımını öğretmeye başlamış ve Harvard Hukuk Okulu *Getting to Yes* (Evet'e Ulaşmak) adlı olumlu müzakere konusundaki el kitabını daha yeni yayımlamıştı.

Bu tür kaynaklardan yararlanan Lantieri, bunun çocuklara anaokulundan lise sona dek öğretilmesinin yollarını bir araya getirmek için, Morningside Sosyal Sorumluluk Öğretim Merkezi'nin direktörü Tom Roderick'le birlikte çalıştı. Lantieri, "Küçük çocuklarda sık görülen bir çatışma, okul bahçesindeki bir oyuna ilk kimin gireceği olabilir," dedi bana.

"Biz de ilk kimin gireceği konusunda tartışan çocuklara göstermek ve farklı sonuçlara model oluşturmak için kuklalarından yararlandık: sonunda kavga ettikleri ve öğretmenin hiçbiriniz oynayamazsınız dediği kaybet-kaybet; çocuklardan birinin ötekine zorbalık ettiği kazan-kaybet. Sonrasında kuklalar, ilk sırayı belirlemek için yazı tura atmak, sırayla oynamak için zaman tutmak gibi kazan-kazan sonuçları bulmaları için çocukları beyin fırtınası yapmaya yöneltiyor."

Program daha büyük çocuklara ise, tartışmada karşı tarafın söylediklerini iştirme alıştırmaları yaptıkları, ama tepkisel bir yargıda bulunmadıkları ve konuşmacının söylediklerini yineleyerek, anlaşıldığını gösterdikleri "aktif dinleme"yi öğretiyor. Bir de öteki çocuk sizi rahatsız eden bir şey yaptığında suçlamak ya da hakaret etmek yerine ne hissettiğinizi söylediğiniz, çözüm sağlayan "Ben mesajı" var. Bütün bu yöntemler ve daha fazlası, kavgaları daha başlarken çözüme kavuşturmak için okul bahçesinde dolaşan üst sınıflardan akran arabulucular tarafından kullanılıyor.

Çatışmayı Yaratıcı Bir Biçimde Çözme adı verilen bu program, kabulü geliştirmeyi ve çeşitliliğe değer vermeyi, ayrıca önyargıya karşı koymanın yollarını da öğretiyor. Küçük çocuklar çiftler halinde benzerliklerini ve farklılıklarını konuşuyorlar. Dördüncü sınıfa geldiklerinde, farklı gruplardan ve kökenlerden çocukların –çok rahatsız edici olduğu için, öteki çocukların kendi grupları hakkında söylemelerini hiç istemedikleri şeyler dahil– öykülerini anlattıkları bir panel kullanılıyor.

Lantieri, “Öteki çocukların onları nasıl incitebildiklerini anlamalarına yardımcı oluyor,” dedi. Bu tür panellerden birinde Lisa adında Kore göçmeni bir kız, ABD’ye yeni geldiğinde genç bir Afrika asıllı Amerikalı erkeğin onu metro raylarına doğru ittiğini anlattı. Sonuç olarak, “Siyah bir insana asla dokunmadım,” dedi.

Bunun üzerine siyah sınıf arkadaşı Abdul yanına gelip, “Sana elimi uzatacağım,” dedi. Lisa titreyerek onun elini tuttu ve sonra sarıldılar.

Bu programlar ABD’deki tüm okullara, hatta gençler arasındaki şiddetin, Lantieri’nin deyişiyle “olağanın çok ötesinde” olduğu Brezilya ve Porto Riko’daki evsiz sokak çocuklarına kadar giderek yayılıyor.

Doğu Harlem’deki bir okulda bir haftanın konusu, oradaki çocuklar için sık rastlanan bir badire olan, gergin bir karşılaşmada kendini idare etmektir. İyi bir karar verebilmek için duygularını yöneterek sakin kalma ve açık olma konusunda egzersiz yapıyorlardı.

Tesadüf bu ya, tam da ertesi hafta üst sınıflardan Raymond okula giderken metrodan indiğinde, üç adam etrafını sarıp koyun postu parkasını onlara vermesini istedi. Üçlüden birinin eli, mehtemelen bir silah ya da bıçağın saklı olduğu cebindeydi. O günlerde koyun postu parkalar çok revaçtaydı; bu paltolardan giyenler soygunlarda vurulmuştu.

Raymond soğukkanlılığını koruyup dostça bir ses tonuyla, “İnanılır gibi değil –tam da çıkarmak üzereydim,” dedi. Konuşurken parkasının fermuarını açtı ve hangisine vereceğini sordu. Bunun üzerine adamlardan biri montu kaptı ve üçü birden kaçtılar.

Raymond –dondurucu soğukta üç blok yürüdükten sonra– okula vardığında hiddetten titriyordu. Bir öğretmen çocukları toplanmaya çağırdı, Raymond da olan bitenleri ve ne kadar öfkeli olduğunu anlattı. Soğukkanlılığını korumuş, ama montunu kaybetmişti.

Sonra hiç beklenmedik bir şey oldu. Dinleyen çocuklardan biri, “O parkanın fiyatı neydi?” diye sordu.

“Yüz on dokuz dolar,” dedi Raymond. Annesi bu parayı çok zor biriktirmişti.

“Bu okulda doksan iki son sınıf öğrencisi var,” dedi öteki öğrenci. “Kişi başına bir doların biraz üstünde eder.”

Üç gün sonra son sınıf öğrencileri, Raymond’a yeni bir koyun postu parka almaya yetecek kadar para toplamışlardı.

Dalay Lama, “Hepimizin bir sorumluluğu var,” diyor bize. “Çabayı şimdi ve bu yüzyıl içinde gösterirseniz, daha barışçıl bir dünyaya ulaşabiliriz.”

Yine de bugünlerde dünyanın her yerindeki irili ufaklı çatışmaların gerçekliği göz önüne alınırsa, çatışma değil de diyalog önerisinin bir hayalden ibaret olup olmadığını sordum Dalay Lama’ya.

“20. yüzyılın insanları,” diye yanıtladı –şu anda yaşamlarının sonuna yaklaşmakta olanları böyle adlandırıyor– “değişime o kadar açık değil, sabit fikirlidirler. Onlar için değişme umudu pek yok. Tek umut yeni kuşaktır. Eğitim çarpık düşünme biçimlerinin üstesinden gelebilir. Tek yol budur.”

“Kendi ömrümde bunu görmeyeceğim,” diye kabul etti. “Bu sorunlar devam edecek. Ama yavaş yavaş çocukları eğitin. Bir sonraki kuşak, gelecek kuşaklar...”

“Umut bu mu?”

Empatili yanıtı, “Evet!” oldu.

## 10. BÖLÜM



### Kalbi Eğitmek

Vancouver'daki Walter Moberly İlkokulu'nun dördüncü ve beşinci sınıf öğrencileri Dalay Lama'nın gelmesini beklerken gözle görülür derecede heyecanlı, ama usluydular. Çember şeklinde oturmuşlardı: Dalay Lama güvenlik görevlileri ve Tibetli yetkililerle birlikte içeri daldığında, dairenin etrafını dolaştı ve sıcak bir gülümsemeyle öğrencileri selamladı.

Öğretmenlerinin davetiyle, öğrenciler için alışıldık bir faaliyet olan bu “minnet çemberi”nde aralarına katıldı. Çocuklar bir konuşma taşını elden ele geçirirken, minnetleri odayı doldurdu: “Hayatta olduğum için,” “Dalay Lama’yla tanıştığım için,” “okyanus için,” “dünya barışı için,” “ailem için,” “spor için,” dediler, “minnettarım.”

Taş Dalay Lama’ya geldiğinde bir an durdu, sonra öğrencilere, “Büyük bir insan ailesinde temelde hepimiz aynıyız,” dedi. “Bir araya geldiğimizde, duygularımızın, zihnimizin, bedenimizin aynı olduğunu görüyoruz. Hepimiz aynı şeyleri, örneğin dostluğu seviyoruz.”

Çember tamamlandığında öğretmen, “Minnet bize nasıl yardım eder?” diye sordu.

Yanıt bir kız öğrenciden geldi: “Yeterince şeye sahip olmadığımız için surat asmak yerine, minnet duyacak pek çok şeyimiz olduğunu öğretir bize.”

Bir de erkek çocuktan: “Beni neşelendiren dopamin diye bir kimyasal salgılayarak.”

Bilimsel bakış açısı hoşuna giden Dalay Lama, “Çok doğru!” dedi.

Bir kız öğrenci, “Başkalarını da mutlu ediyor,” diye ekledi.

Bir diğeri: “Ve beni sakinleştiriyor.”

“Sakinlik. Doğru,” diye kabul etti Dalay Lama. “Çok önemli bir duygu bu. Harika!”

Bayan Erikson, “Minnetlerini ifade ederken, başkalarının ne hissettiğini anlamayı öğreniyorlar,” diye açıkladı. Güçlenen yakınlık duygusu öğrencilerin güvenini de artırdı, böylece rahatlatıp, korkuyla geri çekilmek yerine birlikte öğrenebiliyorlar.

Sonra hep birlikte, bir sonraki etkinliğe katılmadan önce bu sınıfla birlikte olmaktan ötürü yüzü sevinçle ışıldayan Dalay Lama’nın etrafında toplanıp, fotoğraf çektirdiler.

Dalay Lama için özel olarak hazırlanmış bu minnet çemberi gösterisi, John Oliver Lisesi’nin kütüphanesinde yapıldı. Örnek aldığı Moberly İlköğretim Okulu gibi bu lise de Güney Vancouver’daki bir işçi sınıfı bölgesinde, Filipinler, Güneydoğu Asya ve Çin gibi yerlerden göçmenlerle dolu bir bölgede bulunuyor.

Yıllar içinde çok sayıda göçmen çocuğunun yaptığı gibi, Moberly ve John Oliver’daki öğrenciler de okulda çok çalışarak anne-babalarının başarı hayallerini gerçekleştirmeye uğraşıyorlar. Ancak Dalay Lama yüksek akademik başarısının kendi başına tam bir eğitimi yansıtmadığını savunuyor.

Modern eğitimin standart bilgi bütünüünün ötesinde temel bir reforma ihtiyacı olduğunu görüyor. Dalay Lama, etiğin ve şefkat değerleriyle yaşama kapasitesinin esas olduğu bir kalp eğitimi çağrısında bulunuyor.

Bu eğitim, zihnin işleyişinin temel öğelerini, örneğin duygularımızın dinamiklerini; sağlıklı bir duygusal dürtü düzenlemesini; dikkat, empati ve ilgi geliştirme ile çatışmaları şiddet içermeyen yollardan çözmeyi öğrenmeyi ve insanlıkla birlik duygusu içerecektir.

Dalay Lama, doğru türde eğitimin küresel ısınma ve çevre tahribatından, ekonomik uçurumlara ve çatışmalara dek birçok önemli sorunun çözülmesine uzun vadede katkıda bulunacağı fikrine tekrar tekrar dönüyor. Eğitim sistemimizin köklü bir biçimde elden geçirilmesini, kalıcı çözümlerin anahtarlarından biri olarak görüyor.

Kalbin eğitilmesi beynin şefkat ve bakım sistemini güçlendirecektir, bu da örneğin, bu şekilde yetiştirilmiş insanları yepyeni ekonomik davranışlara yöneltebilir. Kısacası, Dalay Lama'nın dünya vizyonu okullarda gelecek kuşaklara aktarılacaktır.

## Zihin Eğitimi

Moberly'de on birinci sınıf öğrencisi olan Simran Deol, bakışları önündeki bir noktaya odaklanmış olarak otururken, taktığı EEG başlığı konsantrasyon düzeyini izleyerek büyük bir ekrana çizgi halinde yansıtıyordu. Zihni odaklı kalırken çizgi yukarı çıkıyor, dikkati dağıldığındaysa aşağı kıvrılıyordu. Dalay Lama büyük bir ilgiyle gözlemlemekteydi.

British Columbia Üniversitesi'nde lisansüstü öğrencisi olan öğretim asistanı, Dalay Lama'ya, öteki öğrenciler dikkatini dağıtmaya çalışırken Simran'ın yoğunlaşmaya çalışacağını açıkladı. Bunun üzerine, arkadaşlarından ikisi Simran'ın yanına gelip konuşmaya ve kolunu çekştirmeye başladılar ve ekrandaki çizgi aşağı doğru sürüklendi.

Dalay Lama da Simran'a akıl vermeye başladı. "Zihnimizi eğitirken zihinsel ve duygusal düzey arasında ayırım yapmak yararlıdır. Noktaya baktığında, ana iş zihinsel, ama aynı zamanda



duyusaldır: ‘göz-bilinci.’ Göz-bilincine bel bağlarsan, o çok sınırlıdır; önündeki şey bir payandadır.

“Ama zihinsel düzeyde göz-bilincini göz ardı edebiliriz. Odaklandığın şey zihnindeyse, etrafında rahatsız edici şeyler olsa bile daha iyi odaklanabilirsin,” diye tavsiyede bulundu, görüntüyü zihin gözünde tutmasını söyleyerek.

Simran o zihinsel görüntüye daha iyi odaklanmak için gözlerini kapattı ve çizgi biraz yukarı çıktı. Arkadaşları bir kez daha dikkatini dağıttıklarında yeniden aşağı doğru eğim gösterdi; ama konsantrasyonu güçlenince yine yükseldi.

Dalay Lama bu tek noktaya odaklanmayı şu tür zorluklara karşı denemesini tavsiye etti: arkadaşları gibi, onu öfkeliendiren biri karşısına çıktığında.

Öğretmen Joanne Martin, Simran’ın sınıf arkadaşlarına kızın beyinde olup bitenler hakkında soru sorarken Dalay Lama büyük bir merakla dinledi. Çocuklardan biri, “Odaklandığında daha fazla nöron birbirine bağlanıyor,” diye yanıtladığında memnun oldu.

Odaklanma konusundaki bu dersin eğitim için daha kapsamlı içerimleri var: Hem konsantrasyon hem de yıkıcı dürtüleri bastırma yeteneği, öğrenmeye hazır olma açısından hayati önem taşıyan aynı sinir devrelerini harekete geçiriyor. Bir duygu haritasının gösterebileceği gibi, güçlü olumsuz duygular dikkatimizi dağıtır; konsantrasyonumuz ne kadar artarsa, bu tür duyguların odaklanmamız üzerindeki etkisi de o kadar azalır.

Öğrencilerden biri, “Her gün nasıl odaklanıp mutlu olabiliriz?” diye sorduğunda, Dalay Lama’nın verdiği yanıt ilk bakışta konuyla ilgisiz göründü: Gökyüzünde uçan büyük bir uçak düşünün, dedi ve ekledi: “Havada kalmasını sağlayan parçaların hepsini anlamak çok zordur.”

Ama sonra benzetmeyi gediğine oturttu: “Zihin ve duygular için de aynı şey geçerlidir. Bazı duygular zihnimizi rahatsız

eder, bazılarıysa çok yararlıdır –örneğin, sakın kalmamıza yardım ederler.”

Ardından, Paul Ekman’ı çizmeye teşvik ettiği o duygu haritasını nasıl uygulayabileceklerini anlattı. “Kalıcı bir huzur geliştirmek için, duygu haritası hakkında daha fazla bilgi edinmemiz lazım. Neyin iyi neyin kötü olduğu önemli değil –sadece biraz farkındalık. Sonra, günlük deneyiminize göre, bunu uygulayın.”

“Bu konuda belli bir farkındalık edindiğimizde, günlük deneyimlerle karşılaştıkça sinirlendiğimiz, mutlu olmadığımız zamanları fark edebiliriz. Analiz edebiliriz,” dedi, sinirlenmenin de korku, tiksinti ve öfke gibi duyguları içeren duygu ailesinin bir parçası olduğuna işaret ederek.

Karşıt bir grubun üyeleri arasındaysa sakın bir zihin, özgüven, şefkat ve sevgi yer alır.

Bu olumlu haller, dedi öğrencilere, zihnimizi rahatlatır. Korku ve öfkeyse bizi yiyip bitirir. “Rahatsız zihin zararlıdır; tansiyonumuz yükselir, kendimizi gergin hissederiz, uykumuz bozulur, daha fazla kâbus görürüz. Karşı güç nedir? Uyuşturucu, alkol değil, herhangi bir dışsal araç değil.”

İç huzuru geliştirmeye zaman ayırmalıyız, tavsiyesinde bulundu. Bu duygusal değişim bir gecede gerçekleşmeyecek. “Yani biraz eğitime ihtiyacımız var.”

## Eğitimi Yeniden İcat Etmek

Dalay Lama, John Oliver Lisesi’ne Kalp ve Zihin Eğitimi konulu bir oturuma katılmak için gelmişti. Aynı zamanda tüm eyalette otuz üç bin öğrenciye canlı olarak yayınlanmakta olan etkinlik için okulun spor salonunda yüzlerce öğrenci toplanmıştı.

Genç topluluğa, “Ben oldukça yaşlıyım, neredeyse seksenim-deyim,” dedi. “Hayatım büyük oranda tamamlandı. Ama sizinki daha yeni başlıyor. Mutlu bir yaşam sürüp sürmeyeceğiniz, in-

sanlığın esenliğine olumlu bir katkıda bulunup bulunmayacağı-  
nız size bağlı.

“Pek çok farklı türde insanla karşılaşma olanağına sahip ol-  
dum: liderler, dilenciler, saygın bilim insanları, tinsel uygula-  
macılar. Mutlu bir yaşamın zenginliğe, hatta iyi bir aileye bağlı  
olmadığı kanısındayım.

“Her gün mutlaka BBC’yi dinlerim. Haberler bu dünyada  
bir sürü acı, bir sürü sorun ve şiddet olduğunu söylüyor bana.  
Bunlar insanın ürettiği sorunlardır.” Yine de bunlara neden  
olanlar genellikle akıllı insanlardır.

Bu, diye ekledi, günümüzde eğitimin iç huzuru ya da ahlaki  
ilkeler getirmediğini gösterdi. Güç kullanarak değiştiremeyiz  
bunu ve dini bir vaaz, bırakın inanmayanları, gezegendeki bi-  
zim gibi milyarlarca insanın hepsine erişemez. Tek yol, evrensel  
bir iyiliği hedef alan bir eğitimidir: Herkes mutlu olmak ister.

Bin yıl öncesinin Batı’sında, dünyanın eğitim sistemleri Ki-  
lise’nin etkinlik alanıydı, diye gözlemde bulundu. Yüzyıllar içe-  
risinde dinin eğitim üzerindeki egemenliği zayıflarken, ilgi ve  
sorumluluk öğretilerinin erişim alanı da daraldı. Özellikle de  
son yüzyılda bilim ve teknoloji geliştikçe, uygulamalı etik arka  
koltuğa geçti. Günümüzdeyse eğitimin temelleri büyük oranda  
materyalisttir.

“Bu sistemin içinde büyüyen insanlar iç değerlerin önemini  
öğrenmektense, ilerleme, para ve maddi değerlerin daha önem-  
li olduğunu düşünme eğilimindedirler,” dedi. “Peki bunu nasıl  
dengeleyebiliriz?”

Eğitimi şefkat gibi değerlere körü körüne inanmaya dayan-  
dırmaktansa, huzurun ve sağlıklı bir bedenin başkaları için kay-  
gılanmakla nasıl ilişkili olduğunu gösteren yeni bilime işaret  
etti. Bilimi temel alarak, bu tür değerler eğitime yeniden dahil  
edilebilir, dedi.

Görmüş olduğumuz gibi Dalay Lama, nezakete yatkın ola-  
rak doğduğumuza inanıyor. “Çocuklar küçükken bu çok can-

lıdır,” dedi, ama doğalarının bu parçası gelişmeden kalabilir. “Mevcut eğitim sisteminde bunun üzerinde fazla durulmuyor.”

Çocuklar bunun yerine, doğalarının öbür tarafı olan güvensizlik ve öfkeyi üreten etkilere maruz kalıyorlar. “İçlerindeki olumlu yön için bir eğitime ihtiyacımız var. Aksi takdirde atıl kalıyor. Bu olumlu yönü ortaya çıkaracak bir eğitime ihtiyacımız var.”

“Sağlıklı beden, sağlıklı zihin,” diye bir slogan olduğunu söyledi, ama ardından modern eğitim sisteminin sağlıklı zihin kısmını ihmal ettiğini belirtti.

Eğitimin yeniden odağa alınmasını acil bir ihtiyaç olarak görüyor. Onun bakış açısından, bugünün modern eğitim sistemi ahlaki eğitimden, etikten ve “insanlığın birliği” dediği, mutluluk arayışımızda herkesin eşit olduğu tek bir insan ailesi bilincinden yoksundur. “Eksik olan şey, ahlaki ilkelerdir.”

Eski zamanlarda kabilesel bir insanların ayrılığı kavramı egemendi, insanların birbiriyle bağlantılı olduğu bugünün dünyasındaysa, şefkatimizi kendi grubumuzun ötesinde herkes için kaygılanmaya doğru genişletmek için aklımızı kullanmalıyız. Dalay Lama sevdiklerimize yönelik biyolojik şefkat içgüdümüzü dışarıya, herkese doğru genişletmenin aracı olarak eğitime yöneliyor.

Birçok öğrenci zengin olmak amacıyla işletme ve ekonomi eğitimi görüyor, diye devam etti. Yani “bıkmadan, yeterince uyuymadan,” çalışıyorlar, “hep meşgul, meşgul, meşguller. Ama bunda hiç şefkat yok; her şey yalnızca kendileri için.”

“Yalnızca kâr etmek istiyorsanız, önemli olan paraysa, o zaman zenginlerle yoksullar arasındaki bu uçurum gitgide büyür. İster buna şefkat deyin ister yalnızca sorumluluk duygusu, insanlık acı çekiyorsa, çok fazla şiddet varsa, o zaman çok büyük bir ıstırap vardır. Öyleyse dünyaya yardım etmek sizin yararınızaadır.”

Çocukları eğitme yöntemlerinin yeniden icat edilmesi, Dalay Lama'nın iyilik gücü vizyonunun hemen her yönünü ana hatlarıyla özetlerken tekrar tekrar döndüğü bir konudur.

“Herkesin geleceği, bu sorunlarla baş etmeye bağlıdır. Bu durumda, ‘Ne yapmalı?’ sorusu gündeme gelir. Öyleyse yöntemi göster,” dedi bana.

“Yöntem mi?” diye sordum.

“Eğitim,” diye yanıtladı, “Ama eğitim sistemimiz karşı karşıya olduğumuz sorunlara pek az ilgi gösterirse, bunlar artar. Hiçbirimiz istemeyiz bunu,” diye ekledi.

Kenarda köşedeki birkaç kişinin gerekli değişimlerden söz etmesi yetmez, diyor. Yeni fikirlere ve yeni düşünüşe dayalı bir hareket, “modern eğitimde devrim” çağrısında bulunuyor.

## Toplumsal ve Duygusal Öğrenim

Victor Chan, Dalay Lama'yla ilk kez 1972'de, Avrupa'dan karayoluyla yaptığı, bir süreliğine Afganistan'a kaçırılmayı da içeren beklenmedik bir macera sonrasında karşılaştı. Dalay Lama'yla birlikte iki kitap yazdı. 2004'te eski dostunu, kalbin eğitilmesine duyulan ihtiyaç konusunda halka açık konuşmalar yapması için ilk kez Vancouver'a getirdi.

Bu ziyaret Chan'ı, Dalay Lama Barış ve Eğitim Merkezi'ni kurmaya yöneltti. Yine bu ziyaret, “toplumsal ve duygusal öğrenim”i (*social and emotional learning* - SEL) tüm eyaletteki okullara dahil etme amaçlı bir hareketi tetikledi. Bu eğitim markası çok geçmeden merkezin faaliyetlerinde bir odak noktası oldu. 2013'e gelindiğinde, British Columbia'daki okulların %90'ında bu tür programlar vardı.

SEL birçok şekil alıyor; tüm dünyadaki okullarda kullanılan yüzden fazla müfredatta sıkıntıları yönetme, empati ve işbirliği gibi yaşam becerileri –kısacası, duygusal hijyen ve şefkat– öğretiliyor.

Dalay Lama, Vancouver’a daha sonraki bir ziyaretinde SEL’in yayılışını duymaktan memnun olmakla birlikte, öğretmenlerin eğitim fakültelerinde okurken bunun nasıl öğretileceği konusunda ders almamış olmalarına şaşırdığını ifade etti. Bu nedenle artık British Columbia Üniversitesi öğretmenlerin eğitimine SEL’i dahil etmekle kalmayıp, bu konuda ilk lisansüstü programı da sunuyor.

Dalay Lama, John Oliver Lisesi’nde, “İnsanlar bu işe kuşkuyla başlayabilirler, ama izleyin, sonuçları göreceksiniz,” dedi. “Bir okulla başlayın, sonra on, sonra yüz. Burada pilot bir projeyi uyguluyorsunuz.” İlgili öğretmen ve öğrencileri gerçekten takdir ettiğini belirtti.

“Böyle bir eğitim günbegün sevgiyi, sorumluluk duygusunu öğretebilir. Kendi mutluluğunuz, ailenizin mutluluğu için çok önemlidir bu. Ve aileler daha şefkatli hale geldikçe, toplum da daha şefkatli olur. İnsanlığın hayatta kalması için buna ihtiyaç var.”

Victor Chan’ın bana söylediğine göre Dalay Lama, “British Columbia eyaletindeki bin altı yüz okul ve yarım milyon çocuk üzerinde etkili olmamızı istiyor. Sağlam delillere ihtiyacımız var, bunun için British Columbia Üniversitesi’ndeki araştırmacılarla birlikte çalışıyoruz.”

Burada Dr. Kimberly Schonert-Reichl gibi bilim insanları SEL’in etkilerini araştırıyorlar. Schonert-Reichl örneğin, beş yaşındaki çocuklarda çatışmaları barışçıl bir biçimde çözme, başkalarıyla geçinme ve dikkatli olma becerilerini değerlendiren Kalp-Zihin Endeksi’ni tasarlamış. Bu tür soyut beceriler bir anaokulu öğrencisinin okula daha hazır olduğuna işaret ediyor.

En iyi programlar okul dersliklerinin ötesine geçerek, duygusal açıdan okuryazar bir okul kültürünü teşvik ediyor, velileri işe dahil ediyor ve okul günü dışında faaliyetler sunuyor. Schonert-Reich’in araştırması, örneğin öğrenciler öğretmenleri tarafından duygusal olarak desteklendiklerini hissettiklerinde, iyimserlikle-

rinin,  zdenetimlerinin ve esenlik duygularının arttığını gösteriyor. Ve yoksul mahallelerden (uzun vadede kalp hastalığı riskiyle karşı karşıya olan) gençler küçük çocuklara ders çalıştırmaya gönüllü olduklarında, kalp-damar sağlıkları düzeliyor.

şu ana dek tüm dünyada milyonlarca  ocuk bu tür SEL programlarından geçti. İki yüz yetmiş binden fazla  ğrencinin SELden geçenlerle ge meyenlerin karşılaştırıldığı bir meta-analiz, programların okula devamlılık ve sınıfta usululuk gibi olumlu yönleri yüzde on artırırken, zorbalık ve şiddet gibi sorunları aynı oranda azalttığını gösterdi; yardıma en çok ihtiya ı olan öğrencilerde yararları daha da fazlaydı.

Ayrıca, akademik başarı testlerinde puanlar %11 yükseldi. Zihninizi temizlemek, daha iyi öğrenmenizi sağlıyor.

## Umursama  ağrısı

Smith College Campus Okulu'nda, Emily Endris'in sınıfındaki beşinci sınıf öğrencileri çember halinde oturuyorlar. Her birine bir sınıf arkadaşlarının adı ve o kişi dikkatle gözlemleyip takdir ettikleri yönünü not alma  devi verilmiş. şimdi o kişiye neyi takdir ettiklerini söylüyorlar.

Bayan Endris iltifat ederken birbirlerinin gözlerinin içine bakmalarını söylüyor onlara: "Dinlemen ve hiç söz kesmemen gerekiyor." "Beden eğitimi dersinde çabalamaktan hiç vazge miyorsun." " eşmeden su içmeye gittiğimizde yukarıdaki musluğu kullanmama izin verdin ve bu da beni mutlu etti." "Sık sık gülümsüyorsun ve çoğu zaman mutlusun."

Takdir gören kişi takdir edene teşekkür ediyor, sonra kendisi de takdirini gösteriyor ve böylece takdirler çemberin etrafında hızla yayılıyor. Ardından hepsi birilerine özenle dikkat etmenin, onlara doğru ve övgü niteliğinde bir şey söylemenin –ve övgü alan tarafta olmanın– nasıl bir his olduğunu düşünüyorlar.

Karar: bol bol gülümseme ve iyi duygular. Ama sonraki tartışmada iltifatların boş görünmemesi için içten olmasını hedefliyorlar –genelgeçer bir “harikasin” işe yaramıyor. Bir diğer ders: Gerçekten dikkat ettiğinde, kişinin daha önce fark etmediğin yönlerini görürsün.

Bu alıştırmalar, Smith Koleji’ndeki “laboratuvar” okulunda süregelen bir Ar-Ge misyonunun bir parçası; eğitim veren öğretmenler becerilerini deniyor ve çocuk gelişimi gibi dersler alan üniversite öğrencileri farklı yaş gruplarını gözlemliyor. Bir araştırma alanı olan bu okul, sürekli olarak pedagoji alanındaki yenilikleri deniyor.

Bu iki ders, daha büyük bir yenilikçi deneyin parçası. Aralarında Robbie Murphy ve Emily Endris’in de bulunduğu bir avuç öğretmen, farkındalık ve şefkati artıran bir ilköğrenim okulu müfredatı oluşturma amaçlı bir inisiyatif olan Umursama Çağrısı’nın parçası olarak, mandalina ve karşılıklı takdir alıştırmaları gibi öğrenme fırsatlarını geliştirip deniyorlar.

Son zamanlarda farkındalık, okullarda –ayrıca işletmelerde ve tıbbi ortamlarda– revaçta olsa da, Umursama Çağrısı bu özenli dikkati ilişkilere kadar genişletip düşüncelilik, ilgi ve şefkati de ekliyor.

Campus okulunun başındaki Sam Intrator’ın bana dediği gibi, çocukların odaklanma becerilerini güçlendirme gereksinimi “dikkat dağıtan şeylerle dolu olan dünyamızda katlanarak arttı. Artık okulların ‘dikkat manzaranızı’ ve bunun başkalarıyla bağlantısını nasıl izleyeceğinizi öğretmesine her zamankinden daha fazla ihtiyaç var.”

Smith Koleji öğretim görevlilerinden ve kendisi de ünlü bir eğitim düşünürü olan Intrator, “Okullarda farkındalık büyük oranda, bireysel öğrencilere içsel çalışma araçları vermeyi amaçlıyor. Ancak derslik yoğun, kalabalık bir alandır,” diye ekledi.



“İlişkilerinizi düşünmenize yardımcı olursa, farkındalık okullara daha iyi uyar. Kendinizi sakinleştirin, ama sonra nasıl paylaşacak, bağlantı kuracak ve kaynaşacağız?”

Campus okulu, genel merkezi 9. Karayolu’nun birkaç kilometre ilerisinde, bir sonraki kasabada olan Zihin ve Yaşam Enstitüsü tarafından, Umursama Çağrısı için pilot bölge olmaya davet edildi. Enstitü aslında Dalay Lama’yla bilim insanları arasında diyalogu geliştirme amacıyla kurulmuş olsa da, son yıllarda Dalay Lama, enstitünün başkanı Arthur Zajonc’u eğitimi yeniden düşünmeyi de içeren daha geniş çaplı bir misyon üstlenmeye teşvik etti.

Umursama Çağrısı’nın başlatılmasına olanak tanıyan fonların bir kısmını bizzat Dalay Lama bağışladı. Bunu yaparken, müfredatın her yerde kabul edilebilir olmasını istedi. Bu amaçla ABD’deki birkaç okulun yanı sıra Vietnam, Butan, Norveç ve İsrail’deki bazı okullar, girişime katılmak için sıraya giriyorlar.

Okullar, öğretmenlerin programı mevcut çalışmalarıyla nasıl bütünleştirebileceklerine işaret eden bir müfredat rehberi için, Campus okulundakilere benzer alıştırmalar geliştirecekler. Umursama Çağrısı sosyal-duygusal öğrenimde bir evrimi temsil ediyor.

Dalay Lama dünya seyahatlerinde bu programdan söz ediyor ve hevesle konuyla ilgilenen eğitimcilerin Umursama Çağrısı’yla bağlantı kurmalarını sağlıyor. İlerleme raporu hazırlanması için Arthur Zajonc’la temasa geçti; ben bu satırları yazarken rapor tamamlanmak üzereydi.

Bir başka önemli nokta: Umursama Çağrısı’nın kusursuz bilimsel standartlara uyması gerekiyor. Pilot okulların sayısı arttıkça, bu programın, örneğin öğrencilerin okula ve sınıf arkadaşlarına bağlılık duyguları üzerindeki etkilerine ilişkin değerlendirmelerde, okula devam, kavga etme nedeniyle müdürün odasına gönderilme, zorbalık gibi ölçümler kullanılacak. Hedef: ampirik olarak sınanmış bir program.

Dalay Lama'nın, programın günün birinde nasıl olabileceğine dair kendi fikirleri var.

O duygu haritasının karışıma dahil edilebileceğini öne sürdü. Sonra öğrenciler konuya hâkim oldukça, sağlıksız durumlara karşı tepkilerinin, kirlendiğinde ellerini yıkamak kadar otomatikleşeceğini öngörüyor; fiziksel hijyen kadar derinlere yerleşmiş bir duygusal hijyen. Ve günün birinde bu yaklaşımın, matematik standartlarına benzer biçimde, evrensel eğitim standartlarının bir parçası olacağını umuyor.

Bu tür bir duygu eğitiminin, anaokulundan itibaren her çocuk için müfredatın bir parçası olabileceğini söylüyor. Şefkat etliğiyle birlikte öğretilmesi, çocukların bu değerleri yalnızca dile getirmek yerine onlara göre hareket etmelerini kolaylaştıracak pratik içsel araçları sağlayacaktır.

Bir ebeveyn, anaokulundaki çocuğunun günün birinde büyük bir akademisyen ya da bilim insanı olacağına dair büyük umutlar besleyebilir ve bunun yıllarca adım adım ilerleyecek bir eğitim gerektirdiğini bilir, dedi Dalay Lama; kalbin eğitilmesinde de aynısı geçerlidir. “Çocuğun zihni de benzer biçimde yıllar içerisinde adım adım gelişir ve yavaş yavaş şefkatli bir tutum geliştirir.”

Onun tasavvur ettiği şekliyle konu, her seviyede yarı kuramsal anlama, yarı hayattaki pratik uygulamalar olacaktır. Duygulara ilişkin anlayışımızın genişleyip derinleşmesi ve değişimin temellerinin atılması için müfredat kısmen, yakın tarihli psikolojik bulgularla birleştirilmiş kadim Hint felsefesinden bile beslenebilir. Dalay Lama, bunun kendi başına akademik bir konu olabileceği öne sürüyor.

Bunun akademik konu haline gelmesi, SELe daha güçlü bir bilgi tabanı kazandıracak. Müfredat çocukların kavrayış, empati ve duyguları düzenleme becerilerinin düzeyine uyarlanacak, üst sınıflara geçtiklerinde daha nüanslı hale gelecek, tam ifadesini de üniversite yıllarında bulacak.

Dalay Lama duygusal hijyenin ilk başta tümevarımsal olarak tanıtılacağını, çocukların kendi içsel haritalarının ana koordinatlarını kendi başlarına keşfetmelerine izin verileceğini hayal ediyor. Ne de olsa, diyor, bir bebek doğar doğmaz mutluluğu annesinin göğsünde tanır ve her küçük çocuk annesiyle babasının kucağında kendini daha güvenli hisseder. Çocuklar duygusal arazilerinin temel öğlerini sezgileriyle bilirler.

Bu yüzden, bir öğretmen çok küçük çocuklara biri öfkeli öteki gülümseyen iki yüz gösterip, “Hangi yüzü tercih ediyorsun?” diye sorabilir.

Çocuklar da, “Ah, gülümseyen yüzü,” diyeceklerdir.

Ama Dalay Lama bunun “aldatıcı” değil, içten bir gülümseme olması gerektiğini kaydediyor; Paul Ekman’ın araştırmalarından öğrendiği bir ayrım bu: Yürekten gelen bir gülümsemede göz çevresinde kaz ayakları oluşur, zoraki bir gülümsemede oluşmaz. Bu tür olgular aynı zamanda, duygu haritasının ayrıntılarını öğrenmenin de bir parçası olacaktır.

Genel olarak SEL’de olduğu gibi, dersler kolayca çocukların yaşamlarına uygulanabilir. Dalay Lama şu örneği veriyor: Çocuklar anlaşmazlığa düştüklerinde ya da çatışmaya girdiklerinde ilk tepkileri kavga etmek yerine, “sorunlarını anlamlı bir diyalog yoluyla çözmek” olmalı; güç yoluyla değil. Bu tepki düşünüşlerinin doğal bir parçası olmalı.

Çocuklar da bu yöntemleri ailelerine aktarmalılar, diye ekliyor. “Anne-babalarını kavga ederken gördüklerinde, ‘Ah, hayır! Doğru yol bu değil; kavga etmemelisiniz, konuşmalısınız,’ demelidirler.”

Duygusal ve sosyal becerilerin öğretilmesine yaptığı bu vurgu hiçbir şekilde işin akademik kısmını küçümsemiyor. Öğrenciler arasında sağlıklı entelektüel rekabete de yer olduğunu kabul ediyor; ama burada “sağlıklı”, başkalarının başarısını engellemek değil, kendine karşı şefkatli olmak gibi bir güdü anlamına geliyor.

Dalay Lama'nın tasavvur ettiği eğitimin hedefi yalnızca iyi zihinler değil, aynı zamanda iyi insanlardır. Princeton Üniversitesi'ndeki dinleyicilerine de dediği gibi, "Mevcut modern eğitim sistemimiz materyalist değerlere yöneliktir. Sağlıklı bir yaşam sürmek için, iç değerler hakkında bir eğitime ihtiyacımız var."

Princeton'da verdiği tavsiye: "Eğitim standardınızı yüksek tutun, ama içtenlikle ilgili bir şeyi de eklediğinizde daha eksiksiz olacaktır."

#### IV. KISIM



## Geriye Bakmak, İleriye Bakmak



## 11. BÖLÜM



### Uzun Vadeli Bakış

Dalay Lama, “1935’te doğduğumda, Çin-Japon Savaşı başlamıştı, onu İkinci Dünya Savaşı, Çin İç Savaşı, Kore Savaşı, Vietnam Savaşı vb. izledi. Hayatımın büyük bölümünde bu gezege- nin bir yerlerinde meydana gelen savaşa ve şiddete tanık oldum,” diye hatırlıyor.

Ancak bir bütün olarak 20. yüzyılda olumlu bir değişimin gerçekleştiğine inanıyor. “Birinci Dünya Savaşı döneminde, insanlar sorunları çözmenin tek yolunun güç kullanmak olduğuna inanırlardı,” diyor. Geçmişte ülkeler savaş ilan ettiklerinde, insanlar gururla savaş çabasına katılırdı.

“Yüzyılın sonuna gelindiğindeyse, şiddetten bıkip usanmış insan sayısı artmıştı ve güçlü barış hareketleri vardı. Eskiden birbirlerini tarihsel düşman olarak gören insanlar artık birbirine sadece komşu olarak bakıyordu.”

Dalay Lama vizyonunu dile getirirken arka planda, tarihe uzun vadeli bakışının güçlendirdiği bu iyimserlik havası hissediliyor.

Odağımızı işlerin ne kadar berbat olduğundan, dünyamızın nasıl daha iyi olabileceğine yönlendiriyor. Şu anda bizim için

acil olanların ötesine bakarak, gelecek kuşaklar dahil herkes için önem taşıyacak bir eylem çağrısında bulunuyor.

Görmüş olduğumuz gibi, günlük haberler savaşları, cinayetleri ve insanın başka zalimlikleriyle krizleri öne çıkarıyor. Olaylara bu aynadan bakıldığında, dünyamız her zamankinden daha fazla şiddet içerikli görünüyor. Ama daha nesnel veriler, gelecekte olabileceklere dair bu olumlu görüşle uyan, farklı bir öykü anlatıyor bize.

Burada bilimsel vaka olarak, insan tarihi boyunca farklı noktalarda şiddet sonucu ölme risklerinin incelendiği çalışmalara bakalım. Stanford Üniversitesi'nden tarihçi Ian Morris, binlerce yıllık arkeolojik verileri inceledi ve yaklaşık on bin yıl önce, geç Taş Çağı'nda ölümlerin %10 ila %20'sinin cinayet –belki de klanlar arası şiddet– kaynaklı olduğunu gördü.

Buradaki paradoks, diyor Morris, uygarlıkların doğuşu sırasında savaşlar devasa imparatorlukların kurulmasına yardımcı olurken, tam da bu krallıkların zamanla kendi sınırları içinde bir barış gücüne dönüşmesidir. Ölüm oranı dibe vurdu; Morris'e göre, büyük olasılıkla şiddetin bastırılmasının yönetmeyi kolaylaştırmasından ötürü.

Birleşmiş Milletler istatistiklerine göre, günümüzde tüm dünyada insanların yalnızca %0,7'si şiddet sonucu ölüyor ve bu rakam, dünyanın dört bir yanında hâlâ için için devam eden çatışmalarda ölenleri de içeriyor. On bin yılda şiddet sonucu ölüm oranlarındaki gerileme: her beş-on ölümden birden, yaklaşık her yüz kırk ölümden bire düştü. Belki de bu en tehlikeli değil, gelmiş geçmiş en emniyetli çağdır.

Yirminci yüzyılın trajik mirası kuşkusuz, teknolojideki büyük atılımlara rağmen, çatışmalarda iki yüz milyondan fazla insanın öldüğü, benzeri görülmemiş bir şiddet çağı olmasıdır. Yine de, her iki tarafın da insanlığın büyük bölümünü imha edebilecek nükleer silahlarla kuşandığı Soğuk Savaş sırasında, dünya çapında bir silahlı çatışmadan kaçınabildik.



Morris kültürel açıdan evrilme yeteneğimizi, her zamankinden daha büyük, birbiriyle daha bağlantılı toplumlarda yaşamamızı ve barışı korumamızı sağlayan bir kapasite olarak görüyor. Savaş tarihçisi Morris, “Savaşın olmadığı asırlık bir dünya hayali, günün birinde gerçekleşebilir,” sonucuna varıyor.

## İşler İyiye mi Gidiyor, Kötüye mi?

Dalay Lama, “1996’da, yüzü çocukluğumdan beri bana tanıdık gelen Ana Kraliçe’yle tanıştım,” dedi. “Yirminci yüzyılın neredeyse tamamına tanıklık etmiş olduğundan, durumun iyiye gittiğini hissedip hissetmediğini sordum. Bir an bile duraksamadan, iyiye gittiği yanıtını verdi. Örneğin, onun gençliğinde kimsenin şimdiki gibi insan haklarından ya da kendi kaderini tayin hakkından söz etmediğini söyledi.”

Bu umutlu bakış açısı, İtalya’nın güneyinde, ülkenin nükleer atıklarının boşaltılması için olası bir bölge olarak düşünülmüş olan sıcak, tozlu ve yoksul Matera kentinde yaptığı yorumlara lezzet kattı. Dalay Lama’nın dostu, onun gibi Nobel Ödüllü Betty Williams bunun yerine, yerel ekonomiye yardımcı olmanın başka bir yolunu buldu: kentte mülteci çocuklar için bir yetimhane kurulması.

Williams’la birlikte bir binayı bu amaca tahsis etmek üzere Matera’ya gittiklerinde, “İtalya’nın ve dünyanın bu bölgesinde, bu proje bir barış tohumu olacak,” dedi. “Başka yerlerde de bu tür tohumlar ekmemiz gerekir. Daha mutlu bir dünyaya giden yolun başlangıcıdır bu.”

Bir kadın, yapabileceği herhangi bir şeyle elli yıl sonra olabilecekler arasında hiçbir bağlantı görmediği için cesaretinin kırıldığını söyledi Dalay Lama’ya. O da yanıt olarak, uzun vadeli bakış açısını gösterdi.

Alman bir felsefeci ve kuantum fiziğinde kendi hocası olan müteveffa Carl Friedrich Weizsäcker’dan, kendi ömrü içerisinde

ilk başlarda can düşmanı olan Almanlarla Fransızların birbirlerini öldürdüklerini duyduğunu söyledi. Ancak onlarca yıl sonra, Nazilere karşı Özgür Fransız Ordusu’nun liderliğini yapmış olan Charles de Gaulle, Alman Şansölyesi Konrad Adenauer’le yakın dost olmuştu. Avrupa Birliği’nin yaratılmasıyla sonuçlanacak kavrama destek vermek üzere bir araya gelmişlerdi.

Dalay Lama, “20. yüzyılın başlarında düşünilemeyecek bir şeydi bu, ama yüzyıl ortasına gelindiğinde gerçekleşmişti,” dedi. “İmkânsız şeyler mümkün olur. Yani şu anda size imkânsız görünen şey, çaba gösterirseniz değişebilir.”

Örneğin dünyanın büyük bölümünde, 18. yüzyıl çocukların, hayvanların, akıl hastalarının, yoksulların, borçluların, tutukluların ve kölelerin kötü muamele gördükleri bir dönemdi. 19. yüzyılın sonuna gelindiğinde bu tür acımasızlıklar enderleşmiş, 20. yüzyılın sonuna gelindiğindeyse çoğu yerde suç sayılır olmuştu.

Sağlık, eğitim, eşitsizlik ve güvenlik konusundaki verilerin gösterdiği gibi, son bir ya da iki yüzyılda dünyanın esenliğinde artışlar kaydedildi. Örneğin, iki yüz yıl önce beş kişiden yalnızca biri okuma yazma biliyordu; 2000’e gelindiğindeyse, tüm dünyada beş kişiden dördü okuryazardı. Son yüz otuz yıl içerisinde, yaşam beklentisi küresel olarak otuzun altından yetmiş civarına sızdı.

Dalay Lama günümüzde kesin gözüyle baktığımız şeylerden çoğunun bir zamanlar boş hayal gibi görüldüğünü belirtti: evrensel eğitim, köleliğin yasaklanması, dünyanın herhangi bir yerindeki ağır felaketlere dünya çapında acil yardım tepkisi, dünyanın bilgi tabanına anında erişim olanağı. Son bir ya da iki yüzyılda –veya on ya da yirmi yıl içinde– bunların hepsi uzak hayaller olmaktan çıkıp sıradan gerçekliğe dönüştü.

Tibet’ten gelen kötü haberlerin –örneğin Çin Komünist egemenliğini protesto etmek için kendilerini ateşe veren Tibetliler dalgasının– Dalay Lama’nın anayurdunun geleceğine ilişkin

iyimserliğini karartmış gibi görünmemesinin bir nedeni bu olabilir. Evet, Çin'in komünist rejimleri Tibet'in (ve Çin'in) kültürünü ve çevresini enkaza çevirmiştir.

Ama Dalay Lama, günün birinde bunları onarmanın da onların sorumluluğu olacağını söyledi. O gün geldiğinde Tibetlilerin sunabileceği şey, uyum ve barışçı ortak varoluş içerisinde birlikte yaşamak dahil, kendi eşsiz kültürel bakış açıları ve değerleri olacak.

Çinlilerin Tibet kültürünü baskı altına tutmasına ilişkin Dalay Lama'nın düşünceleri, insanların giyimleri gibi dış etmenlerden çok, "hem Tibet'te hem de yurtdışında insanlara gerçekten yararlı olduğu anlaşılan" bu kültürel ve manevi değerlere odaklanıyor.

Çin yönetimi Tibetlileri kendi anayurtlarında baskı altında tutarken, güçlü seçkinler ve entelektüeller dahil Çin'deki dört milyon civarında Budist'in Tibetli öğretmenlerin izinden gittiklerini belirtti. "Bu olumlu bir işaret."

Ancak o saf bir Pollyanna değil. Rehavete karşı uyarıda bulunuyor ve gerçeklerle yüzleşmemizi istiyor.

## Kendimize Anlattığımız Öyküler

Dalay Lama'nın iyimser vizyonunun, günlük haberde işitiğimiz o olumsuzluk dalgasını tersine çevirme umudu var mı?

Kaldı ki, haberler günlük gerçekliği ne kadar iyi yansıtıyor? Olaylara –neyin mümkün olduğuna– ilişkin o olumsuz eğilim ortak bir miyopluktan kaynaklanıyor olabilir mi? O uğursuz dalgayı bir anlığına yeniden düşünelim.

Dünyadaki nazik-zalim eylemler orantısını yansıtan bir kesir düşünün. Üste, herhangi bir günde dünyanın dört bir yanındaki insanlarda yapılan zulümlerin–zorbalıktan cinayete her şeyin–sayısının kaba bir tahminini koyun.

Altına, aynı günde her yerde gerçekleşen –anne-babaların çocuklarına karşı sayısız koruyucu jestinden, olağan inceliklere, muhtaç birine yardım edenlere dek– her türden nazik eylemlerin sayısına ilişkin tahmininizi yerleştirin. Yılın herhangi bir gününde nezaket paydası, zulüm payından çok daha yüksek olacaktır.

Yalnızca alçakça eylemlere bakarsınız, oluşturulabilecek eşit derecede anlamlı bir kesir daha vardır. Üste, aynı zalim eylemler sayısını koyun. Altına da yapılabilecek ama yapılmamış zulümlerin sayısını yerleştirin: eyleme dönüştürülmemiş cinai ya da sadece haince dürtüler, şiddetle sonuçlanmamış tartışmalar, hatta ucundan dönülmüş kavgalar ve benzerleri. Zulüm potansiyeli, gerçekten eyleme dönüştürülmüş saldırganlıktan çok daha büyüktür.

Ancak medyanın dünyada neyin doğru olduğundan çok neyin yanlış olduğuna odaklanması, haberlerin kendi daimi işlevinin bir yan ürünü gibidir: onarılması gereken, tehlikeli olabilecek şeylere dikkat etmemizi sağlamak ya da olası tehditler konusunda bizi uyarmak. Yanlış olan haberdir; doğru olansa değildir. “Haber nedir”e bu mercekten bakmak kaçınılmaz olarak resmi çarpıtır ve nazik-zalim orantısını tersine çevirir.

Kendi zihinlerimizde olanlar da buna paraleldir. Aldığımız bilginin büyük çoğunluğu bilincimize asla erişmez. Erişen küçük kısım arasından öne çıkan bir tutam bilgiyse sorunlara, hatalara ya da tehditlere ağırlık verir ki çözüm bulalım, düzeltme yapalım ya da daha iyi hazırlanalım.

Bilişsel bilim, bilincin başlıca işlevlerinden birinin hayattaki bu tür aksaklıkları fark edip düzeltmek olduğunu söyler. İşler yolunda gittiğinde onlara özel bir ilgi göstermemiz gerekmez. Beyin olağan akışa alışı, rutin ve tanıdık şeyleri fark etmeyelim diye dikkate almaz.

Bu, beynin enerji kaynağı olan glükozdan tasarruf etmesini sağlar, ama aynı zamanda özel yaşamlarımızda yolunda giden

büyük miktarda şeyi görece görünmez kılar. Benzer biçimde, kolektif düzeyde, manşetler esas olarak sadece seçme yanlışlar zincirine yer verir.

“Ben hep medyadaki insanlara bir sorumlulukları olduğunu söylüyorum,” dedi Dalay Lama. “Sansasyonel, olumsuz şeylere odaklanırken, olumlu olanlara kesin gözüyle bakıyorlar. Bu durumda hep olumsuz şeyleri duyan kişilerin neden insan doğasının olumsuz –dolayısıyla insanlığın geleceğinin kötü– olduğunu düşündüklerini anlayabilirsiniz.

“Oysa gerçekten analiz edersek, şefkat eylemleri öfke eylemlerinden çok ama çok daha fazladır,” diye belirtti.

Buna bulduğu çare beni şaşırttı. Basitçe medyanın iyi-kötü haber orantısını iyi haberler lehine değiştirmesi gerektiğini söylemek yerine, başka bir şey önerdi.

“Bunu medyaya söylüyorum. Bu modern çağda insanlara farkındalık sağlamak, onlara yalnızca kötü haber değil, umut da vermek gibi özel bir sorumlulukları olduğunu söylüyorum.

“Kötü haberleri bildirmeniz gerekir,” diye ısrar etti; “ama aynı zamanda, bunları değiştirmenin ya da üstesinden gelmenin olasılığını da göstermelisiniz,” diyerek sözlerine açıklık getirdi. “Aksi takdirde bütün bu olumsuz haberler bunaltıcı ve moral bozucu olur.”

“Sesinizi yükseltmelisiniz,” diye akıl verdi ve “medya çalışanları daha ciddi olmalı; sırf reklam ya da güzel bir kızın resmiyle değil, sırf cinayet ve skandal ve bütün o olumsuz şeylerle değil, ciddi meselelerle ilgilenmelidir,” diye ekledi.

Bizzat bir gazeteci olarak, bu çözüm bana hitap etse de, haber medyasından birçok kişinin bu değişikliği yapmasının pek olası görünmediğini düşündüm (adil olmak gerekirse, birkaç haber kaynağı daha şimdiden bunun bir kısmını yapıyor ve diğerleri de bu sorumluluğu ciddiye alabilirler).

Olumlu tarafı anlatın, çözümler önerin, diye ısrar etti yeniden. Örneğin, şu çevre sorununuz var, ama her şeyi olduğu gibi sürdürmek yerine, bunu önlemek için şunları yapabiliriz.

Yalnızca olumsuz taraf anlatılırsa insanlar kendilerini çaresiz hissederler. Dalay Lama onlara, öyküyü “değiştirme yeteneğine sahibiz” denmesini öneriyor. “Bu onlara şevk verecektir.”

## Yeni Düşünme Biçimleri

Dalay Lama 1973’te İngiltere’deki öğretim üyelerinin ona dünyanın en zengin ve en yoksul halkları, özellikle de sanayileşmiş “kuzey” dünyasıyla tarımsal “güney dünyası” arasındaki devasa zenginlik farkını anlattıkları bir sohbeti hatırlıyor. Yetercek kadar kaynak olup olmadığını daha o zamandan sorguladıklarını söyledi.

Bugünlerde, bir zamanların yoksul uluslarının –Çin, Hindistan ve Brezilya gibi– hızla yükselen yaşam standartları ve bu yüzyıl sonuna gelindiğinde dünya nüfusunun on milyara ulaşacağı öngörüsü düşünüldüğünde, kaynakların kıtlığı sorunu daha da önem kazanıyor.

“Ah, şu ana dek durum böyleydi, demek ki bu haliyle işler iyi gidiyor,’ dememeliyiz. Yanlıştır bu! Nüfus artıyor, büyük felaketlerin sayısı artıyor, küresel ısınma da öyle, kaynaklarsa giderek azalıyor. Ekonomi ya da temel kaynaklar nedeniyle sorunların ve çatışma olasılığının daha da artacağı hemen hemen kesin.” Bunların ardındaki güç de Batılı güçlerin, Rusya’nın ve Çin’in çıkarlarıdır.

Dalay Lama ayrıca, büyük doğal afetlerin sayısının (ya da en azından bu konudaki küresel farkındalığın) artmasıyla birlikte, “Görünüşe bakılırsa doğa, dünyanın artık daha fazla işbirliğine ihtiyacı olduğunu söylüyor bize,” diye kaydetti.

“Bu konuyu ciddi olarak düşünmeliyiz,” diye uyarıda bulundu. “Bu yaşam tarzını, düşünme biçimlerimizi sürdürebileceğimi-

ze kesin gözüyle bakmak artık tamamen yanlıştır. Önümüzdeki onyıllar çok zor olacak. Bu yüzden yeni bir düşünme biçimimiz olmalı.” Örneğin Dalay Lama Avustralya’dayken, İsrail tarzı damla sulamaya geçmenin, çorak araziden on yıllık bir hızla iki yüz kilometre verimli toprak yarattığını görmüştü.

Yeni sulama yöntemine güneş enerjili suyu tuzsuzlaştırma tesislerinin eklenmesi sonucunda, daha büyük bir hızla “çorak alanlar yeşillenebilir,” diye öneride bulundu, ikisi birlikte daha da geniş çöl alanlarını yeşilleştirebilir. Ama Dalay Lama’nın hayal gücü bu kadarla kalmıyor.

En son ziyaretinde Avustralyalılara, “Öyleyse, daha fazla yoksul göçmen kabul edebilirsiniz,” dedi.

Özellikle de Afrika’nın kötü kaderi ona dert olmuştu –en yakın dostlarından biri olan Başpiskopos Desmond Tutu, bu sorunlu kıta konusunda onu sürekli bilgilendirmişti. Yoksul ülkeleri sürekli daha zenginlere felç edici bir borç içinde tutmanın ahlaksızlığına karşı sesini yükseltmesinin nedenlerinden biridir bu. Avrupa’nın göç krizlerine getirilecek en iyi çözümün, o insanların kaçtıkları Afrika ve Doğu Avrupa ülkelerinin ekonomilerini geliştirmek olacağını da öne sürüyor.

Dalay Lama böyle bir yenilikçi düşünüşe karşı direnişin kaçınılmaz olacağını da farkında. Kendisini ziyaret eden bir Rus film yapımcısına Sibiry’a’nın uçsuz bucaksız boş alanlarının birçok Çinliyi barındırabileceğini söylediğinde, tepkinin “Hayır, hayır, hayır,” olduğunu gülerek anlattı bana.

Bu tür yeni fikirlere açık olmak, eski düşünme biçimlerinden vazgeçmek anlamına gelecek. Geleneksel Hindu cenazesinde bedenin odun ateşinde yakılmasını örnek gösterdi. Kendi son dilekleriyle yeni bir uygulama başlatmış olan müteveffa dostu Baba Amte’nin yaratıcı düşünüşünü övdü: bedeni bir kumaşa sarıp tabutsuz gömün ve orada büyüyecek bir ağaç dakin.

Dalay Lama onaylayarak, “Zamanla beden toprağın içinde çözünür ve ağacı besler,” dedi. “Çevreye zarar verilmez, ateşi

yakmak için ağaç kullanılmaz, bunun yerine, bir ağaç yetiştirilir. Çok iyi, diyorum.”

Bu tür yeni düşünme biçimlerini alkışlıyor. “Bedenim 20. yüzyıla ait. Ama zihnimi 21. yüzyılda tutmaya çabalıyorum.”

Olumlu bir değişiklik yaratmayı nasıl becerirsek becerelim, başarının işaretlerinden biri, o yeni yol bir norma dönüşüp doğal sayıldığında ortaya çıkar; örneğin köleliğin ya da çocuk işçiliğinin yasaklanmasında olduğu gibi. İlk başta uzak, hatta ulaşılmaz görünen bir hedef, gerçeğe dönüşebilir.

Dalay Lama’nın bugün bildiğimizden radikal olarak farklı bir dünya hakkındaki vizyonu, olanaksız derecede idealist görünebilir. Yine de, Baba Amte’nin bir keresinde belirttiği gibi, “Gelecek için cenaze töreni düzenlemeye kimsenin hakkı yoktur.”

## Bir Değişim Kuramı

Kahire’de devasa bir gecekondu bölgesi olan Ain El-Sira’da yaklaşık otuz bin kişi yaşıyor. Büyük bir bölümü, bazıları kontrplaklarla yamalı bohça gibi bir araya getirilmiş sandık benzeri odalardan ibaret olan, eğreti barınaklarda yaşıyor. Bu yamalı bohça evlerde yalnızca bir ya da iki odada bütün bir aile barınabiliyor.

İş bulabilecek kadar şanslı olan Ain El-Sira sakinleri genellikle en düşük ücretli, en emniyetsiz işlerde ter döküyorlar. Büyük çoğunluğu okuryazar değil ve o eğreti evlerde barınanların yaklaşık yarısının ciddi bir sağlık sorunu bulunuyor.

Kahire’deki Amerikan Üniversitesi’nden bir öğretim görevlisinin derlediği veriler böyle. Bu tür üzücü demografiler, dünyanın büyük bir bölümünde herhangi bir kentin en yoksul yerlerinden de derlenebilir.

Ama bu çalışma aynı üniversiteden Samar Soltan adında bir öğrencinin dikkatini çekti. O yoksul bölgedeki insanların üçte ikisinin hemen hemen hiçbir pazarlanabilir beceriye sahip ol-



madığı gerçeğine odaklandı. İş bulduklarında bile, genellikle yaşamalarına yetecek kadar almıyorlardı.

Soltan bu nedenle, gecekondularda yaşayan kadınlar için bir iş eğitimi tesisi kurmak üzere Bassma Hassan adlı başka bir öğrenciyle bir araya geldi. Teyelleme ve dikiş gibi basit becerileri göstermek için tişörtler kullanarak, yalnızca tekstil alanında nasıl çalışılacağını değil, o ülkenin siyasi atmosferinde erişilmesi zor bir bilgi olan temel işçi haklarını da öğrettiler.

Etik liderlik alanında bir programa Dalay Lama Burslusu olarak seçildiklerinde, bu iki üniversiteli kadına projeleri için 5.000 dolarlık ödenek verildi. Soltan ve Hassan bu program için kendi üniversiteleri, yani Kahire'deki Amerikan Üniversitesi tarafından seçilmişlerdi.

Bu okul, Mumbai'deki Tata Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Gana'nın Akra kenti yakınındaki Ashesi Üniversitesi'yle birlikte, öğrencileri bursa adayı gösterebilen Amerikan kolejlerine katılıyor. Şu ana dek altmış beş burslunun yirmi beşi, ABD dışındaki ülkelere.

Burs projesine adını ve daha en başından desteğini vermiş olan Dalay Lama, bu genç liderlerin çabalarını Afrika'da, Arap dünyasında ve başka yerlerde dünya yoksullarının sorunlarına yoğunlaştıracaklarını umuyordu. Onları şefkat duygusundan, sahada eyleme geçmeye teşvik etti. Onlar da bunu yaptılar.

Titus K. Chirchir, Kenya'nın Rift Vadisi'ndeki küçük bir köyde çiftçilikle kıt kanaat geçinen bir ailenin dokuz çocuğundan biriydi. Titus orada yaşadığı on yedi yıl boyunca nehirlerin kurumaya başladığını ve etraftaki kırsal alanın yeşilliğinin kahverengiye dönüştüğünü gördü. Timboiywo adlı bu bölgedeki nüfus patlaması, gitgide işsiz ve topraksız kalan köyüleri, çaresizlik içinde yeni tarım toprakları açmak için yakınlardaki ormanların ağaçlarını kesmeye yöneltiyordu.

Kısa vadede kazançlı çıksalar da, ormansızlaştırma uzun vadede nehirlerin ve toprağın kuruması, türlerin yok olması ve her-

kesin ürün veriminin düşmesi gibi sonuçlara yol açıyordu. Hükümetin tepkisi köyleri boşaltmak olmuştı. Ama Titus bunun öfke ve tedirginliği –ve de şiddeti– artırdığını gördü. Evlerinden atılan çiftçiler, misilleme olarak ormanları ateşe veriyorlardı.

Böylece kökenlerinin mütevazılığına rağmen Amherst Koleji'ne girmeyi başaran Titus, Tiboiywo'ya Dalay Lama Burslusu olarak döndü. Çiftçilere orman tarımcılığı yöntemlerini, ekinlerinin yanında filizlenecek ağaçlar dikmeyi göstermek için bir plan yaptı. Bu ağaçlar yeterli yüksekliğe ulaştıklarında, toprağın yeniden ormanlaştırılması için Tiboiywo'daki çiftçilere dağıtılacak.

Titus ilham kaynağını, Albert Einstein'a atfedilen şu gözde alıntıda buluyor: “Dünya yaşamak için tehlikeli bir yer; kötülük yapan insanlardan ötürü değil, bu konuda hiçbir şey yapmayan insanlardan ötürü.”

“Lider”in insanları etkilemesi ya da ortak bir hedefe yöneltmesi anlamında, liderlik büyük oranda paylaşılr; Dalay Lama Burslularının kanıtladığı gibi, herkesin bir etki alanı vardır. İster kendi ailemizin içinde olsun ister arkadaşlarımızın arasında, sosyal medyada, bir örgütte ya da bir bütün olarak toplum içerisinde hepimiz, ara sıra da olsa, şu ya da bu şekilde liderlik yaparız.

Bu etki ve nüfuz ağında hepimiz bir rol üstlenebiliriz. Dalay Lama'nın analizi, ihtiyaç duyduğumuz değişimlerin sistemsel, hükümetlerin ele almadıkları ya da alamadıkları bir düzeyde olduğunu gösteriyor.

Hep birlikte bir değişim yaratabiliriz. Bizler her yerdeyiz.

Dalay Lama'nın tasavvur ettiği daha iyi bir dünyanın haritası belirli bir kişiye ya da makama değil hepimize, kolektif enerjilerin geniş çaplı orkestrasyonunda üzerimize düşeni yapmaya dayanıyor.

Dalay Lama'ya, II. Dünya Savaşı'nın en karanlık anlarında genç bir Amerikalı bilim adamının atom bombasını geliştirmeye

çalışmak üzere Manhattan Projesi'nde yer aldığını, ama savaşın sona ermesinden hemen sonra silahlar üzerinde çalışmaktan vazgeçen nükleer fizikçilere katıldığını anlattım. Bu kişi, Soğuk Savaş sırasında nükleer çatışmadan nasıl kaçınılacağı konusunda Rus meslektaşlarıyla diyaloga giren ilk Amerikalı bilim insanlarından biriydi.

Dalay Lama hararetli düşmanlıktan kişilerarası iletişime giden bu fikir değişikliğini alkışladı. Bu diyaloglar ve siyasi bir ayrımın iki yanındaki bilim insanları arasında oluşan ilişkiler, Soğuk Savaş'ı nihayet sona erdiren örgünün ilk insan ilmekleriydi.

Toplumların nasıl değiştiğini bir düşünün. “Toplum” hepimizin toplamından başka bir şey değildir. Dalay Lama'ya göre toplum, devlet, ya da şirketler, aslında bireylerin kümülatif çabalarından ayrı olarak var olamazlar. Devletin “beyni yoktur, ağzı yoktur; sadece ofisleri ve bazı evrakları vardır,” dedi. “Dolayısıyla bir devlet, tıpkı bir şirket gibi, aslında bireylerden ibarettir;” ve elbette aralarındaki etkileşimlerin yanı sıra ortak amaçlarından.

Dalay Lama'nın değişim kuramı, bu tür sistemlerde kalıcı değişiklikler yapma konusunda yönetenlerin gücünden çok insanların gücüne güveniyor. Bu değişim, devlet buyruklarıyla değil, kendi başlarına iyi yönde değişiklikler başlatan insanlardan ve onları anında destekleyen başka kişilerden gelecek.

Bir öncekinden daha adil ve barışçıl bir yüzyıl hayal etmekle birlikte, bunun yalnızca dileklerle gerçekleşmeyeceğini vurguladı. Değişim için bir halk hareketi gerekecek.

“Bazen dünyanın çok büyük sorunları olduğunu düşünürüz,” dedi. “Ama kim yaratıyor bu sorunları? İnsanlık bireylerin toplamından başka bir şey değil, öyleyse değişim her birimizden gelmeli. Ben de yedi milyar insandan biri olduğuma göre, katkıda bulunma sorumluluğuna ve fırsatına sahibim, bu ise zihinsel düzeyde yıkıcı duyguların azalması –yapıcı duyguların çoğalması– ile başlar.

“O halde dostlarımızla, elimizden geldiğince herkesle paylaşım. Değişim böyle yayılır. Sonuçta her bireyin sorumluluğu vardır. Bu değişimi yaratmanın tek yolu budur.”

Dilemek yeterli değildir. “Değişim ancak eylemle gerçekleşir.”

Ah, ama ben hiçbir şey yapamam ki, diye düşünürsek, hiçbir şey olmaz, dünya olduğu gibi kalır, diye devam etti. “Bütün bir toplum ‘ben, ben, ben’ derse, liderlerimizi suçlayamayız. Totaliter bir liderin daha şefkatli olmamızı istemesine de bel bağlayamayız; ikiyüzlülüktür bu. Olmaz! Olmaz!

“Bütün bu değişiklikler gönüllü olarak, gerçek değerlerinin farkında olan insanlardan gelmelidir,” diye ekledi. Herkesin harekete geçmesi ve sonra bir araya gelmesinden ibarettir. “Birey çok ama çok önemlidir, ancak asıl etkiyi kitlesel bir hareket yaratır.”

Bilim içindeki derin düşünme pratiğini inceleme hareketini ve bunun kişisel dostluklar ve konferanslardaki tartışmalar yoluyla aktif bir ağ oluşturmuş olan münferit bilim insanlarıyla başlayışını örnek gösterdi. Bu bilim insanları tek başlarına olduklarında, bir bütün olarak ağın yaratacağı etkinin yanına bile yaklaşamazlardı.

“Dünyayı tek bir insan değiştiremez. Hz. İsa bunu denedi, ama tam olarak başaramadı. Artık modern çağdayız, demokrasi-miz var; farkı yaratacak olan da insanların birlikte, kolektif olarak seslerini yükseltmeleridir.”

İnsan tarihi güzergâhının olumlu bir rotası olursa, neler başarabileceğimizi bir düşünün. Bu bize bağlıdır.

## Daha İyi Bir Dünyanın Tohumlarını Atın

Peki ama, sonuçları kendi gözleriyle göremeyeceğini fark eden birçok kişinin cesaret kırıklığı ne olacak, diye sordum Dalay Lama’ya. Niye bir şey yapınlar ki?

Yanıtında beklenmedik bir terslik vardı: “Bencilliktir bu. Bu tutumun kendisi şefkatsizliğe işaret eder. Benim kuşağım-da değil, ama gelecek kuşakta,” düşüncesiyle geçmemiz gerekir. “Uzun vadeyi düşünmek zorundayız.”

Toplumu değiştirmek birkaç kuşak alacaktır, dedi. “Belki yirmi ya da otuz yıl içinde daha iyi bir toplum görmeye başlayacağız.”

Kaptan James Cook 1774’te ikinci kez Güney Pasifik’e yelken açtığında, Avustralya’nın kuzeydoğusundaki bir adada düzlüğü ve yüksek boyuyla onu hayrete düşüren bir ağaç çeşidine rastlamıştı. Bu ağaçların o çağda çok değerli bir emtia olan gemi direkleri için mükemmel ahşabı sağlayabileceğini –ve gemilerinin direklerini yıkan fırtınalara yakalanmış tayfaların hayatlarını kurtarabileceğini– düşünmüştü.

Hikâyeye göre Kaptan Cook, Norfolk Adası çamının (adını Cook’un bu ağacı ilk bulduğu Yeni Kaledonya yakınlarındaki adadan almıştır) tohumlarını toplamış ve Pasifik’teki öteki adalara çıktığında, ilerideki onyıllarda hayat kurtaracak gemi direkleri olabileceklerini düşünerek bu tohumları ekmişti.

Bu tarih parçası anlatıldığında Dalay Lama’nın yüzü ışıldadı. Meyvelerini göremeyecek olsak bile daha iyi bir dünyanın tohumlarını atmamız gerektiği yönündeki görüşüne uyuyordu.

Dalay Lama, gezegenin karşı karşıya olduğu tehditlere kamuoyunun ilgi göstermesini sağlamanın zorlukları yüzünden cesareti kırılan bir grup çevrebilimci ve aktiviste tavsiyede bulundu: “Bazen insanların önemli bir şeye başlayıp çok çalıştıklarını ve sonuçlar hemen ortaya çıkmazsa ilgilerini kaybettiklerini görürsünüz.” Ancak bu büyük, önemli hedeflere anında ulaşmanın neredeyse olanaksız olduğunu kaydetti. “İnsanlıktan söz ediyoruz ve insanlık zaman içerisinde değişebilir.”

Bu tür değişimler aşamalıdır. “Ama birinin başlaması gerekir. Sonuçlar kendi ömrümüz içerisinde ortaya çıkmasa bile, bizim kuşağımız bu önemli çabaları başlatmalıdır. Burada sorun yok.

Şu anda yalnızca bir hayal bile olsa, dünyayı daha iyi yönde biçimlendirmeye başlamak bizim sorumluluğumuzdur. Eğitim ve farkındalık yoluyla, genç kuşağı esinlendirmeliyiz.”

MIT’deki öğrencilere söylediği gibi: “Bu kuşak dünyayı yeniden biçimlendirmekten sorumlu. Bizler gelecekte yüzyıllarca sonrasını düşünme kapasitesine sahibiz.”

Hedefin gözlerini korkutmaması gerektiğini de ekledi. “Biz çaba gösterirsek, hedefe ulaşma olasılığı arttır. Şu anda umutsuz görünse bile, asla pes etmeyin. Coşku ve neşeyle olumlu bir vizyon ve iyimser bir bakış açısı sunun.”

Dalay Lama teşvik ettiği programların yayılması konusunda da şunları söyledi: “Bir sonuç görmeyi beklemiyorum. Yirmi yıl, otuz yıl, ya da daha fazla sürebilir; yirmilerindeki öğrencilere, sonuçları görecektir kadar yaşayabileceklerini söylüyorum. Ama çabalarımızın meyvelerini hiç görmeyecek olsak bile, hepimiz şimdi harekete geçmeliyiz.”

Uzun vadeyi, bugünün çocuklarını ya da onların çocuklarını düşünün. Dünyayı onlara bulduğumuz gibi bırakmak zorunda değiliz.

## 12. BÖLÜM



### Şimdi Harekete Geçme Zamanı

Şubat 1993'te yedi Nobel Barış Ödüllü kişiden oluşan bir grup, Burma'da Aung San Suu Kyi'nin ev hapsinin sürmesini protesto etmek üzere Tayland'da bir araya geldi. İki yıl önce tam da o Nobel Ödülü'nü kazanmış olmasına karşın, Burma hükümeti onu hâlâ evinde hapis tutuyordu.

Yirmi yedi saatlik ziyareti Dalay Lama için, onlarca yıldır Aung San Suu Kyi adına yürütmekte olduğu kampanyanın bir diğer aşamasıydı. Çabalarının bazıları özeldi: Aung San Suu Kyi'ye şahsi mektuplar yazmış, metanetini ve sağlam, ilkeli tutumunu –kararlı bir pasif direniş ve muhalifleriyle diyalog arayışı– övmüş, teşvik ve desteğini sunmuştu.

Bazılarıysa kamusaldı: Nobel Ödüllülerin buluşmalarında, sembolik bir hatırlatıcı olarak onun adına bir koltuk boş bırakılıyordu. Dalay Lama sık sık, serbest bırakılması için çağrıda bulunuyordu.

2000 yılında bu tür demeçlerinden birinde, “Komşu Tibet'teki kendi halkım gibi, siz de baskıcı bir rejimde uluslararası yardımlardan yoksun halde acı çekiyorsunuz. Mücadelemizde kalıcı bir çözüme ancak şiddet içermeyen yöntemler kullanarak ulaşabiliriz. Bu işi kolaylaştırmıyor. Muazzam bir kararlılık gerektiriyor, çünkü şiddet içermeyen protesto doğası itibariyle sabra bağlıdır.”

Aung San Suu Kyi nihayet serbest bırakıldığında, Avrupa’da Dalay Lama’yla bir araya geldi ve o zamandan beri bunu birkaç kez tekrarladılar. Ama Dalay Lama için o kampanyanın kararlılık ruhu –bu kez tek parti yönetimini protesto etmek ve reform çağrısında bulunmak için sesini yükseltmesinden ötürü Çin Halk Cumhuriyeti’nce hapse atılan insan hakları aktivisti, yine Nobel Barış Ödüllü Liu Xiaobo adına– devam ediyor.

O ödüllü koltuğu şimdilik –Liu Xiaobo için– boş tutuluyor.

Dalay Lama’nın bu iki kişi için gösterdiği çaba, hepimizi kendi tarzımızla yapmaya davet ettiği şeye örnek oluşturuyor: şimdi harekete geç ve sebat et. Dava umutsuz görünse bile harekete geç ve asla pes etme.

Vizyonu, görmüş olduğumuz gibi, “ne” ve “nasıl”a işaret ediyor: Yıkıcı duygularımızı eyleme dönüştürmek yerine daha fazla kontrol altına alarak başlayalım; insanlığın birliği duygusundan yola çıkarak, başkalarının esenliğine yönelik kaygımızla harekete geçelim.

Şefkatin birçok şekilde ifade edildiğini görüyor: yalnızca muhtaçlar için değil, aynı zamanda örneğin yönetimleri yozlaştıranları teşhir edip yaptıklarından sorumlu tutmak ya da maddi dünyamızı gezegendeki yaşamı artık tehlikeye sokmayacak şekilde yeniden yaratmak için de ahlaki sorumluluk almak gibi.

Başlıca tavsiyesi şu: Yüreğinizi sıcak tutun; insani değerleri geliştirin. Bundan sonra yaptığımız her şeyin olumlu sonuç vereceğini öne sürüyor; ama tavsiyesinde hiçbir “şart” ya da “zorunluluk” yok. Hangi adımları atmamız gerektiği konusunda nutuk çekmek yerine, ayrıntıları bizlere bırakıyor.

Bizi iyi işler yapmaya teşvik ederken bile, bunların gönüllü olması, içten bir şefkat duygusudan güç alması gerektiğini görüyor.

Dalay Lama’nın toplumsal gerçekliğimizi değiştirme vizyonu, insanın geleceğine ilişkin resimlerin çoğunda tuhaf bir biçimde göz ardı edilen bir noktadan kaynaklanıyor: her birimizin içinden.



Bu daha iyi geleceğin kendi zihnimizle başladığını hatırlıyor bize. “Dünyayı değiştirmek istiyorsanız,” diyor, önce gelişmeye çalışın; kendi içinizde değişin. “Bu, ailenizi değiştirmenize yardımcı olacaktır. Sonra giderek büyüüp yayılacaktır.”

Dalay Lama, kendimizi dönüştürerek toplumumuzun dönüşümünü hızlandırabileceğimizi söylüyor bize. Bu, daha iyi bir şefkat taşıyıcısı olması için duygu merkezini değiştirmekle başlar ve kuşaklar boyunca, eğitimin bu içsel değişim araçlarını içerecek şekilde yenilenmesiyle devam eder.

Kendinizle başlayın, ama orada durmayın. Başkaları için, olumlu bir bakış açısıyla harekete geçin.

Dekila Chungyalpa’yı ele alalım. Çocukluğunu aşağı Himalayaların doğal güzelliği içinde, Sikkim’de geçirmiş, ama on beşindeyken, Birleşmiş Milletler’de çalışan teyzesi okula gitmesi için onu New York’a götürmüştü. Tüm canlılara yönelik şefkatli bir bakış Sikkim kültürüne yerleşmiş görünüyor.

“Sikkim yemyeşildir, yaban alanları çoktur,” diye hatırlıyor Dekila. “Şifa verici bir yer bulmak için hep doğaya bakardım, şimdi Central Park’tan başka gidecek yerim yoktu. Çok sarsıcı bir durumdu bu.”

Sığınağı olan Central Park’ta çok zaman geçirmişti. “Yaban yaşamına yönelik tutumum çocukluğumdan itibaren her zaman, içinde olmadığımda ona özlem duymak oldu.”

Doğayla arasında yoğun bir bağ hissettiğinden, lisedeyken Greenpeace’e katılmış ve balinaların öldürülmesini protesto etmek için okulunda bir mektup kampanyası başlatmıştı; aktivizmin tadını da ilk kez on beşindeyken böyle almış oldu.

Aile evine döndüğünde, bir hidroelektrik barajı önerisine karşı savaşılan bir gruba katıldı. Sikkim’de çevre hareketinin ilk kıpırtısıydı bu.

“Baraj yerli halktan pek çok kişiyi yerinden edecek ve devasa bir ormansızlaşmaya yol açarak yerel ekosisteme büyük zarar verecekti,” diyor. “Kutsal bir dağın parçası olan ünlü bir *chorten*’i de sular altında bırakacaktı.”

Dekila, Ohio’da üniversiteye gitmek üzere ABD’ye döndüğünde uzmanlık alanı olarak uluslararası çevre politikalarını seçti. Üniversitesinde, gönüllülerin yurt yurt gezip geri dönüştürülebilir çöpleri topladıkları, ilk öğrenci geri dönüşüm programı olan Greenhouse’u geliştirdi. “Bir çevre projesini yönetme konusundaki ilk deneyimimdi bu.”

Oradan itibaren aktivizmden aldığı zevk de arttı. Üniversiteden mezun olduktan sonra Nepal’a gitti ve World Wildlife Fund’da çalışmaya başlayarak, doğa koruma alanlarında yaban hayvanlarının kaçak olarak avlanmasına son verilmesinin yollarını inceledi. WWF çalışanları arasındaki hâkim görüş, sorunun kaynağının yerel halk olduğu yönündeydi. Ama Dekila’nın başka bir içgörüsü vardı.

“Rehberlerin hepsi yerel bölgedendi ve çoğu ormanları, yaban yaşamı modellerini ve ekolojiyi diğer herkesten daha iyi tanıyordu. En pratik açıdan bakıldığında, onları düşmanlaştırmak büyük bir kaynak ve müttefik israfıydı. Ama daha da önemlisi, yaban yaşamının korunmasında ve doğal kaynakların yönetiminde yerel topluluklarla birlikte çalışmazsak, biz gittiğimizde bu işi kim sürdürecektir?”

Şunu gördü: “Çevreyi korumak istiyorsanız, insanlara odaklanmalısınız.”

Amerikan Üniversitesi’nde lisansüstü eğitimini alırken, kalkınma politikalarına ve çevreye yoğunlaştı. WWF’ye yeniden katılarak, bu bilgiyi Dünya Bankası gibi kurumların uygulamalarını çevresel açıdan daha sağlam hale getirecek şekilde etkilenebilmesine uyguladı ve ardından, 9. Bölüm’de gördüğümüz gibi, nehrin ana gövdesine baraj yapılmaması için anlaşmaları müzakerelere eden Büyük Mekong programının başında yer aldı.

Ayrıca, başında On Yedinci Karmapa’nın bulunduğu Budist manastırlar ve rahibe manastırları için çevre kılavuzları oluşturulmasına yardım etti. Bu da onu doğal olarak, World Wildlife Fund’da bir pilot program başlatmaya yöneltti: Çevresel da-

valarda dini liderlerle birlikte çalışan Sacred Earth [Kutsal Yerküre].

Kendisiyle son konuştuğumda Dekila, McLuskey Bursu'yla Yale Ormanlık ve Çevre Çalışmaları Okulu'ndaydı (bu bursu daha önceden kazananlar arasında Nobelli Kenyalı kadın hakları ve çevre aktivisti Wangari Maathai ve yine Nobelli, Hükümetlerarası İklim Değişimi Paneli başkanı R. K. Pachauri de bulunuyor). Dekila hâlâ Sacred Earth'ün başkanlığını yapıyor.

Çevre konulu bir Zihin ve Yaşam toplantısında, Dalay Lama'ya aktivist yörüngesinin sırrını açıkladı: “Uzun vadeli bir hedefimiz varsa ve bu hedefe doğru ilerlediğimizi görüyorsak, her seferinde küçücük bir adım atmak bile büyük bir fark yaratır. Kısa vadeli bir hedef söz konusuysa ve bunu sadece bir şeyi durdurmak için yapıyorsak ya da öfkeyle protesto ediyorsak, o zaman bizi hiçbir yere götürmez. Benim çözümüm bu neşeyi bulmak oldu.”

“Aslında tanıdığım aktivistlerin hemen hemen hepsi özünde iyimser: Toplumun daha iyiye gideceğine gerçekten inanmalısınız,” diye ekledi Dekila. “Bence doğal bir coşku, içten gelen bir heves var. İhtimaller her ne olursa olsun, kazanacağımıza eminiz.”

## Ölçeği Genişletmek

Dalay Lama Bombay'daki bir kadınlar üniversitesinin konduğu olduğunu ve orada gecekondulu mahallesine bakan bir odada kaldığını hatırlıyor. Kavurucu ve nemli bir günmüş ve klimaya rağmen odalar hâlâ çok sıcakmış. “Fazla gürültülü ve belki de fazla sıcak olduğundan yakındım biraz.”

“Sonra düşündüm ki, gecekondularda yaşayanlar da aynı insanlar, aynı şeyi yaşıyor, aynı arzuyu hissediyorlar”, mutlu olmak istiyorlar. Gecekondulu sakinlerini düşünürken, “Biz sadece

birkaç günlüğüne buradayız, ama o gecekonduların sakinleri tüm yaşamları boyunca buradalar,” demiş kendi kendine.

Bu öğrencilerin bazılarıyla bir toplantı sırasında, gecekondularda yaşayanlara yardım etmek için bir planlarının olup olmadığını merak etmiş ve eğer varsa, başışta bulunmak istediğini söylemiş. Belki de “bölgenizdeki gecekondularda yaşayanlarla bir tür sosyal çalışma” başlatabilirsiniz, diye öneride bulunmuş.

“Bunun onların yaşam tarzı olduğuna kesin gözüyle bakmayın,” diye eklemiş. “Böyle düşünmeyin. Durumu nasıl düzelteceğinizi, bunu nasıl değıştireceğinizi düşünebilirsiniz. Aksi takdirde, gecekondu bölgelerinde doğan çocuklar oldukça pis yerlerde oynayarak büyür ve sonunda bunun nedeninin karmaları olduğunu, ya da durumun tam da bu ve gayet normal olduğunu hissedebilirler. Yanlıştır bu!”

Genç kadınların yardım etmeye istekli olduklarını hissettiğinden, onları öğretmenlik yaparak ve yoksunluklarla dolu geçmişlerinin üstesinden gelmeleri için özgüven kazanmalarına yardım ederek, o çocuklar için bir eğitim programı başlatmaya teşvik etmiş.

Öğrencilerden biri bunun için harekete geçmek istediğini söylediğinde, Dalay Lama memnun olmuş, ama orada durmamış.

Ona akıl vermiş: “Bombay’ın her yerinde ve başka birçok yerde gecekondular var. Kendi bölgenizde bu yoksullar için çalışmaya başlayabilirsiniz; sonra belki arkadaşlarınız da ilgilenir ve bu çalışmayı daha geniş çapta yürütmek için bir STK kurabilirsiniz. Sonra ulusal düzeyde aynı konuyla ilgilenen başka STK’larla bir araya gelip, deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz.”

Kısacası, ölçeği genişletin, yaptığınız iyiliği olabildiğince uzaklara yayın. Dalay Lama, iyi bir işe başladığımızda, bunu elimizden geldiğince iyi yapmamız ve azami etkiyi yaratmamız için bize yüreklendiriyor.

“On kişiye anlatın, sonra on kişiye daha, on kişiye daha. Böylece on bine, yüz bine ulaşabilirsiniz.”

Bir başka üniversitede, Dalay Lama’ya tek bir kişinin nasıl bu kadar fark yaratabildiği soruldu. Tarih boyunca, diye yanıtladı, değişime yol açan her zaman tek bir kişinin eylemleri olmuştur: İsa, Buddha, Gandhi, hepsi de büyük bir fark yaratmış olan “tek bir kişi” dir.

Dalay Lama, “Karşı karşıya olduğumuz devasa zorlukları düşündüğümüzde, içimizden pes etmek gelebilir,” diye kabul etti. “Ama hepimiz kendimizden, her neredeyse oradan başlayabiliriz. Odadan çıkarken ışığı söndürmek gibi basit bir şey bile önemlidir.”

“Yaptığımız her şeyin bir etkisi vardır; basit bir eylemin bile. Önemsiz görünse bile, aynı şeyi yapan milyarlarca başka insanla çarptığımızda muazzam bir etki yaratabiliriz.”

Bir grup ona çocuklarda şefkati geliştirme amaçlı –doğrudan onun vizyonundan esinlenen– bir okul müfredatı planını sunduğunda, pilot uygulamanın yerel bir okulda başlatılacağını belirtti.

Dalay Lama bir an bile duraksamadan onlara, sadece o tek okulu, tek kenti, hatta tek ülkeyi düşünmemelerini söyledi; küreselleştirin, dedi. Gezegenimizde yedi milyar insan yaşıyor. Bütün çocukların ulaşabilmesini sağlayın.

Büyük düşünün.

## İnsan Bağı

Rahip Bill Crews Avustralya’nın Sidney kentinde aşevleri ve evsizler için barınaklardan ücretsiz sağlık ve diş bakımına, ayrıca yoksul öğrenciler için okuma yazmalarını geliştirecek öğretmenler bulmaya dek bir dizi hayırseverlik projesi yürütüyor.

Dalay Lama Sidney’e gittiğinde, hayranlık duyduğu Crews’la yakınlığı açıkça belli oluyordu. Birileri gerçekten insan acılarını

azaltacak bir şey *yaptığı* zaman memnun oluyor. Sonuçta Dalay Lama keşiş kıyafetinin üzerine bir önlük geçirdi ve Bill Crews’a katılıp, yiyecek dağıtmaya başladı.

“Önemli olan neye inandığınız değil, ne yaptığınızdır,” diyor.

Yurttaşlık hakları hareketinden Cesar Chavez’in tarım işçilerinin hakları için kampanyasına ve günümüzdeki çevre krizine dek birçok toplumsal eylemi incelemiş –ve bunlara katılmış– olan Marshall Gan, MIT’deki bir konferansta Dalay Lama’ya, “Düşünceden eyleme giden yol, başkalarına bir taahhütte bulunmaktan geçer,” dedi.

Harvard’ın JFK Yönetim Fakültesi’nde çalışan Ganz, “Anah-tar, insan bağıdır,” diye ekledi. “Yalıtılmış bireyler olarak değil, birlikte mücadele ederiz. Birlikte çalışır, birbirimize taahhütte bulunur, birlikte harekete geçeriz.”

“Doğru!” dedi Dalay Lama.

“Şiddete başvurmamak işe yarar,” diye devam etti Ganz, çün-kü birlikte ahlaki sorumluluk üstlenen “pek çok kişinin işbirliği-ni gerektirir.” Birlikte hayır deme yeteneğimizdir, “tıpkı Gandhi gibi. Ancak birlikte hareket edersek başarılı oluruz.”

Ganz’ın konuşmasından sonra Dalay Lama, Harvard İşlet-me Okulu’nda inovasyon ve çevre dersleri (ayrıca “kapitalizmi yeniden tasavvur etmek” konusunda bir ders) veren Rebecca Henderson’ı dinledi.

Henderson, küresel ısınmayla savaşıma amaçlı yerel bir an-neler hareketinden bahsetti ona. “Konuştuğum annelerin hepsi küresel ısınma konusunda endişeli. Ama tek başlarına evde otu-rarak fazla bir şey yapamayacaklarını hissediyorlar.”

Böylece birkaç anne bir araya gelip, belli bir hedef üzerin-de anlaşımlar: komşularının, yerel elektrik şirketinin sunduğu, enerjilerini temelde yeşil kaynaklardan elde etme seçeneğini ka-bul etmelerini sağlamak. “Bir oturma odasında birkaç anneyle başladı ve şimdi tüm ülkede binlercesi var,” dedi Henderson.

Sonra Ganz, Chicago’da yaşayan yirmi bir yaşındaki Latin kökenli bir ev kadınından bahsetti. Bu kadın mahallesindeki çocuklar yakınlardaki kömür yakan iki elektrik tesisinden gelen parçacık dolu hava yüzünden astıma yakalandıkları için aktivist olmuştı. Tetiklediği hareket de o fabrikaların kapanmasıyla sonuçlanmıştı.

Şefkatli eylemler bulaşıcıdır. Thomas Jefferson, bir nezakete tanık olduğumuzda başkalarına yardım etmek üzere ilham aldığımı hissetmemiz anlamında buna, “ahlaki yükseliş” derdi. Psikologlar böyle bir ilham bulaşmasını kendi çalışmalarıyla doğrulamışlardır, ama bu duyguyu hepimiz biliriz.

O MIT konferansında Dalay Lama’yı etkileyen belki de bu bulaşıcılıktı. Coşkuyla katıldı ve bu öykülerin ona bir zamanlar Delhi’de, kentteki evsiz yoksul sayısının giderek artmasından kaygılanan bir grupta görüşmesini hatırlattığını söyledi. “Şimdi bu sorunun duyurulması için kitlesel bir gösteri düzenlemenin tam zamanı olabileceğini söyledim onlara.”

Ve coşkuyla, onlara şunu da söylediğini ekledi: “Eğer örgütlerseniz, insanlığın refahı için bağıra çağıra size katılırim.”

Bu coşku patlaması tam da Dalay Lama’nın davayı teşvik etme yolu olabilir. Bildiğim kadarıyla, nadiren bu şekilde ön saf-larda yer alıyor. Dalay Lama’nın faaliyetleri dünya çapında olmakla birlikte, programları güvenlik, keşşilik kuralları, protokol ve benzeri şeyler yüzünden sıkıştıktır.

Ama o, daha büyük bir yarar için harekete geçenleri destekliyor; özellikle de, o motivasyon derinden hissedilen bir şefkatten geliyorsa. MIT’deki gruba, “Özgecilik eyleme dönüştürülmelidir,” dedi.

Bu hükme uymanın sayısız yolu var. Örneğin Brooklyn’den bir aile babası, karısıyla birlikte, küçük kızlarını düzenli olarak muhtaçlara yardıma götürebilecekleri bir yer –sözelimi bir aşevi– aradıklarını söyledi bana. “Onlara hayırseverliğin hayatın bir parçası olması gerektiğini göstermek” ve “özgecilik insana ken-

dini iyi hissettirir,” şeklindeki “akıllıca bencil” hakikati öğretmek istiyoruz, dedi.

Kuşkusuz, dünyaya çeşitli biçimlerde yardım eden sayısız örgüt var. Bu çabalardan herhangi birine –bağış yoluyla bile olsa– katılmak, bu daha büyük iyiliğe sizin kişisel gücünüzü de ekler.

İşte bu yüzden bu kitaba ayna tutan ve Dalay Lama’nın vizyonuna uyum sağladığını hisseden herkesi bir araya gelerek yaptıkları ya da hedefledikleri iyiliğin adını verip, hep birlikte dünyaya bir iyilik gücünün vaadini göstermeye davet eden bir internet sitesi var: [www.joinaforce4good.org](http://www.joinaforce4good.org).

O internet platformu fikrini bulan karım Tara Bennett-Goleman, bu girişimin dünyada gerçekten bir fark yaratabileceğini düşünüyor musunuz? diye sordu ona. Dalay Lama hemen, “Kesinlikle!” diye yanıtladı.

Dünyanın her yerindeki olumsuz güçlere karşı duran bir iyilik gücü yaratmanın “ne kadar zor olabileceğine dair bir mesele olduğunu sanmıyorum bunun,” diye ekledi. Kotarmak zor olabilir, ama “çaba göstermek zorundayız,” dedi.

“Dünya nüfusu artıyor, kaynaklar giderek azalıyor, küresel ısınmadan kaynaklanan felaketler artıyor. Yani biz şu anda çaba göstermezsek, 21. yüzyıl mutlu bir yüzyıl olmayacak.”

## Düşün, Planla, Harekete Geç

Dalay Lama, kalp eğitimi konusunda bir okul programı geliştirmiş olan Vancouver’lı bir kadına, “Bu moral veren çalışma için size çok teşekkür ederim,” dedi. Biraz da jest olarak, “Benim işim konuşmaktan ibaret – vır vır vır,” diye ekledi.

Sonra sakın, içten bir ses tonuyla devam etti: “Sizse gerçekten uyguluyorsunuz. Teşekkür ederim.”

Dalay Lama hepimizi, her neredeysek, elimizde hangi araç varsa onunla, dünyayı daha iyi yönde değiştirmek için harekete geçmeye teşvik ediyor.



Dalay Lama bir örgüt, hükümet ya da diktatör tarafından dayatılan değişimlerden çok daha fazla, bireylerin birlikte güç toplama becerisine inanıyor. Kendisinin de dediği gibi, “İnsanları şefkatli olmaya zorlayamazsınız.”

Toplumsal değişmesini beklemeyin. Her neredesiniz, şimdi başlayın, diyor: “Herkes bir fark yaratacağı bağlamı bulabilir. İnsan topluluğu bir araya gelmiş bireylerden başka bir şey değildir.”

Strateji, vizyonu uygulamaya geçirir. Dalay Lama’nın vizyonu bize zengin bir olasılıklar tayfı sunuyor. Bu vizyondan esinlenirsek, onu kendi zamanımıza, yerimize ve vizyonun gerektirdiklerine uyan kendi yöntemlerimizle pratik stratejilere dönüştürebiliriz.

On yaşında gözlerini kaybetmiş, ama sonradan dünyanın dört bir yanındaki ülkelerde yoksul çocuklara yardım eden bir grup kurmuş olan Richard Moore’un dediği gibi, “Yapabileceklerimize odaklanalım, yapamayacaklarımıza değil.”

Bazılarımız örneğin işletmelere ya da devlete içeriden erişim sağlayabilir. Ötekilerse belli meselelere ya da sorunlara odaklanan dünya çapındaki STK’ler ailesine bağlanabilir. Bir de değişim için kaldıraç olarak yasaları ve mahkemeleri kullanma yolu var.

Ve hepimiz taban örgütlenmelerde aktivist olabilir, güç merkezlerinin dışında çalışabiliriz. Ayrıca yaşamlarımızdaki, kentimiz ya da kasabamızdaki, mahallemizdeki yoksullara sayısız yoldan yardım edebiliriz. Ezilenlere para vermek yarar sağlar, diyor Dalay Lama, ama insanları daha somut bir eylemde bulunmaya ve o üniversite öğrencisine söylediği gibi, çabalarını yaymak için örgütlenmeye teşvik ediyor. “Yanlış bir şey gördüğünüzde onların esenliği için çeşit kaygı duyuyorsanız sorumluluk alın, bu coşkuyla harekete geçin,” diyor. Kayıtsız kalırsanız, yarar sağlayacak hiçbir şey olmaz.

Onun dediği gibi, zekâ açgözlülük ve nefretin hizmetine girdiğinde, kendimiz için, başkaları için ve gezegen için tehlikeli

oluruz. Ama o zekâ şefkatin amaçlarına hizmet ederse, birlikte yapabileceğimiz iyiliğin sınırı yoktur.

Yıllar geçtikçe, Dalay Lama üniversite öğrencileri gibi taze, genç yüzlerle –bu vizyonu geleceğe taşıyabilecek insanlarla– tanışmakla daha çok ilgilenmeye başladı. Minnesota’nın St. Paul kentindeki Macalester Koleji’ndeki jimnastik salonundan dö-nüşürülmüş tıka basa dolu bir konferans salonunda dediği gibi, “Ben bunun için buradayım.”

“Genç öğrencilere bu tür şeylerden bahsederken, siz bunu göreceksiniz; bense görmeyeceğim, diyorum,” dedi bana. “Öyleyse düşünün, planlayın, harekete geçin. 21. yüzyılın ikinci bölümünü dünyanın daha mutlu olmasını sağlayacak şekilde yaratmanın yolu budur; çabalamaya şimdi başlarsak tabii.”

Bugünün gençleri, diyor, 21. yüzyılın gerçek vatandaşlarıdır ve rotasını onlar çizecektir. Kuşkusuz, geçen yüzyılın dertleri bu yüzyılın ilk on ya da yirmi yılına da sızmıştır. Ama nedenleri geçmiştir. Bu yüzyılda geleceğimizin seyrini yeniden yönlendirmek için daha onlarca yılımız var.

Yetmiş dokuz yaşındayken, “Kendi adıma, ölmekten kaygılanmıyorum,” diye ekledi. “Belki seksen dokuz, hatta doksan dokuz yaşına kadar yaşar, sonra göçüp giderim. Ama şu anda ergenlik çağında, yirmilerinde ya da otuzlarında olan kuşaklar bence elliye ya da altmışa geldiklerinde farklı bir dünya görecekler. Bu yapılabilir, öyleyse çaba göstermeliyiz.”

Kritik nokta: Fırsatı kaçırmayalım.

Dünyada yanlış giden şeyler için, “Birçok insan sadece yakıyor,” dedi Dalay Lama, ama durumu değiştirmek için hiçbir çaba sarf etmiyor. “Bilinçsizlik ya da vizyonsuzluk buna neden oluyor. Sonuçta bu kitap olasılıkları netleştirerek yardımcı olabilir. O zaman pişmanlık duymayız.”

Bu gelecek haritasının meyvelerini o da, ben de göremeyebiliriz, diye düşündük. Yine de bu kitap için birlikte çalışmaya, daha iyi bir dünya için şimdi harekete geçmeye karar verdik.

## TEŞEKKÜR

Öncelikle, dünyaya verdiği mesajı burada paylaşmaya çalıştığım Dalay Lama'ya minnetimi ifade etmek istiyorum. 1980'lerde ilk tanışmamızdan bu yana ve yıllar içerisindeki karşılaşmalarımızda bana her zaman esin kaynağı oldu.

Bu kitabın büyük bölümü, ilk olarak İtalya'nın Pomaia ve Livorno kentlerinde, ama ayrıca Rochester, Minnesota ve Princeton, New Jersey'de yaptığımız saatlerce süren söyleşilere dayanıyor. Mesajı onlarca yıl boyunca bana kişisel olarak rehberlik etti ve bunu daha geniş bir kitleyle paylaşma fırsatını bulduğum için çok memnunum.

Burada anlatılan vizyonu, o söyleşilerin yanı sıra dünyanın dört bir yanında yaptığı konuşmalarda ve yazılarında söylediklerinin bir karışımına dayandırımdı, ayrıca başkalarının onunla ilgili anlatılarından da yararlandım. Kitap boyunca kendi gözlemlerimi, düşüncelerimi ve bakış açılarımı da ekledim; okurun bunları, Dalay Lama'nın vizyonuna ilişkin kendi ifadelerinden ayırt edeceğine güveniyorum. Kasıtsız hatalar ya da yanlış temsiller varsa bunlardan dolayı özür diliyor ve çabalarımın okurlara sağlayacağı her türlü yarara seviniyorum.

Bu kitabın yazılmasında yardımlarını esirgememiş olan birçok kişiye minnettarım.

İlk olarak, bu projeyi bana getiren ve başlangıçta bölüm taslağını ve tonu şekillendiren Thupten Jinpa'ya teşekkür ederim. Kendisi çalışmalarım boyunca çok önemli bir geribildirim kaynağı oldu.

Dalay Lama'nın yolculuklarına ilişkin notlarını ve bloglarını didik dikip edip cömertçe benimle paylaşan (bunlardan bazılarını sözcüğü sözcüğüne metne kattım) ve ne kadar önemsiz olursa olsunlar, sorularımı yanıtlamak için büyük zahmetlere giren, hatta arşivlerde araştırma yapan Jeremy Russel'a da minnettarım.

Dalay Lama'nın Özel Dairesine, özellikle de onunla buluşmalarımı kolaylaştıran Tenzin Taklha ile Chhime Rigzing'e ve ABD'deki söyleşilerin ayarlanmasında büyük yardımları dökünan, sürgündeki Tibet hükümetinin Washington temsilcisi Kaydor Aukthong'a teşekkür ederim.

Bu projeye birçok açıdan yardımda bulunan Ngari Rinpoche'nin ve İtalya'daki söyleşilerimizde Dalay Lama'ya eşlik eden Geshe Tenzin Sherab'la Geshe Tashi Tsering'in önünde saygıyla eğiliyorum. İtalya'nın Pomaia kentindeki Lama Tzong Khapa Enstitüsü'nün nazik çalışanlarına, özellikle de eşimle bana lojistik konusunda kayda değer yardımlarda bulunan, Dalay Lama'yla söyleşilerimizin önünü açan, sevimli direktör Filippo Scianna'ya teşekkürler. Temel konaklama olanaklarını Rip Gellein sağladı.

Kitabın yazılmasına da birçok kişi yardım etti: Richard Davidson araştırmalar konusunda tavsiyelerde bulundu, Paul Ekman hem tavsiyelerde bulundu hem de yakın dostu Dalay Lama'yla çok sayıda buluşması hakkında bana bilgi verdi. İlgörürleriyle ya da bu öykünün parçalarıyla bana yardımcı olan pek çok kişi arasında Josh Baran, Diana Chapman Walsh, Dr. Paul Mueller, Larry Brilliant, Trinetta Wellesley-Wesley ve Sonam Wangchuk da bulunuyor.

İlk taslağı dikkatle okuması ve yararlı eleştirilerinden ötürü, ayrıca bazılarını bu kitaba aldığım içgörölü fikirleri ve araştır-

maları (ve yazıları) için Jonathan Rose’a çok teşekkürler. Meslektaşlarımla çok sayıda Zihin ve Yaşam toplantısında Dalay Lama’ya yaptıkları sunumlardan çok yararlandım.

Dalay Lama’nın vizyonuna ilişkin bu anlatı, onun betimlediği iyilik gücüne örnek oluşturan –bazıları doğrudan Dalay Lama’nın vizyonunu rehber alan, bazıları da o misyona kendi başlarına uyum sağlayan– kişileri ve projeleri öne çıkarıyor. Esinlendirici öykülerini anlatmama yardım etmiş olan Eve Ekman, Melody Hobson, Richard Layard ve Mark Williamson, Kim Reichl-Schoenert, Gregory Norris, A. T. Ariyaratne, Linda Lantieri, Dekila Chungyalpa, Sam Intrator ve Marty Krasney’ye burada teşekkür etmek isterim. Sınıflarında gözlem yapmama nazikçe izin veren Emily Endris, Robbie Murphy, Jennifer Erikson ve Joanne Martin’e de teşekkürler.

Müteveffa eşi Francesco Varela’nın entelektüel yolculuğuna ve Dalay Lama’yla olağanüstü dostluğuna ilişkin içgörülerini benimle paylaşan Amy Cohen’e özellikle teşekkür ederim. Vancouver’daki Dalay Lama Merkezi’nin kurucusu Victor Chan’a, Zihin ve Yaşam Enstitüsü’nün başkanı Arthur Zajonc’a ve yetenekli çalışanlarına da.

Her zamanki gibi, eşim Tara Bennett-Goleman içgörülerıyla düşünmeme yardımcı oldu ve son taslağı keskin gözleriyle okuyarak metni düzeltti. Bu kitabın yazımı ve tüm projenin dünyaya getirilişi sırasında sevgi dolu desteği için ona özellikle teşekkür borçluyum. Bu kitabın ona ayna tutan bir web platformu olması gerektiğine dair esinlendirici içgörü ondan geldi ve iyilik gücüne katılma çağrısını bu kitabı okuyanların çevresinin ötesine de ulaştırabilecek olan platformu kendisi kurdu.

Vizyonun web platformuna en iyi yuvayı bulmak için daha en başından Tara ile işbirliği yapan ve düşünceli bir ortak olan Jessica Brackman’a teşekkürler. Akıl vererek web kampanyasında işleri kolaylaştıran kişilere de: Web kampanyasının yönetilmesine katkıda bulunan Garrison Enstitüsü’nden Jeanluc Castagner, Robyn Brentano ve Diana Calthrope Rose; Gere Vak-

fi'ndan Mollie Rodriguez ve Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nden MJ Viederman.

Bu web kampanyasını yürüten Melchen Media'dakilere de minnettarım: Lauren Nathan, Shannon Funuko ve Andrew Kennedy. Charles Melcher bütün bunları maliyetine kotarma cömertliğini gösterdi. MORE Partnerships'teki sosyal medya ekibine, Jacob Marshall'a ve Brian Patrick'e, Crossbeat'teki ağ yöneticileri Becky Wang ve David Justus'a teşekkürler.

Destekleriyle web platformunu mümkün kılan kişilere derin takdirlerimi sunuyorum: Connie ve Barry Hershey, Don Morrison, Tara Melwani, Pierre ve Pam Omidyar.

Kitapla ilişkili masraflar düşüldükten sonra tüm telif ücretleri, yararlı çalışmalarını desteklemek için Zihin ve Yaşam Enstitüsü ile Dalay Lama Vakfı başta olmak üzere, kâr amacı gütmeyen örgütlere gidecek. Ben ücretsiz çalıştım ve bu kitabı bir sevgi işi, Dalay Lama'ya bir armağan olarak yazdım.

# NOTLAR

## 1. KISIM: Bir Dünya Vatandaşı

### 1. BÖLÜM: Geleceği Yeniden İcat Etmek

- 14 **Böyle bir etkinlik için beklenmedik bir şeydi bu:** Arabuluculuk: Şiddetsizliğin Gücü (San Francisco, California, 9-11 Haziran 1997). Dalay Lama'nın katıldığı, girişi ücretli olan etkinliklerin sonunda organizatörler her zaman ne kadar para toplandığını, harcamaları ve geriye kalan parayla ne yapılacağını açıklarlar. Dalay Lama konuşmalarından ve derslerinden ücret almaz; harcamaları, etkinlikleri düzenleyenler karşılar. Bir etkinliğin sonunda para kaldığında bunun bölüştürülmesini ister: %40'ı hayır işleri için Dalay Lama Vakfı'na, %30'u hayır işlerinde kullanılmak üzere etkinliği düzenleyen yerel gruba ve %30'u da yerel ya da ulusal hayır davalarına. Dalay Lama, Nobel para ödülünün önemli bir kısmıyla Yeni Delhi'de Evrensel Sorumluluk Vakfı'nı kurdu. Rajiv Mehrotra'nın yönetimindeki vakıf, Dalay Lama'nın her yıl Yeni Delhi'de verdiği Hintlilere yönelik derslerin ve Hindistan'daki etik girişimleri destekleme amaçlı başka etkinliklerin sponsorluğunu yapıyor. Dalay Lama, bu kitap için bir araya gelmemizden yalnızca birkaç ay önce Delhi'deki bir cüzam-lılar kolonisini ziyaret ederek, önümüzdeki beş yıl içerisinde –kitap teliflerinden (bu kitap dahil) kendi hayır vakfına ne kadar para geleceğine bağlı olarak– binlerce dolarlık bağışta bulunmaya söz verdi: <http://www.dalailama.com/news/post/1095-dalai-lama-pledges-support-to-leprosy-centers-in-capital-and-visits-lady-shri-ram-college>.

- 15 **Yıllar içinde ... (bu kitabın gelirlerinden kendi payına düşene de yaptığı gibi):** Daniel Goleman bu kitaptan payına düşen telifin yarısını Dalay Lama'ya verdi ve o da Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nü başlıca lehtar yaptı, daha düşük bir kısmınıysa kendi hayır örgütü olan Dalay Lama Vakfı'na aktardı. Bu kitabı ücret almadan yazan Daniel Goleman, yolculuk, bant çözümü ve benzeri harcamalar düşüldükten sonra teliften kendine kalan payı çeşitli hayır kurumlarına bağışlayacak.
- 15 **Ertesi sabah Dalay Lama ... (kahvaltı ve BBC molasıyla 7:00'ye kadar devam eden):** Dalay Lama dünya çapındaki bitmeyen yolculuklarına rağmen ve jet yorgunluğuna, biyoritminin bozulmasına meydan okuyarak, aynı günlük programını neredeyse istisnasız olarak uyguluyor.
- 15 **Bu arada özel sekreteri ... arkası kesilmeyen röportaj teklifleri geri çeviriyordu:** O günlerde Dalay Lama'nın yolculukları fazla gürültü koparmazdı. O sıralarda Hollywood'da halkla ilişkiler alanında çalışan ve zaman zaman Tibet davası için ücretsiz işler yapan Josh Baran, önceki yıllarda çeşitli muhabirlerin Dalay Lama'yla röportaj yapmalarını sağlamaya çalışmış, ama pek azı kabul etmişti. Ama o gece CBS'ten bir muhabir Baran'ı gece saat 3:00'te aradı. CBS Dalay Lama'nın nerelerde olduğunu öğrenmek istiyordu. Baran CBS'e, Dalay Lama'nın California'da, Newport Beach'te olduğunu söyledi. Gazetecilik dünyasında yanıtı bilen birkaç kişiden biri olan Baran, Nobel'i duyar duymaz hemen arabasına atlayıp, yaklaşık bir saat uzaklıktaki Newport Beach'e gitti. Dalay Lama'nın şefkatli eylem konulu üç günlük bir toplantıyı henüz tamamladığını ve sinirbilimcilerle iki günlük bir diyaloga başlamak üzere olduğunu biliyordu. Şafak vakti civarında oraya varınca, o dönemde Dalay Lama'nın özel sekreteri olan Tenzin Geyche Tethong'a yardım önerdi ve ani basın toplantısını düzenledi.
- 16 **Dalay Lama'yla birkaç psikoterapist ve toplumsal eylemci arasındaki ... ben de vardım:** Dalay Lama ve diğ. *Worlds in Harmony: Dialogues on Compassionate Action*. Berkeley, Calif.: Parallax Press, 1992. 1980'lerin başlarında, o dönemde Amherst Koleji'nde öğretim görevlisi olan Robert Thurman'ın beni tanıştırdığı Dalay Lama, bilim insanlarıyla bir araya gelme arzusunu ifade etti. Bu da, o zaman-



- dan beri düzenlediğim ya da moderatörlüğünü üstlendiğim bu tür yaklaşık bir düzine etkinlikten biri olan Newport Beach buluşmasına giden yolu açtı.
- 16 **Daha önce bilim insanlarıyla bu tür pek çok toplantıya katılmıştı ... dağ sıçanı yakalayan bir yetiyi hatırlatıyordu:** Dalay Lama ve Daniel Goleman. *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* New York: Bantam Books, 2003.
- 19 **ritüel rolünü nasıl yerine getireceği:** Potala Sarayı 17. yüzyılda beşinci Dalay Lama tarafından yaptırılmıştı. Öncesinde, Dalay Lamalar Lhasa dışındaki Drepung Manastırı'nda yaşarlardı.
- 20 **bağımsızlık değil, özerklik:** Dalay Lama bu açıklamayı Haziran 1988'de, Strazburg'daki Avrupa Parlamentosu'nda yapmıştı.
- 25 **tüm dünyada daha iyi bir geleceğin:** Daha tanıdık olan “dönüşüm-cü” lider yerine “dönüştürücü” terimini bilerek kullandım. İlk başta müteveffa tarihçi James MacGregor'un kastettiği şekliyle (dönüşüm-cü lider” terimini o ortaya atmıştır) bu fikir, dünyayı değiştirecek bir vizyonu olan liderler için geçerliydi. Ama bugünkü kullanımında kavram küçüldü ve insanların motivasyonlarını, iş performanslarını vb. artıran –ama dünyayı değiştirecek bir vizyon sunmayan– liderler için geçerli oldu. Ve iki terim de, Burns'un işlerin yapılmasını sağlamakta usta olan kişilere verdiği adla “etkileşimsel” liderler için geçerli değildir (Lyndon B. Johnson bu tür liderliğin en iyi örneklerindendi).
- 18 **kıyamet mesajlarıyla:** Shellenberger, Michael ve Ted Nordhaus. “The Death of Environmentalism.” *Geopolitics, History, and International Relations*, 2009, s. 121–163.
- 27 **başkalarına “görünmeyen şeyleri görme sanatıdır”:** Bu, *Thoughts on Various Subjects from Miscellanies*'deki “A Modest Proposal” hiciyiyle bilinen 18. yüzyıl İngiliz denemecisi Jonathan Swift'in cümlesinden bir açımlamadır.

## II. KISIM: İçeriye Bakmak

### 2. BÖLÜM: Duygusal Hijyen

- 33 **uzun bilimsel kariyeri:** Paul Ekman kariyerinin başlarında, modern dünyayla hiçbir teması bulunmayan üçü Taş Devri kabilelerini incelemek üzere Yeni Gine'ye gitti; temel duyguların her yerde ve

herkes tarafından aynı şekilde ifade edilip edilmediğini görmek istiyordu (öyle olduğunu gördü). Ekman'ın dönüm noktası araştırma başarılarından bir diğeri, belli bir duygunun ifadesi sırasında yirmi ya da otuz yüz kasının nasıl hareket ettiğinin eksiksiz bir haritaydı: örneğin endişelendiğimizde alındaki frontalis kasının nasıl gerildiği ya da mutluluk veya tiksinti hissederken yarım düzine kilit kasın her birinin ne yaptığı. Bu öyle isabetli bir haritadır ki, insanların duygularını ölçen araştırmalarda otomatikleştirilmiş biçimleri kullanılmaktadır ve Ekman'ın araştırmasının türevleri, çizgi karakterlere bile doğru yüz ifadesini veren bilgisayar programlarının özüdür (bkz <https://www.paulekman.com/facs/>). San Francisco'daki California Üniversitesi'nde psikiyatri öğretim üyeliği görevinden 2004'te emekliye ayrılan Paul Ekman, bu alanda aktif olarak çalışmayı sürdürmektedir.

- 34 **başkalarının duygularını okumasına:** Başka bir uygulama da internette reklamları izleyen insanların yüzlerini izleyerek, reklam üreticilerine hangilerinin daha ikna edici olduğunu söyleyecektir. Khatchadourian, Raffi. "We Know How You Feel." *The New Yorker*, 19 Ocak 2015, s. 50–59.
- 35 **"çok fazla sorunla karşılaştım":** Emory Üniversitesi'nden John Dunne'la birlikte düzenlediğimiz Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağımlılık konulu toplantıda Dalay Lama'nın konuşması. Bu yirmi üçüncü Zihin ve Yaşam toplantısı 2011'de Hindistan'da, Dalay Lama'nın Dharamsala'daki konutunda gerçekleştirildi. Bu toplantının tutanakları yayına hazırlanmaktadır.
- 35 **"çok fazla sıkıntı hissetmiyorum":** Dalay Lama ve diğ., *Worlds in Harmony*, s. 7
- 35 **esenliğin ayırıcı niteliklerinden:** Davidson, Richard J. "Well-Being and Affective Style: Neural Substrates and Biobehavioral Correlates." *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 2004, s. 359, 1449.
- 36 **her duygunun sağlıklı bir yeri ... yıkıcı bir yanı:** *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?*'de bahsettiğim 2000 Zihin ve Yaşam toplantısının odak noktası buydu. "Yıkıcı duygular" terimi, Dalay Lama'nın bilim insanlarıyla buluşmasının ve sonradan yayımlanan kitabın konusu için empatik seçimiydi. Kitap dünyasında kimse başlıktan pek hoşlanmasa da, kritik bir noktayı gündeme

- getirmişti: her duygunun bir yeri ve amacı vardır, ama bizi kendimize ya da etrafımızdakilere zarar verecek şekilde ele geçirdiklerinde yıkıcı olurlar. En azından, psikologların “yapıcı” ve “yıkıcı” ayrımını yaparken önerdikleri genel kural böyleydi. Tibet bakış açıysa daha incelikliydi ve duyguları iç dengemizi bozduklarında ve algımızı çarpıttıklarında “yıkıcı” olarak görüyordu.
- 37 **yanlış yönde olabilir:** Dalay Lama Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağımlılık konulu Zihin ve Yaşam toplantısında.
- 37 **“veya dost olarak”:** Jeremy Russel’in bildirdiğine göre, Dalay Lama bu konuşmayı İtalya’nın Matera kentinde 25 Haziran 2012’de yapmıştı (www.dalailama.com). Modern psikoloji öfke nöbetlerinin son derece yerinde olabileceği, bizi hedefimizin önündeki bir engelle başa çıkmak için harekete geçirebileceği ayrımını da ekleyecektir. Öte yandan, Dalay Lama’nın dediği gibi, birçok çalışma uzun süreli öfke ve düşmanlığın sağlığınıza zarar verdiğini göstermiştir.
- 38 **bilişsel terapisinin kurucusu:** Dalay Lama, Dr. Aaron Beck’le 1993’te İsveç’in Göteburg kentinde, bilişsel terapi konulu bir dünya kongresinde tanıştı. Aralarında güçlü ve sıcak bir zihin buluşması oldu; bu kitap için Dalay Lama’yla konuşurken, doksan üç yaşındaki Dr. Beck’in hâlâ hayatta olduğunu duyunca mutlu oldu ve çok geçmeden Dr. Beck’i Philadelphia’daki evinde ziyaret etti.
- 39 **“hayatları mahvedebilir”:** Dalay Lama ve Alexander Norman. *Beyond Religion: Ethics for a Whole World*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2011, s. 126.
- 39 **“kendi yıkıcı eğilimlerimizdir”:** Dalay Lama ve Alexander Norman. *Beyond Religion*, s. 127.
- 40 **Kevin Ochsner:** Ochsner, Kevin ve diğ. “Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion.” *Journal of Cognitive Neuroscience*, Cilt 14, 2002, s. 1215–1229.
- 40 **dürtü ve duyguları hakkında kendi kendine akıl yürütme:** Kevin Ochsner ve diğ. “Rethinking Feelings.”
- 41 **“farkındalık temelli bilişsel terapi”:** Farkındalığın biliş terapisiyle birleştirilmesinin bu tür duygusal alışkanlıkların yeniden şekillendirilmesinde verimli bir araç olduğu görüldü. Araştırmalar, bu birleşimin sıradan çeşidinden tedavisi zor depresyona dek olumsuz duyguların sıklığının ve şiddetinin azaltılmasına katkıda bulunduğunu

gösteriyor. Bu bütünleştirme konusunda genel okur için yazılmış ilk kitap eşim tarafından kaleme alınmıştır (Bennett-Goleman, Tara. *Emotional Alchemy*. New York: Harmony Books, 2001). Yaklaşık olarak aynı zamanlarda Oxford Üniversitesi'nden bir araştırma grubu, ağır depresyonun tedavisinde başarılı olan yöntemleri hakkında bir kitap yayımladı (Teasdale, John ve diğ. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press, 2001). O zamandan bu yana bu tür kitapların, yöntemlerin ve öğretmenlerin sayısı hızla arttı.

- 42 **bir tür zihinsel radarda:** Bu zincirdeki adımlar, kabaca ilk duygusal izlenimimizle –örneğin bir sesle– başlar. Sonraki adım o sesin anlamına dair yorumumuzu, ardından uyandırdığı duyguları ve son olarak, açık tepkimizi içerir. Travma sonrası stres bozukluğu bulunan kişilerde, ilk travmayı hatırlatan herhangi bir ses, o sırada hissedilenlerden oluşan bir duygu selini serbest bırakabilir. Ve hepimizin aynı şekilde işleyen güçlü duygusal alışkanlıkları olabilir.
- 42 **“Hangisini beslersem”:** Defalarca anlatılan (ve büyük olasılıkla uydurma olan) öykünün bu versiyonunu aldığım kaynak: Bennett-Goleman, Tara. *Emotional Alchemy*, s. 12.
- 43 **California Üniversitesi psikoloğu:** Mind and Life XXII, “Neuroplasticity: The Neuronal Substrates of Learning and Transformation,” 18-22 Ekim 2004, Dharamsala, Hindistan. Bu toplantının bildirildiği kaynak: Sharon Begley (*Train Your Mind, Change Your Brain*. New York: Ballantine Books, 2007). Phillip Shaver, Davis'teki California Üniversitesi'nin Adult Attachment Laboratuvarı'nı yönetmektedir.
- 43 **yetişkinlikte yakın ilişkilere nasıl damgasını vurduğunu:** Begley, Sharon. *Train Your Mind*.
- 44 **“hoşgörüsüzlük ve şefkatsizlik”:** Phillip Shaver; Begley, Sharon. *Train Your Mind* içinde, s. 202.
- 44 **yıkıcı duyguları azaltmak:** Dalay Lama ve diğ. *Worlds in Harmony*.
- 45 **Kendi zihinlerimizin sorumluluğunu daha aktif olarak üstlenmeye:** Kısmi bir rahatlama ya da kişisel güvenlik hissi verebilecek tanıdık öfke, kıskançlık vb. selinden hoşnut –ya da sadece alışkın– olduğundan, tabii ki zihnin sorumluluğunu bu şekilde üstlenmeyi herkes istemeyecektir. Ancak Dalay Lama duygusal ekonomimizi

- daha olumlu bir duygu aralığına kaydırmaya teşvik ediyor; bu ise hem çaba, hem motivasyon gerektirir. Yine de Dalay Lama yalnızca bu yolu izlemekle ilgilenenlere sesleniyor.
- 45 **kendine hâkim olmaya giden yolun haritasını çizebilelim diye:** “Harita”nın iki şekli var. Bunlardan biri duygusal arazimize odaklanıyor ve halen hazırlanma aşamasında. Daha büyük çaba, yani tüm zihnin –duyguları da içeren– haritası ise Dalay Lama’nın tasavvur ettiği haliyle, kadim Hint psikoloji haritalarını modern verilerle birleştiriyor. Çok daha hırslı olan bu çaba henüz başladı (<http://www.mindandlife.org/research-and-initiatives-category/mapping-the-mind/>).
- 47 **“hayatımda duygusal bir senaryo”:** Dalay Lama ve Daniel Goleman. *Destructive Emotions*, s. 151.
- 47 **dönüştürücü bir deneyim:** Paul Ekman’ın Dalay Lama’yla hayatını değiştiren karşılaşmasını *Destructive Emotions*’da anlattım.
- 48 **iki kitap ürettiler:** Dalay Lama ve Paul Ekman. *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*. New York: Holt, 2009. Ekman, Paul. *Moving Toward Global Compassion*. San Francisco: Paul Ekman Group, 2014.
- 48 **Tibetlilerin tefekkür uygulamalarından ve modern psikolojiden:** Alan Wallace, Eve Ekman’la birlikte, öğretmenlerin eğitiminde CEB dersini vermeyi sürdürüyor (bkz <http://www.cultivatingemotionalbalance.org/>).
- 48 **“bu denli güçlü bir biçimde hissettiği şefkatle”:** Ekman, Paul. “Why I Don’t Call the Dalai Lama ‘Your Holiness.’” Yayınlanmamış düşünceler, San Francisco, 2013.
- 49 **öfke, korku, tiksinti, haz ve üzüntü:** Paul Ekman, 2014 yılından önceki son dört yılda duygular konusunda akranlar tarafından gözden geçirilmiş en az dört makale yayımlamış olan 248 duygu araştırmacısının çalışmalarını inceleyerek, çoğunun bu beş duygu üzerinde anlaştıklarını teyit etti.
- 49 **yakın tarihli bir meditasyon kitabında:** Harris, Dan. *10% Happier*. New York: HarperCollins, 2014
- 49 **“değişme olasılıklarını ortadan kaldırır.”:** Dalay Lama ve Alexander Norman. *Beyond Religion*, s. 62. Dalay Lama, Uluslararası

Af Örgütü'nün ölüm cezasına karşı kampanyasının sadık destekçilerindendir.

- 51 **yaşamını düşünmeye çok zaman ayırdığını:** Ama Tibet geleneğinde yetişmiş Amerikalı bir rahibe olan üçüncü eğitimci, erkeklerin bu açıklığına şaşırmadı. On yılı aşkın süredir hapishanelerde çalışmaktaydı.

### 3. BÖLÜM: Nezaket Devrimi

- 53 **“Ben ona kahramanım diyorum.”** Williams, Kimberly. “Dalai Lama’s Challenge: A 21st Century of Peace and Compassion.” *Emory Report*, 9 Ekim 2013.
- 54 **savaşın ortasında kalmışlardı:** <http://www.childrenincrossfire.org/home>.
- 54 **Moore’un yakın arkadaşı:** Dalay Lama’yla birlikte yazdığı kitapta Richard Moore’un öyküsünü dokunaklı bir şekilde yeniden anlatan Victor Chan’a minnettarım: *The Wisdom of Compassion*. New York: Riverhead Books, 2012.
- 54 **“ama görüşünüzü asla”:** Moore, Richard. *Can I Give Him My Eyes?* North York, İngiltere: Magna Large Print, 2011.
- 56 **etik konusunda mutlak bir temelden yoksun:** Günümüz etik felsefecileri arasında ahlaki mutlakçılıkla öznel görecelilik arasında oldukça soyut bir mücadele hâlâ sürmektedir. Batı’nın etik yaklaşımı geniş ve karmaşık bir alandır (örneğin bkz MacIntyre, Alasdair. *A Short History of Ethics: A History of Moral Philosophy from the Homeric Age to the Twentieth Century*. Notre Dame, Ind.: University of Notre Dame Press, 1998). Dalay Lama’nınkiyle uyuşan bir yaklaşıma göre, “tümüyle uyanık” olduğumuz, dolayısıyla düşünce ve algılarımızın en az çarpıtılmış olduğu zamanlarda etik yargılarımız şefkate doğru kayar. Bkz Davis, Jacob. “Acting Wide Awake: Attention and the Ethics of Emotion.” Doktora tezi, New York Kent Üniversitesi, Şubat 2014.
- 57 **“başkalarının acılarını hafifletme”:** Dalay Lama ve Alexander Norman, *Beyond Religion*, s. 53.
- 57 **“gezegendeki tüm işçi sınıfı için”:** Şefkatin din dışı kabulünün bir örneği olmakla birlikte, gerçek Marksistler de daha iyisini yapabilir-

- ler: Küresel şefkat, belli bir gruba yönelik duyguların ötesine geçer –kapitalistleri, çalışmayanları, hatta herkesi kapsar.
- 57 **aynı zamanda kapsayıcılık anlamında:** Dalay Lama bizzat açıkladığı gibi, “seküler” sözcüğünü hem tüm dinlerden inananlar hem de hiçbir inancı olmayanlar anlamında kullanıyor. Bu kullanım Hindistan’da yaygındır, ama “seküler” sözcüğünün “dindar olmayanlar” için kullanıldığı başka yerlerde bazen kafa karıştırıcı olabilir.
- 59 **bırakın kucağa alınmayı, ihmal edilen ve hiç dokunulmayan:** Sinirbilimi alanındaki ilk hocalarından biri olan müteveffa sinirbilimci Bob Livingston’dan duymuştum bunu. Ayrıca bkz Field, Tiffany. *Touch*. Cambridge, Mas.: The MIT Press, 2001. Bazı ülkelerde kalabalık ve personel sayısı yetersiz tesislerdeki yetim bebekler arasında bu şartlar ne yazık ki olağandır.
- 59 **büyüdüklerinde daha gergin ve saldırgan olurlar:** Şempanze araştırmalarını Harry Harlow yapmıştı. Ebeveynlerden ayrılmanın küçükler üzerindeki kötü etkilerini ilk belgeleyen belki de Anna Freud’dur; bu araştırma alanı Britanyalı psikiyatr John Bowlby ve gelişim psikoloğu Mary Ainsworth tarafından geliştirilmiştir ve günümüzde de sürmektedir. Bkz örneğin Cassidy, Jude ve Phillip Shaver, yay. haz. *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2010.
- 59 **annelerinin kucağında oturan:** Hamlin, J. Kiley ve diğ. “Three-month-olds Show a Negativity Bias in Their Social Evaluations.” *Developmental Science*, 13, 6, 2010, s. 923–929; Hamlin, J. Kiley ve Karen Wynn. “Young Infants Prefer Prosocial to Antisocial Others.” *Cognitive Development*, 26, 1, 2011, s. 30–39; Hamlin, J. Kiley, Karen Wynn ve Paul Bloom. “Social Evaluation by Preverbal Infants.” *Nature*, 450, 22 Kasım 2007. doi:10.1038/nature06288.
- 60 **bir şekilde yardım etmeye çalıştıklarını:** Zahn-Waxler, Carolyn ve diğ. “Development of Concern for Others.” *Developmental Psychology*, Cilt 28, Ocak 1992, s. 126–136.
- 61 **insan evriminin işbirliği ve özgecilik etrafında geliştiğini:** Bkz örneğin Warneken, Felix ve Michael Tomasello. “Altruistic Helping in Human Infants and Chimpanzees.” *Science*, Cilt 311, Sayı 5765, 2006, s. 1301–1303. Ayrıca, Goetz, Jennifer L. ve diğ. “Compassion:

- An Evolutionary Analysis and Empirical Review.” *Psychological Bulletin*, Cilt 136, Sayı 3, 2010, s. 351–374.
- 61 **“türümüzün biyolojik bir özelliğidir”:** Bkz Jerome Kagan, Harrington, Anne ve Arthur Zajonc, yay. haz. *The Dalai Lama at MIT* içinde. Cambridge, Mas.: Harvard University Press, 2006. Ayrıca Sober, Eliot ve David Sloan Wilson. *Unto Others: The Evolution and Psychology of Unselfish Behavior*. Cambridge, Mas.: Harvard University Press, 1998.
- 62 **“bizi olumlu duygulara yöneltir”** Dalay Lama ve Alexander Norman. *Beyond Religion*, s. 47. Bu tartışma, 1990’da moderatörlüğünü üstlendiğim bir Zihin ve Yaşam diyalogunun konusuydu. Goleman, Daniel. *Healing Emotions*. Boston: Shambhala, 1997,
- 62 **hem kalp-damar sağlıklarını:** Gallo, Linda ve Karen Matthews. “Understanding the Association Between Socioeconomic Status and Physical Health: Do Negative Emotions Play a Role?” *Psychological Bulletin*, Cilt 129, Sayı 1, 2003, s. 10–51.
- 62 **kalp hastalıkları riskinin:** Fredrickson, Barbara. “Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-being.” *Prevention and Treatment*, Cilt 3, Sayı 1, 2000. Çevrimiçi: <http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>. Sağlık ve duygular konusundaki araştırmalar bu temel hipotezleri hâlâ destekliyor; bkz Uskul, Ayşe ve A. D. Horn. “Emotions and Health.” *International Encyclopaedia of Social and Behavioral Sciences* (J. Wright, yay. haz.). Londra: Elsevier, 2015.
- 62 **birbirinin esenliğine önem veren bir gruba:** Dalay Lama yalnızlığın zararlı etkilerine ilişkin bu verileri birçok bilim insanından duymuştu. Bunu şefkate bağlayan yakın tarihli bir araştırma için bkz Seppala, Emma ve diğ. “Social Connection and Compassion: Important Predictors of Health and Well-being.” *Social Research*, Cilt 80, Sayı 2, 2013, s. 411–430.
- 63 **“Sevmek, sevilmekten daha da önemlidir”:** Dalay Lama ve Alexander Norman. *Beyond Religion*, s. 45.
- 64 **kendimize ve kendi sorunlarımıza odaklandığımızda vızıldamaya başlayan:** Lutz, Antoine ve diğ. “Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of



- Meditative Expertise,” PLoS ONE 3(3): e1897. doi:10.1371/journal.pone.0001897.
- 64 **“hayatın bir amacı ve anlamı olduğunu hissettirir”:** Dalay Lama ve Alexander Norman. *Beyond Religion*, s. 45.
- 65 **“Öz-şefkat”:** Dalay Lama 1989’deki bir konferansta söylemişti bunu; bkz *Worlds in Harmony*. O zamandan itibaren sözcük İngilizceye girdi ve öz-şefkat konusunda psikolojik araştırma programları var. Bkz örneğin Neff, Kristin. “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.” *Self and Identity*, Cilt 2, 2003, s. 85–101. Terim, Dalay Lama önerdiği için değil de aksak “öz-saygı” kavramına tepki olarak benimsenmiş gibi görünüyor.
- 66 **“hiç fark etmez, ayırım yapamaz”:** Iyer, Pico. *The Open Road: The Global Journey of the Fourteenth Dalai Lama*. New York: Vintage, 2008, s. 91.
- 67 **“temel insanlığımız açısından hepimiz eşitiz”:** Dalay Lama. *Ethics for the New Millennium*. New York: Riverhead Books, 2001, s. 28–29.
- 67 **sık sık alıntı yaptığı:** Bkz örneğin Dalay Lama’nın Shantideva’nın *Bodhicaryavatara*’sı hakkındaki yorumları; 1994’te Shambhala tarafından yayımlanmıştır. Dalay Lama’nın vizyonu Shantideva’dan büyük oranda etkilenmiştir, ancak Dalay Lama onu daha evrensel bir çağırısı olan modern terimlerle çerçeveleştirir.
- 68 **kendi ruhani bakış açısıyla yorumlaması:** Dalay Lama. *The Good Heart: A Buddhist Perspective on the Teachings of Jesus*. Somerville, Mas.: Wisdom Publications, 1996.
- 68 **hoşgörü, sabır ve anlayış:** Shantideva’nın ilk metni *Compendium of All Practices*, ikincisi *A Guide to the Bodhisattva’s Way of Life*’tır. *The Good Heart*, s. 48-49’da anlatıldığı gibi.
- 68 **genetik yakınlığa ya da yüzeysel benzerliğe dayalı:** Paul Ekman, *Moving Toward Global Compassion* adlı kitabında bilimin şefkatten ne öğrenmesi gerektiğini inceleyerek –geliştirilmesi en zor türlerden biri olan– küresel şefkati geliştirmek için delillere dayanan yöntemlerin tasarlanmasına yardımcı olacak birçok soru dahil, iki yüz kadar araştırma sorusunu gündeme getirir.

- 69 **“Ama içtenlik ve şefkati geliştirmek için de benzeri planlara”:** Dalay Lama’nın Ekolojik, Etik ve Karşılıklı Bağımlılık konulu Zihin ve Yaşam toplantısındaki konuşmasından.
- 69 **“din gerekli değildir”:** Dalay Lama yine de, dindarlarda inancın akıl ve bilime dayalı şefkati pekiştirebileceğini –aralarında bir sinerji bulunduğunu– söylüyor.

#### 4. BÖLÜM: Bilimle Ortaklık

- 71 **şefkatli bir tutum geliştirilmeleri için bir yöntem:** Weng, Helen Y. ve diğ. “Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering.” *Psychological Science*, Cilt 24, Sayı 7, 2013, s. 1171–1180.
- 72 **ve sonunda gezegendeki herkes için:** Şefkat ya da “sevgi dolu nezaket” geliştirme yöntemlerinde bu tür sözler sıklıkla kullanılır. Bkz. örneğin Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives*. New York: Hudson Street Press, 2015.
- 64 **“adamakıllı yayın”:** Goleman, Daniel. *Destructive Emotions*, s. xiv.
- 73 **Buradaki bir anaokulunda denenene:** Flook, Lisa ve diğ. “Promoting Prosocial Behavior and Self-Regulatory Skills in Preschool Children Through a Mindfulness-Based Kindness Curriculum.” *Developmental Psychology*, ön internet yayını, 10 Kasım 2014, <http://dx.doi.org/10.1037/a0038256>. Ayrıca bkz <http://www.investigating-healthyminds.org/pdfs/Kindness%20Curriculum%20Study.pdf>.
- 75 **herhangi bir dini inanca kıyasla:** Dalay Lama. *The Universe in a Single Atom*. New York: Harmony, 2006. Araştırılmasını hayal ettiği bir diğer işbirliği alanıysa tefekkür pratikleri ve bunların davranışlar ve sınırlar üzerindeki etkileridir.
- 75 **hem bilim danışmanlığı hem akıl hocalığı:** Bob Livingston 1987’de Dalay Lama için beyin bilimi ve biyoloji konusunda özel bir el kitabı hazırladı ve 1989’a gelindiğinde Dalay Lama bir gruba, bilimsel bulgulara göre “beyinlerimizin uygun şekilde gelişmesi için sevgiye ihtiyacımız var. Bu da doğamızın yakınlık, sevgi ve şefkatle ilişkili olduğunu gösteriyor,” dedi. Dalay Lama ve diğ. *Worlds in Harmony*, s. 19.
- 76 **Dalay Lama’nın gönderme yaptığı “kadim Hint psikolojisi”nin:** Harvard doktora öncesi seyahat bursuyla Hindistan’da on beş ay ge-

çirdim. İncelediğim ana metin Buddhaghosa'dandı (Ven. Nanamoli, İng. çeviren. *Visuddhimagga: The Path of Purification*. Berkeley, Calif.: Shambhala, 1976). Bende ki kopya Hindistan'ın Varanasi kentinde, saygın bir Hint akademik yayıncı olan Motilal Banarsidass tarafından basılmıştı.

- 76 **iç yaşamlarımızdaki iniş çıkışların:** Toplumsal Bilim Araştırma Konseyi'nin doktora sonrası bursunu almıştım ve zamanımın yarısını Sri Lanka'da saygıdeğer Nyanaponika Mahathera'yla çalışarak, diğer yarısınıysa Dharamsala'da Tibet Eserleri ve Arşivleri Kütüphanesi'nde çalışarak geçiriyordum. Bu kadim zihin biliminin bazı yönlerini *The Meditative Mind*'da özetledim (New York: Tarcher/Penguin, 1988).
- 77 **dayanıklılık ve esneklik karşısında:** “Karşıtlar yasası”nda olumlu durumlar olumsuzları etkisizleştirir. Örneğin sinirlilik, öfkeye üreme alanı yaratır. Karşıtı, sakinliktir. Sinirlendiğimizde bu panzehri uygulayabilirsek, aksi takdirde kavurucu bir öfkeyi tutuşturacak zihinsel kılıcıcımları söndürebiliriz. Bu kısmi karşıtlar listesi *The Meditative Mind* adlı kitabımdan alınmıştır, burada bir zihin halleri kümesinin bir başkasıyla nasıl zıtlastığı hakkında kabaca bir fikir vermek için sunuyorum. *Abhidhamma* (Pali dilinde bir sözcüktür; Sanskritçede “Abhidharma tam olarak “açık bilgi” anlamına gelir) kaynaklarından bütünlüklü ve bütünlüksüz zihinsel etmenlere ilişkin bu listenin daha akademik açıklamaları için bkz Bodhi, Bhikku. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 2003. Ayrıca bkz Asanga (Sara Boin-Webb, İngilizce çevirmen). *Abhidharmasamuccaya*. Fremont, Calif.: Asian Humanities Press, 2001.
- 76 **Müfredata dahil edilmek üzere:** Bu girişimi Lobsang Tenzin Negi yönetiyor. <http://www.tibet.emory.edu>.
- 78 **Varela ile iş adamı Adam Engle'in Dalay Lama'yla birlikte kurdukları:** Üçüncü kurucu ortak olan Adam Engle örgütün ilk CEO'suydu. Ben yönetim kurulu üyesiyim ve Dalay Lama ile Zihin ve Yaşam bilim diyaloglarından üçünün moderatörlüğünü yaptım. Zihin ve Yaşam'ın şu andaki yönetim kurulu başkanı Thupten Jinpa'dır; Arthur Zajonc ise şu andaki başkanıdır. Bkz [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org).

- 78 **Centre National de la Recherche Scientifique’te bir araştırma grubunun yönlendiriyordu:** Bu, Fransa’nın başlıca milli bilimsel araştırma merkezidir. Francisco Varela yüzden fazla bilimsel makale ve birçok akademik kitap yayımlamıştır ve özellikle çığır açıcı yayınlarından ikisi şunlardır: Maturana, Humberto ve Francisco Varela. *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding*. Boston: Shambhala, 1992; Varela, Francisco, Evan Thompson ve Eleanor Rosch. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, Mas.: The MIT Press, 1991.
- 79 **Varela’nın sunuculardan biri olduğu:** Francesco Varela, Dalay Lama’nın Nobel Barış Ödülü’nü aldığını öğrendiği sinirbilim konulu ikinci Zihin ve Yaşam toplantısına katılmamıştı. Ama yıkıcı duygular konulu üçüncüsünde sunum yapmanın yanı sıra, uyuma, rüya göre ve ölme konulu dördüncüsünü düzenledi ve diğer toplantılarda sunum yaptı.
- 79 **“birbiriyle konuşmaya başlamanın”:** Francisco Varela ile Anne Harrington arasındaki yayımlanmamış konuşma. Paris, Fransa, 12 Mart 1998.
- 80 **sinirbilim alanında toplanan yegâne veriler olan:** Varela, Francisco, Evan Thompson ve Eleanor Rosch. *The Embodied Mind*.
- 80 **yavrularını yalayıp temizlemesinin:** Michael Meaney’nin ulaştığı sonuçlar nöroplastisite konulu Zihin ve Yaşam toplantısında sunuldu ve Sharon Begley’nin *Train Your Mind, Change Your Brain* adlı kitabında bildirildi.
- 81 **stres altındaki hayvanlara benzer şekilde:** Micheal Meaney’nin grubu çocuk döneminde taciz edilmiş olan intihar kurbanlarının DNA’larında değişiklikler bularak, 2009’da bu önseziyi teyit etti. McGowan, Patrick ve diğ. “Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor in Human Brain Associates with Childhood Abuse.” *Nature Neuroscience*, Cilt 12, 2009, s. 342–348.
- 82 **“çiftçi olurdum”:** Dalay Lama’nın dediğine göre, doğduğu bölge kültürel açıdan Tibet’e ait olmakla birlikte şu anda teknik olarak Çin’de yer aldığından, Halk Kurtuluş Ordusu’na bile alınabilirdi. Felsefe, bilinc, zihin vb. konulara ilgisinin büyük oranda manastır eğitimine bağlı olduğunu da ekledi.

- 82 **psikiyatrinin insanlık durumuna ilişkin çizelgelerinde hiç yer almayan:** Goleman, Daniel. "The Dalai Lama Has Ideas for Neuroscience." *The New York Times*, Week in Review, 8 Ekim 1989, s. 1.
- 83 **tıp kliniklerinden işyerlerine ve okullara dek:** Kabat-Zinn, Jon ve Richard J. Davidson (yay. haz.). *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation*. Oakland, Calif.: New Harbinger Books, 2011. Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books, gözden geçirilmiş baskı, 2013.
- 84 **herkese uygun:** Şefkat Geliştirme Eğitimi için bkz Thupten Jinpa. *A Fearless Heart*. The Library of Tibetan Classics: <http://www.tibetanclassics.org/en/our-projects/library-of-tibetan-classics-lotc>. Thupten Jinpa, Budist felsefe alanında ileri manastır derecesine ve ayrıca, Cambridge Üniversitesi'nden din çalışmaları doktorasına sahip. Örneğin sakinleşmekte kullanılan derin nefes tekniği, meditasyon seansına başlamadan önce sakinleşmek ve odaklanmak için kullanılan bir Tibet pratiğinin uyarlamasıdır.
- 84 **Stanford'ın Şefkat ve Özgecilik Araştırma ve Eğitim Merkezi:** 2009'da Dr. James Doty tarafından kurulmuştur ve yine onun tarafından yönetilmektedir. <http://ccare.stanford.edu/ccare/>.
- 84 **eşleri de artık daha az öfkelenediklerini bildirdi:** Ruchelli, G. ve diğ. "Compassion Meditation Training for People Living with Chronic Pain and Their Significant Others: A Pilot Study and Mixed-methods Analysis" (özet). *The Journal of Pain*, Cilt 15, Sayı 4, ek, 2014. Jazaieri, H. ve diğ. "A Randomized Controlled Trial of Compassion Cultivation Training: Effects on Mindfulness, Affect, and Emotion Regulation." *Motivation and Emotion*, 2013. Advance online publication. doi: 10.1007/s11031-013-9368-z. Bu çalışmalarda şefkat alıştırmasının özgeci eylemleri gerçekten artırıp artırmadığı ölçülmemiştir.
- 84 **aile ve dostlarıyla bağlantılarını da güçlendirdi:** Fredrickson, Barbara ve diğ. "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions,

- Induced Through Loving-kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources.” *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 95, 2008, s. 1045–1062.
- 85 **strese karşı:** Pace, Thaddeus W. W. ve diğ. “Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stres.” *Psychoneuroendocrinology*, Cilt 34, 2009, s. 87–98. İlintilere dayandırılan bu pilot çalışma, şu anda şefkat geliştirmenin uzun vadeli etkilerini daha iyi değerlendirmek için boylamsal bir tasarımla izlenmektedir.
- 85 **değişik nöral sistemlerin faaliyetini geliştiriyordu:** Klimecki, Olga ve diğ. “Differential Pattern of Functional Brain Plasticity After Compassion and Empathy Training.” *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*, 9 Mayıs 2013, doi:10.1093/scan/nst060. Singer’in grubu bu bulgudan yararlanarak, yüz gönüllünün üç şekilde eğitildiği hırslı bir araştırma projesine girişti. Nefes meditasyonu ve beden taraması yoluyla üç ay boyunca varlık gösterme pratiği yapıyorlar; yine üç ay boyunca, başka bir kişinin görüşlerini anlamak için, (ikili meditasyonla) bilişsel empati alıştırmaları yapıyorlar; üçüncüsünde ise şefkat ve ilgiyi geliştiriyorlar. <http://www.resource-project.org/en/home.html>.
- 85 **acı ve keder hissetmekle ilgili:** Klimecki, Olga ve diğ. age.
- 85 **hastanelerindeki Duygusal Denge Geliştirme programını:** Eve Ekman’ın tıbbi sosyal görevli olarak örneğin acil servislerdeki görevlilerle yürüttüğü çalışmalar, San Francisco’daki California Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde doktora sonrası çalışmaları için esin kaynağı oldu. Burada CEB’i tip ortamlarında daha kolay kullanılan kısaltılmış formatlara uyarlamayı planlıyor.
- 86 **tükenme yerine dayanıklılık yarattığına:** Klimecki, Olga ve diğ. “Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training.” *Cerebral Cortex*, çevrimiçi yayımlanmıştır, 5 Haziran 2013, doi: 10.1093/cercor/bhs142.
- 87 **tükenme aşısının:** Öte yandan, kısa süreli şefkat eğitimi acıya karşı empatiyi geliştirmekle birlikte, sınırları vardı. Muhtaç kişi aynı zamanda kabaysa, şefkat eğitimi yardımıyla sonuçlanmıyordu. Condon, Paul. “Cultivating Compassion: The Effects of Compassion-and Mindfulness-based Meditation on Pro-social Mental States and

Behavior.” Doktora tezi, Northeastern Üniversitesi, 2014. Şefkati geliştirmenin olumlu etkilerine dair ilk sonuçlar umut vericidir. Ama Paul Ekman’ın bize hatırlattığı gibi, bilim şefkati geliştirmenin en iyi yollarını yeni yeni anlamaya başladı –ve küresel şefkat en zorlusu gibi görünüyor.

- 87 **“Acı kazanmış olur”:** Daniel Siegel tarafından bildirilmiştir.

### III. KISIM: Dışarıya Bakmak

#### 5. BÖLÜM: Kuvvetli Şefkat

- 93 **tişörtleri giyilmekten eprimiş:** Tokyoları ve eprimiş tişörtü, Dalay Lama’yla birlikte *The Story of Tibet: Conversations with the Dalai Lama’yı* (New York: Grove Press, 2007) yazmış olan Thomas Laird tarafından kaydedilmiştir.
- 93 **milyon dolarlık peyzajıyla:** bkz örneğin <http://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2014/03/28/how-the-bishop-of-bling-spent-43-million-renovating-this-house/>; <http://www.reuters.com/article/2014/03/26/us-vatican-germany-idUSBREA2P0SJ20140326>; [http://en.wikipedia.org/wiki/Franz-Peter\\_Tebartz-van\\_Elst](http://en.wikipedia.org/wiki/Franz-Peter_Tebartz-van_Elst); <http://ncronline.org/blogs/francis-chronicles/pope-francis-i-would-love-church-poor>
- 93 **etikten yoksun dindar insanlar olasılığı bir felakettir:** “Bangalore, Karnataka, India 6 January 2014.” Blog, Jeremy Russell, [www.dalailama.org](http://www.dalailama.org).
- 86 **“Harekete geçmemiz gerekir”:** Dalay Lama’dan –sık sık yinelediği– bu sözleri– ilk kez 1989 *Harmonia Mundi* toplantısında duymuştum. Dalay Lama ve diğ. *Worlds in Harmony*, s. 96.
- 95 **“hedefi doğrudan vurma olasılığımız”:** Dalay Lama ve diğ. *Worlds in Harmony*, s. 113.
- 96 **öfke gibi rahatsız edici duygularla:** Dalay Lama ve Paul Ekman. *Emotional Awareness*. Lazarus, Richard. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer, 2006.
- 96 **“pratikte yararlı olduğundan”:** Dalay Lama’nın önsözünden. Kochhar, Sangeeta. *My Life, My Words: Remembering Mahatma Gandhi*. Yeni Delhi: Natraj, 2007.
- 97 **“zorluklarla yüzleşme cesaretini”:** Dalay Lama, Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağlılık konulu toplantıda.

- 97 **“yanlış güdülere karşı caydırıcı”:** Dalay Lama, Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağlılık konulu toplantıda.
- 99 **“oyuna getiriyorlardı”:** John C. Coffee, Columbia Üniversitesi’nde menkul kıymetler hukuku profesörü, aktaran Stewart, James B. “Barclays Suit Sheds Light on Trading in the Shadows.” *The New York Times*, 4 Temmuz 2014, s. B1.
- 99 **finans endüstrisinin kültüründe derin bir etik kusurun:** Bir finans muhabirine göre, dünyanın en büyük bankalarından bazılarının o yıllarda ve sonrasında işlediği günahlardan bazıları şunlardır: “Kara para aklama, piyasa hileleri, vergi kaçırma, kusurlu finansal ürünler satma, ev sahiplerinin haklarını ihlal etme ve aşırı risk alma.” Eavis, Peter. “Regulators Size Up Wall Street, with Worry.” *The New York Times*, 12 Mart 2014. [http://dealbook.nytimes.com/2014/03/12/questions-are-asked-of-rot-in-banking-culture/?\\_php=true&\\_type=blogs&\\_r=0](http://dealbook.nytimes.com/2014/03/12/questions-are-asked-of-rot-in-banking-culture/?_php=true&_type=blogs&_r=0).
- 100 **ilgi gösteriminin ölçütleridir:** Kraus, Michael ve Dacher Keltner. “Signs of Socioeconomic Status.” *Psychological Science*, Cilt 20, Sayı 1, 2009, s. 99-106.
- 100 **Hollanda’da:** van Kleef, Gerben A. ve diğ. “Power, Distress, and Compassion.” *Psychological Science*, Cilt 19, Sayı 12, 2008, s. 1315-1322. Bu bulgu Avrupa’daki etkileri gösteriyor, ancak bu empati uçurumunun Doğu Asya’dakiler gibi kolektivist kültürlerde de olup olmadığını bilmiyoruz. Bu, ampirik bir sorudur. Ama söz konusu uçurumun artırdığı toplumsal eşitsizliklere tüm dünyada rastlanmaktadır.
- 102 **henüz doğmamış kuşaklar:** Kendi kitabımda alıntılıdığım gibi, bunu Larry Brilliant gayet iyi ifade etmiştir: *Focus*, (New York: HarperCollins, 2013. s. 256).
- 102 **“ona bir yararı olup olmayacağını”:** Parel, Anthony J. (yay. haz.). *Gandhi, Freedom, and Self-Rule*. Lanham, Md.: Lexington Books, 2000, s. 15.
- 103 **“zarar vermeden”:** Dalay Lama’nın 13 Eylül 2012’de Yeni Delhi’deki yorumları, Jeremy Russel tarafından aktarıldığı şekliyle, [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com).
- 104 **bir otomobil üreticisi:** Norris, Floyd. “History Gives Other Cases of G.M.’s Behavior.” *The New York Times*, 27 Mart 2014, s. B1.



- 106 **bireysel ağgözlülüğün yol açabileceği hasarı:** Elinor Ostrom’a Nobel Ödülü, ortak kaynakların nasıl düzenlendiğini belgelemesinden ötürü verildi. Ostrom, Elinor. *Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action*. New York: Cambridge University Press, 1990.
- 106 **“en önemli şeylerden biri”:** Dalay Lama’nın önsözü, Kochhar, My *Life, My Words: Remembering Mahatma Gandhi*.

## 6. BÖLÜM: İnsanın Öncelikli Olduğu Bir Ekonomi

- 109 **serbest piyasa ekonomisinin içine yerleşmiş gibi görünmektedir:** Piketty, Thomas. *Capital in the Twenty-First Century*. Boston: Harvard University Press, 2014. Bu teknik eleştiri Marx’ın öne sürdüğü, kapitalizmin işçiler –pek az şeye sahip olanlar ya da hiçbir şeyi olmayanlar– pahasına yatırım ya da işletme sahiplerini zengileştirdiği görüşünü destekliyor gibidir; zenginler daha da zenginleşirken, yoksullar daha da yoksullaşır. Bu düşünce okulunu paylaştan Piketty gibi ekonomistler, bu eğilimi bırakınız-yapsınlar tutumunun bir suçlaması olarak görmekte ve düzeltici önlem olarak da piyasaların örneğin yoksulları koruyup, eş-dost kapitalizmini destekleyecek şekilde yönetilmesini tasavvur etmektedirler.
- 110 **bireyler için fırsat yaratmaktır:** Brooks, Arthur C. “Capitalism and the Dalai Lama,” *The New York Times*, 17 Nisan 2014, <http://www.ny-times.com/2014/04/18/opinion/capitalism-and-the-dalai-lama.html>. Kuşukular muhafazakârlar tarafından benimsenen bu şefkati “yapmacık” bulabilir ve siyasi bir gündemi destekleyecek çekici bir fikirle ilişkilendirebilirler. Dalay Lama’nın da söyleyeceği gibi kanıt sözler değil, eylemler olacaktır.
- 111 **etrafımızdaki dünyada:** Layard, Richard ve David M. Clark. *Thrive: The Power of Evidence-Based Psychological Therapies*. Londra: Allen Lane, 2014. Layard’ın görmek isteyeceği “devrim”, insanların mutlu yaşamlar sürmelerine yardım etme hedefini paylaşanların bir araya gelip birlikte çalışabilecekleri kilise benzeri bir örgütün kurulmasıdır –uygulanmalı nezaketin bir ifadesi. Lord Layard, üyeleri daha fazla mutluluk yaratıp sefaleti hafifletme sözü veren Mutluluk için Eylem hareketinin kurucularındandı. 2014 itibarıyla örgütün yüz ülkede otuz binden fazla üyesi bulunmaktaydı.

- 104 **the financial collapse of 2008:** For the insights of behavioral economics and psychology on this paradox, see, e.g, Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2013. Kahneman, a psychologist, won a Nobel Prize in economics.
- 104 **2008'deki finansal çöküş:** Davranış ekonomisi ve psikolojisinin bu paradoksa ilişkin içgörülerini için bkz. örneğin Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2013. [*Hızlı ve Yavaş Düşünme*, İstanbul, Varlık Yayınları, 2015]. Psikolog olan Kahneman ekonomi alanında Nobel Ödülü kazanmıştır.
- 111 **etamızdaki dünyada:** Layard, Richard ve David M. Clark. *Thrive: The Power of Evidence-Based Psychological Therapies*. Londra: Allen Lane, 2014. Layard'ın görmek isteyeceği “devrim”, insanların mutlu bir yaşam sürmelerine yardım etme hedefini paylaşanların bir araya gelip birlikte çalışabilecekleri kilise benzeri bir örgütün kurulmasıdır –uygulanmalı nezaketin bir ifadesi. Lord Layard, üyeleri daha fazla mutluluk yaratıp sefaleti azaltma sözü veren Mutluluk İçin Eylem hareketinin kurucularındandı. 2014 itibarıyla örgütün yüz ülkede otuz binden fazla üyesi bulunmaktaydı.
- 113 **günde bir dolar ya da daha azıyla:** Sala-i-Martin, Xavier ve Maxim Pinkovskiy. “Parametric Estimations of the World Distribution of Income.” Vox, 22 Ocak 2010. <http://www.voxeu.org/article/parametric-estimations-world-distribution-income>.
- 113 **gelir merdiveninin alt yarısındaki:** Oxfam. “Wealth: Having It All and Wanting More.” Dünya Ekonomi Forumu'nda sunulan rapor, Davos, İsviçre, 19 Ocak 2015.
- 115 **“zihne değil”:** Dalay Lama, Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağımlılık konulu Zihin ve Yaşam toplantısında.
- 116 **insanların refahını ölçmek için kullanılmasına karşı uyarıda bulunmuştu:** Simon Kuznets GSYİH'yi 1934'te ABD Kongresi için, ekonomiyi Büyük Buhran'dan çıkarma aracı olarak geliştirdi.
- 116 **resmi istatistiklerine yaşam memnuniyeti ölçümlerini:** Layard esenlik değerlendirmesinin mantığını psikolog Edward Diener'in çalışmasına dayandırıyor. “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index.” *American Psychologist*, Cilt 55, Sayı 1, 2000, s. 34–43. Ayrıca bkz. Dolan, Paul ve diğ. “Measuring Subjective Well-being for Public Policy.” United

- Kingdom Office for National Statistics, Şubat 2011. <http://eprints.lse.ac.uk/35420/1/measuring-subjective-wellbeing-for-public-policy.pdf>.
- 117 **sadece finansal kazanç değil:** Layard, Richard. *Happiness: Lessons from a New Science*. New York: Penguin, 2006.
- 118 **sağlık ve eğitimden:** Layard, Richard ve David M. Clark. *Thrive*.
- 118 **dinle özel bir ilgisi olmayan:** Force for Action'a [Mutluluk İçin Eylem] şu adresten ulaşılabilir: <http://www.actionforhappiness.org/>.
- 119 **"Benim hayatım bu işte: hayatsızlık":** Jasmine Hodge-Lake'in öyküsünü Mark Williamson'a yolladığı, onun da bana ilettiği bir e-postadan öğrendim.
- 121 **"Amacımız, dünyayı daha iyi hale getirmek":** Ted Barber, aktaran Wulkan, Hannah. "Easthampton-Based Business Aims to Provide Marginalized People with Gainful Employment." *Daily Hampshire Gazette*, 23 Haziran 2014, s. C1.
- 122 **kâr, insanlar ve gezegen:** "Üçlü mali sonuç"un muhasebe çerçevesi, şirketin toplumsal ve ekolojik etkilerini bilançodaki standart kârzarar matematiğine ekler. İşletme, gelir ve maliyetleri raporlamanın yanı sıra, faaliyetlerinin toplumsal ve çevresel etkilerini de değerlendirir.
- 122 **petrol yerine:** Cardwell, Diane. "At Patagonia, the Bottom Line Includes the Earth." *The New York Times*, 30 Temmuz 2014, s. B1.
- 124 **sabit gelir kazandırma planını:** Kökleri Hollandalı margarin holdingi Unilever'e dayanan Unilever'in tarihini ele alalım. O Hollanda şirketinin kurucularından birinin ikinci kuşak yeğeninin bana anlattığına göre, yirminci yüzyıl başında Margarine Unie tam bir zorbaymış ve bu yeni iş alanında rakiplerini acımasızca ele geçiriyormuş (Palmiye yağından yapılan ve yağ yerine kullanılan margarinin formülü o dönemde oldukça yeni bir keşifti.) Margarine Unie, 1930'larda yine büyük bir palmiye kullanıcısı olan Britanyalı sabun üreticisi Lever Brothers'la birleşerek Unilever'i oluşturdu. Unilever'in Ben & Jerry's dondurmalarını satın almak üzere olduğu 21. yüzyıl başlarına tarihi hızla ileri saralım. İçeriden birinin söylediğine göre tepedekilerden biri, Ben & Jerry's'in idealizminin şefkatli DNA'sının şirketin geri kalanına da bulaşacağını umuyordu. Şu işe bakın ki on yıl sonra yeni CEO Paul Polman, hammaddeleri yarım milyon Üçüncü Dünyalı küçük çiftçiden tedarik etmek gibi büyük bir iş hedefini açıkladı.

- 124 **başka teknoloji şirketlerini de bu modelden yararlanmaya:** Salesforce web sitesine son baktığımda, 65 milyon doların üzerinde bir para hayır kurumlarına bağışlanmış, 22.000 kâr amacı gütmeyen kurum ve üniversite bedava ya da indirimli bilgisayar hizmetleri almış ve her çalışana gönüllü toplum hizmetlerinde bulunması için yılda altı gün ücretli izin verilmişti; yaklaşık 620.000 saatlik gönüllü çalışma. <http://www.salesforcefoundation.org/about-us/>.
- 124 **hepimizin bir dereceye kadar taklit edebileceği:** Keşiş olan Dalay Lama'nın, tabii ki çoğumuzun aksine pek az kişisel gereksinimi var ve bunların hepsini evsahibi olan Hindistan hükümeti karşılıyor. Bu durumda bile, kendisine verilen paraları hemen dağıtıyor.

## 7. BÖLÜM: Muhtaçların Bakımını Üstlenmek

- 127 **ülkenin büyük bölümünde dinlenebilen:** [http://en.wikipedia.org/wiki/Abb%C3%A9\\_Pierre](http://en.wikipedia.org/wiki/Abb%C3%A9_Pierre).
- 128 **evsizler için Emmaus evlerini:** <http://emmaus-international.org/>.
- 129 **Psikolog James Flynn'in analiz ettiği:** Goleman, Daniel. "An Emerging Theory on Blacks' I.Q. Scores." *The New York Times*, 10 Nisan 1988. Nisbett, Richard E. ve diğ. "Intelligence: New Findings and Theoretical Developments." *American Psychologist*, Cilt 67, Sayı 2, 2012, s. 130–159.
- 131 **"hepimiz için esin kaynağı olan":** Dalay Lama'nın önsözünden. Kainthla, Anita. *Baba Amte: A Biography*. Yeni Delhi: Viva Books Private Limited, 2006.
- 122 **"Sadaka yıkar, iş inşa eder":** Baba Amte: <http://www.anandwan.in/about-anandwan/baba-amte.html>.
- 131 **beş binden fazla sakine:** <http://en.wikipedia.org/wiki/Anandwan>.
- 138 **"şekerleme testi":** Mischel, Walter. *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. New York: Little, Brown, 2014.
- 129 **the wealth of the family they grew up in:** Moffitt, Terrie E., et al. "A Gradient of Childhood Self-control Predicts Health, Wealth, and Public Safety." *PNAS*, Cilt 108, Sayı 7, 2011, s. 2693–2698.
- 138 **içinde büyüdükleri ailelerin varlık durumundan:** Moffitt, Terrie E. ve diğ. "A Gradient of Childhood Self-control Predicts Health, Wealth, and Public Safety." *PNAS*, Cilt 108, Sayı 7, 2011, s. 2693–2698.

- 138 **özellikle de dezavantajlılara:** Heckman, J. J. “Skill Formation and the Economics of Investing in Disadvantaged Children.” *Science*, Cilt 312, 2006, s. 1900-1902.
- 138 **zor bir ders:** Yeager, David Scott ve Carol Dweck. “Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed.” *Educational Psychologist*, Cilt 47, 2012, s. 302–314.
- 139 **başarıyı önceden belirlediği:** Duckworth, Angela ve diğ. “Grit: Perseverance and Passion for Long-term Goals.” *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 92, Sayı 6, 2007, s. 1087–1101.
- 139 **şartları iyileştirmek:** Deci, Edward ve Richard Ryan. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum, 1985.
- 139 **“karnı aç olan ve manevi açlık çeken milyonları”:** Parel. *Gandhi, Freedom, and Self-Rule*. s. 15. Çıkrık başındaki unutulmaz Gandhi görüntüsü bir *swaraj* –kaderini kendi ellerine alma– simgesiydi. Ham yün ya da pamuktan iplik üreten çıkrık, Britanya fabrikalarından gelen ucuz kumaşlar yüzünden Hint tekstil endüstrisinin çökmesi sonucunda işlerini kaybetmiş olan yoksul kırsal kitlelere çok bir geçim olanağı sağlıyordu. Gandhi’den sonra, elle dokunan o kumaştan yapılan kaba dokuma *khadi* kıyafetleri yeni bir albeni kazanarak, bağımsızlığın ardından onlarca yıl Hindistan’ı yönetecek olan Kongre Partisi’nin üniforması oldu.
- 140 **kömür madenlerinde daracık tüneller kazarak:** Kailash Satyarthi’nin Bachpan Bachao Andolan adlı örgütü çocukların okuldan sonra ailelerinin geçimine katkıda bulunmak için anne-babalarıyla birlikte çalışmalarına karşı çıkmaktan çok, okula gitmek yerine çalışmaya zorlandıkları kötü çalışma şartlarıyla uğraşıyor. Grup, halıların çocuk işçiliği olmaksızın üretildiğini belgeleyen (ve böylece halı üreten ülkelerin birçoğundaki yaygın bir uygulamaya karşı çıkan) GoodWeave adlı uluslararası bir anlaşmada başarılı oldu. İşletmelere yaptıkları baskınlar sayesinde on binlerce çocuk kölelik şartlarında çalışmaktan kurtarıldı.
- 141 **“sorumluluk ve liderlik”:** Dalay Lama’nın konuşması, Londra, 19 Haziran 2012, bildiren Jeremy Russell, [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com). Dalay Lama şahsen tanıştığı ve takdir ettiği kadın liderler arasında yakın

zamanlarda Londra’da görüştüğü Aung San Suu Kyi’yi ve İran’da kadın hakları konusundaki çabalarıyla Nobel Barış Ödülü kazanmış olan Şirin Ebadi’yi de saydı. Listeye yetenekli bir lider olarak gördüğü müteveffa İndira Gandhi’yi, müteveffa İsrail Başbakanı Golda Meir’ı ve sonradan BM İnsan Hakları Yüksek Komiseri olarak bir dizi insancıl amaca öncülük etmiş olan eski İrlanda Devlet Başkanı Mary Robinson’ı da ekledi.

- 141 **kadınlarda erkeklere oranla daha güçlü:** bkz örn., Schulte-Rüther, Martin ve diğ. “Gender Differences in Brain Networks Supporting Empathy.” *Neuroimage*, Cilt 42, Sayı 1, 2008, s. 393-403.
- 141 **erkeklerden daha eğilimli:** Ancak şefkatli eylem söz konusu olduğunda araştırma bulguları karışıktır, kadınların açık bir avantajı olmadığı görülür (bkz Singer, Tania ve diğ. “Empathic Neural Responses Are Modulated by the Perceived Fairness of Others.” *Nature*, Cilt 439, 2006, s. 466–469). Bilimsel bulguları inceleyen Matthieu Ricard, erkeklerin riskli acil durumlarda yardım etmek üzere harekete geçmelerinin daha olası olduğu, kadınlarınsa genelde erkeklerden daha besleyici oldukları sonucuna vardı (Ricard, Matthieu. *Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World*. New York: Little, Brown, 2015). Max Planck Enstitüsü’nün sosyal sinirbilim merkezinde dört yüz kişilik bir bölümün başında olan Tania Singer, kadın lider sayısının artmasını bir başka açıdan savunuyor: Kadınlar gezegendekilerin yarısını temsil ederler!
- 142 **kadınlara daha doğal geldiğini:** Cinsiyet farklılıklarını inceleyen sosyal bilimcilere göre, herhangi bir davranış her iki cinsiyette de görülebilir, ama oranlar farklıdır. Tipik olarak, herhangi bir davranışta dağılım kadınlar ve erkekler için büyük oranda örtüşen çan eğrileri biçimini alır. Şefkatli liderlik açısından bu, bu tür bir tarzın kadınlarda daha yaygın olduğu, ancak sayıları daha az olmakla birlikte erkeklerde de görüldüğü anlamına gelecektir.
- 142 **gaz lambaları güneş lambalarıyla değiştirildiğinde:** Brara, Sarita. “Lead Kindly Light.” *The Hindu*, 30 Ekim 2012, <http://www.thehindu.com/features/metroplus/society/lead-kindly-light/article4044171.ece>.
- 134 **Roy, Dalay Lama’ya dedi ki:** Bunker Roy, Ekonomik Sistemlerde Özgecilik ve Şefkat konulu Zihin ve Yaşam toplantısında Dalay

Lama'ya sunum yaptı: A Dialogue at the Interface of Neuroscience, Economics, and Contemplative Science, Zürih, 2010.

- 135 **Zürih'teki Zihin ve Yaşam toplantısında:** Ekonomik Sistemlerde Özgencilik ve Şefkat.

#### 8. BÖLÜM: Dünyaya Şifa Vermek

- 146 **üniversitedeki sistem dinamiği grubunun başkanı:** John Sterman Dalay Lama'yla, Dalay Lama Etik ve Dönüştürücü Değerler Merkezi'nin Ekim 2014'te MIT'de düzenlediği Daha İyi Bir Dünya İçin Değişim Yaratanlar konulu bir toplantıda konuştu, <http://the-center.mit.edu/media/videos/>.
- 147 **halen Arizona Üniversitesi'nde ders veren:** Dalay Lama ekolojik krizimiz konusunda birçok kez özet bilgi almıştı, bunların en ayrıntılısı Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağımlılık konulu Zihin ve Yaşam buluşmasında verilmiş olabilir. Diana Liverman o toplantıda sunum yaptı.
- 148 **1950'lerde başlayan, Büyük İvme olarak adlandırdığı:** Steffen, Will ve diğ. "The Anthropocene: Are Humans Now Overwhelming the Great Forces of Nature?" *Ambio*, Cilt 36, Sayı 8, Aralık 2007, s. 614-621.
- 149 **"çevreye o kadar zarar vermeden":** Dalay Lama bu yorumları Haziran 2007'de Avustralya Tibet Konseyi'ne yapmıştır.
- 150 **"çok geç olmadan bunu yapmak zorundayız":** Dalay Lama. "An Ethical Approach to Environmental Protection." 5 Haziran 1986, Dünya Çevre Günü demeci.
- 150 **Çevre konulu bir toplantıda Dalay Lama'ya:** Dekila Chungyalpa, Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağlılık toplantısında.
- 151 **"çok daha sinsiye gerçekleşir":** Dalay Lama; Avaaz örgütünün bir girişimine katılarak 2050'ye gelindiğinde kentlerini %100 temiz enerjiye geçirmeyi vaat etmiş olan, dünyanın her yerinden yüz belediye başkanına yazdığı mektupta. Eylül 2014.
- 152 **zehirli bir siyanür karışımı dökülür:** Carroll, Chris. "India's Poor Risk Health to Mine Electronic 'E-Waste.'" *National Geographic*, 28 Haziran 2014, <http://news.nationalgeographic.com/news/2014/06/140628-electronics-waste-india-pictures-recycling-environment-world/>.

- 152 **boşaltılan kirli suya dek:** Tüketici ürünleri sıralaması için bkz [www.goodguide.com](http://www.goodguide.com/); cep telefonları için <http://www.goodguide.com/categories/332304-cell-phones>. Kişisel bakım kategorisi için [http://www.ewg.org/skindeep/?gclid=CjwKEAajwjd2pBRDB4o\\_ymcio-AQSJABm4egor3LAlS7fKwsVP4-fjOlmemDM\\_0T07TadFRaM5GwrtRoCImPw\\_wcB](http://www.ewg.org/skindeep/?gclid=CjwKEAajwjd2pBRDB4o_ymcio-AQSJABm4egor3LAlS7fKwsVP4-fjOlmemDM_0T07TadFRaM5GwrtRoCImPw_wcB), kozmetikleri bileşenlerinin toksikliğine göre derecelendirir. *Ecological Intelligence: How Knowing the Hidden Impacts of What We Buy Can Change Everything*'de ekolojik şeffaflık konusunu daha ayrıntılı olarak ele aldım (New York: Broadway Books, 2009).
- 153 **hem emekçiler hem yerel topluluklar açısından tehlikeli:** Sibaud, Philippe. "Short Circuit: The Lifecycle of Our Electronic Gadgets and the True Cost to Earth." Londra: Gaia Foundation, 2013.
- 153 **Toplumsal Sıcak Noktalar Veritabanı:** <http://socialhotspot.org>.
- 154 **Gana'daki ailelere daha verimli ocaklar:** Gregory Norris'in tavsiyesiyle, karbon teliflerim için güvenilir bir kaynak olarak [www.climatecare.org](http://www.climatecare.org/)'u seçtim. Gana'daki ocaklar, telafi amaçlı satın alımlarımla desteklenen çok çeşitli karbon azaltma çabalarının yalnızca bir örneğidir.
- 155 **ışığı kapatmış:** Iyer, Pico. *The Open Road*.
- 156 **devam etmemizi sağlar:** [www.handprinter.org](http://www.handprinter.org). Gregory Norris aynı zamanda Dalay Lama'ya Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağımlılık konulu toplantıda sunum yaptı.
- 157 **koltanı ergitip:** Bkz <http://www.enoughproject.org/files/minetomobile.pdf>. Öte yandan, bu endüstride birçok şirket tedarik zincirlerini denetlemeye çalışıyor; bkz <http://www.microsoft.com/en/mobile/about-us/people-and-planet/supply-chain/supply-chain/>.
- 157 **okulda olmaları gerekirken:** <http://socialhotspot.org>.
- 157 **etkilerini azaltmak:** El izini öğrenen topluluk, NetPositive Enterprise (SHINE) Sürdürülebilirlik ve Sağlık İnisiyatifi aracılığıyla faaliyet gösteriyor. Bkz <http://www.chgeharvard.org/category/corporate-sustainability-and-health-shine-0>.
- 158 **toplam tasarruf altı yüz doları buluyor:** Program, yalıtım yorganlarını alanlardan okulla 45 doları paylaşmalarını istiyor, okul Owens Corning'den toptan fiyatına iki yalıtım yorganı daha alıyor; bunlar daha sonra iki başka okulda aynı projeye bağışlanıyor, okulun kendi-



- si için de net 4.500 dolar bağışlanıyor. Beş turdan sonra, katılan otuz iki okul toplamda 140.000 dolar toplamış olacak.
- 159 **mantarların kök sistemi:** [http://www.ted.com/talks/eben\\_bayer\\_are\\_mushrooms\\_the\\_new\\_plastic](http://www.ted.com/talks/eben_bayer_are_mushrooms_the_new_plastic).
- 161 **sistem düşüncesinin işaretiydi:** Peter Senge'yle birlikte yazdığımız bir kitapta savunduğum gibi, eğitime üç “odak” türü eklenmelidir: çocukların bilişsel kontrol gibi dikkat ve kendini düzenleme becerilerini güçlendirmelerine yardım etmek; ilgi ve şefkati geliştirmek ve ilişkilerden insan sistemlerinin gezegende yaşamı destekleyen küresel sistemleri nasıl bozduğuna dek, içinde yaşadığımız sistemler konusunda bir anlayış kazandırmak. Goleman, Daniel ve Peter Senge. *The Triple Focus: A New Approach to Education*. Northampton, Mas.: More ThanSoundMedia, 2014.
- 162 **“Onlar bizim gerçek umudumuzdur”:** Dalay Lama, Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağlılık konulu toplantıda.

#### 9. BÖLÜM: Diyalog Yüzyılı

- 166 **“diyalog yüzyılı”:** Dalay Lama, gençlik örgütlerinin liderlerine yaptığı konuşmada, Manchester, İngiltere, 16 Haziran 2012, [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com).
- 166 **en iyi manivelalar:** Dekila Chungyalpa, 23. Zihin ve Yaşal toplantısında, 2011,
- 168 **senin sağlığın benim sağlığımdır:** <http://www.examiner.com/review/the-dalai-lama-shares-his-vision-compassion-without-borders-at-sdsu>.
- 169 **farklarımıza odaklanmaktansa:** Bkz Dalay Lama'nın kitapları, *Beyond Religion* (Alexander Norman'la birlikte) ve *Toward a True Kinship of All Faiths* (New York: Random House, 2011).
- 170 **çeyrek milyon kişinin verdiği yanıtların:** Pettigrew, Thomas ve Linda Tropp. “A Meta-analytic Test of Intergroup Contact Theory.” *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 90, Sayı 5, 2006, s. 751–783.
- 171 **“başkaları için kaygılanmak bize fayda sağlar”:** Dalay Lama ve diğ. *Worlds in Harmony*, s. 18-19.
- 172 **halkını ve onların kültürel mirasını:** Dalay Lama 2001'de, Tibet halkının sürgündeki hükümetinin siyasi liderinin seçilmesi için bir

- sistem getirdi. Bundan sonra yarı emekliye ayrıldı, ama hâlâ itibari bir liderlik rolüne sahipti. 2011’de görevden tümüyle çekilerek, kadim Dalay Lama kurumunun dünyevi liderliğini sona erdirdi.
- 174 **“gündelik yaşamımızda”:** Dalay Lama’nın önsözünden. Desai, Narayan, *My Life Is My Message*. Haydarabad: Orient BlackSwan, 2009.
- 174 **“uzun vadede en iyi çözüm olmayabilir”:** Dalay Lama’nın 11 Eylül 2001’in birinci yıldönümünde verdiği demec; Ulusal Katedral, Washington, D.C.
- 167 **“İnsanlar dini manipüle ettiklerinde”:** Dalay Lama, Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağımlılık konulu toplantıda. Dalay Lama’nın gözlemine göre bu açıdan, ateistlerin ve din karşıtlarının duruşları daha dürüsttür. En azından, inançsızlıkları ve dine karşı olumsuz tutumları konusunda açıklırlar.
- 177 **kendini başka birine zarar vermekten alıkoyma:** Dalay Lama’nın yerel Müslümanlara hitabı, Leh, Ladakh, Hindistan, 16 Temmuz 2014. [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com).
- 168 **feci olduğunu:** Dalay Lama’nın 11 Eylül 2001 saldırılarının birinci yıldönümündeki demeci.
- 180 **“sonuçta bunun çok daha yararlı olduğunu”:** Dekila Chungyalpa, Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağımlılık toplantısında.
- 180 **“basit bir gerekliliktir”:** Dalay Lama, 17 Mayıs 2012, Maribor, Slovenya.
- 182 **Ayer, biyografisine göre:** Rogers, Ben. *A. J. Ayer: A Life*. Londra: Chatto & Windus, 1999. Öykü 344. sayfada anlatılıyor.
- 184 **anaokulundan lise sona dek:** Carlsson-Paige, Nancy ve Linda Lantieri. “A Changing Vision for Education.” *Educating Citizens for Global Awareness* (Nel Noddings, yay. haz.). New York: Teachers College Press, 2005.
- 185 **kabulü geliştirmeyi ve çeşitliliğe değer vermeyi:** Barışsever sınıf müfredatı Sosyal Sorumluluk Eğitimcileri, Metro Area, şimdiki adıyla Morningside Sosyal Sorumluluk Öğretme Merkezi tarafından geliştirildi.
- 186 **yeni bir koyun postu parka:** Raymond’ın öyküsünü bana Linda Lantieri anlattı ve kitabına da aldı (Lantieri, Linda ve Janet Patti. *Waging Peace in Our Schools*. Boston: Beacon Press, 1996, s. 62).

10. BÖLÜM: Kalbi Eğitmek

- 190 **konsantrasyon düzeyini:** Bu aygıt yeni bir biyosensör kuşağını temsil ediyor; alna takılan tek bir EEG sensöründen konsantrasyon ölçüsünü alıyor.
- 191 **öğrenmeye hazır olma açısından hayati önem taşıyan:** Ochsner, Kevin N. ve James J. Gros. “The Cognitive Control of Emotion.” *Trends in Cognitive Science*, Cilt 9, Sayı 5, 2005, s. 242–249.
- 193 **“Peki bunu nasıl dengeleyebiliriz”:** Dalay Lama’nın Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağlılık toplantısında yaptığı yorum.
- 195 **Dalay Lama’yla birlikte iki kitap:** Dalay Lama ve Victor Chan. *The Wisdom of Forgiveness*. New York: Riverhead Books, 2005. Dalay Lama ve Victor Chan, *The Wisdom of Compassion*.
- 195 **British Columbia’daki okulların %90’ında bu tür programlar vardı:** Bunlar arasında, empati ve nezaketi artırmayı amaçlayan ve tüm eyaletteki okullarda öğretilen Empatinin Kökleri de bulunuyor. Yaşam Dostları buna dinlemeyi ve açık iletişimi de katıyor ve yaklaşık altı bin öğretmen tarafından öğretiliyor; üç binden fazla öğretmene farkındalık gibi dikkat becerilerini geliştiren MindUp’ı öğretiyor.
- 195 **kısacası, duygusal hijyen ve şefkat:** Bkz [www.casel.org](http://www.casel.org).
- 196 **ve dikkatli olma:** <http://dalailamacentor.org/about/heart-mind>.
- 196 **ve okul günü dışında faaliyetler sunuyor:** Bkz Best Practices, [www.casel.org](http://www.casel.org).
- 197 **kalp-damar sağlıkları düzeliyor:** Oberle, Eva ve diğ. “The Role of Supportive Adults in Promoting Positive Development in Middle Childhood: A Population-based Study.” *Canadian Journal of School Psychology*, çevrimiçi yayın, 22 Haziran 2014. Schreier, Hannah M. C. ve diğ. “Effect of Volunteering on Risk Factors for Cardiovascular Disease in Adolescents: A Randomized Control Trial.” *JAMA Pediatrics*, internette yayınlandı, 25 Şubat 2013.
- 197 **yardıma en çok ihtiyacı olan öğrencilerde:** Durlak, Joseph A. ve diğ. “The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning: A Meta-analysis of School-based Universal Interventions.” *Child Development*, Cilt 82, Sayı 1, 2011, s. 474–501.
- 187 **Umursama Çağrısı:** Makransky, John ve Brooke Dodson-Lavelle. “Embodying Care: Three Practices That Help Us Receive, Develop,

and Extend Care.” <http://www.mindandlife.org/research-and-initiatives/embodying-care/>.

- 200 **SEL’e daha güçlü bir bilgi tabanı kazandıracak:** Goleman, Daniel. “The Future of Social and Emotional Learning.” *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice* (Joseph A. Durlak, yay. haz.). New York: The Guilford Press, 2015.

#### IV. KISIM: Geriye Bakmak, İleriye Bakmak

##### 11. BÖLÜM: Uzun Vadeli Bakış

- 205 **“1935’te doğduğumda”:** Dalay Lama’nın 26 Haziran 2012’de Milano’da yaptığı konuşma, [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com).
- 207 **günün birinde gerçekleşebilir:** Morris, Ian. “War, What Is It Good For? Just Look Around You.” *New Scientist*, 19 Nisan 2014, s. 31. Morris, Ian. *War! What Is It Good For?* New York: Farrar, Straus and Giroux, 2014. Pinker, Steven. *The Better Angels of Our Nature*. New York: Penguin, 2012.
- 207 **“şimdiki gibi”:** Dalay Lama’nın İtalya’daki Nobel Ödüllüler Barış Zirvesi’ndeki konuşmasından, [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com), 14 Aralık 2014.
- 207 **“Daha mutlu bir dünyaya giden yolun”:** Dalay Lama, Matera, İtalya, 25 Haziran 2012. Bkz [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com).
- 209 **“hem Tibet’te hem de yurtdışında insanlara gerçekten yararlı olduğu anlaşılan”:** Dalay Lama’nın 11 Eylül 2001 saldırılarının birinci yıldönümündeki demeci.
- 198 **gerçekten eyleme dönüşmüş saldırganlıktan çok daha büyüktür:** Dalay Lama’ya bu zihin egzersizini Harvard’dan profesör Jerome Kagan önermişti. Bkz Harrington, Anne ve Arthur Zajonc, yay. haz. *The Dalai Lama at MIT*.
- 210 **ya da olası tehditler konusunda bizi uyarmak:** Goleman, Daniel. “Down with Reptilian News!” *Columbia Journalism Review*, Cilt 28, Sayı 3, Eylül/Ekim 1989, s. 60.
- 211 **bu sorumluluğu ciddiye alabilirler:** Yalnızca sorunlar yerine çözümleri de haber konusu yapan *Yes!* dergisi ve gitgide çoğalan şefkat, gözüm, olumluluk yönelimli yayın kuruluşlarından biri olan Upworthy web sitesi gibi bazı önemli istisnalar var. Sosyal medya gibi alternatif bilgi hatlarının ortaya çıktığı da düşünülürse, dünyamızdaki iyilik

güçlerinin görünürlüğüne artırmanın başka yolları da var. Ana akım medyadaysa Dalay Lama'nın teşvik ettiği çözüm yönelimli haber örneklerinden biri Justin Gillis olabilir ("Restored Forests Breathe Life into Efforts Against Climate Change." *The New York Times*, 23 Aralık 2014, s. 1).

- 213 **ve orada büyüyecek bir ağaç dikin:** Baba Amte öldüğünde bedeni bir bambu korusunun yanına gömüldü. Oğlu Dr. Vikas Amte'nin açıkladığına göre, Baba Amte "bedeninin her parçasığının insanlığa yararlı olmasını istiyordu. Gömüldüğünde topraktaki organik içeriğin artacağını düşünüyordu, alışıldık yakılma törenleriye nehir sularını kirletecekti." Dr. Vikas Amte, aktaran kaynak "Baba Amte Bidden Adieu with Full Honours." *IBN Live*, 11 Şubat 2008. <http://ibnlive.in.com/news/baba-amte-bidden-adieu-with-full-honours/58614-1.html>.
- 214 **"Gelecek için cenaze töreni":** <http://www.anandwan.in/about-anandwan/baba-amte.html>.
- 214 **Kahire'deki Amerikan Üniversitesi'nden:** El-Saadani, Somaya M. (Demografi ve Biyoistatistik Doçenti) "Characteristics of a Poor Urban Setting in Egypt: Ein El-Sira," Ocak 2008.
- 215 **öğrencileri bursa aday gösterebilen:** Bkz [www.dalailamafellows.org](http://www.dalailamafellows.org).
- 217 **silahlar üzerinde çalışmaktan vazgeçen:** Bu bilim insanı, örneğin nükleer ilaçlar geliştiren "barış atomları" girişimleri merkezi Oak Ridge Ulusal Laboratuvarı'nın direktörü olan Alvin Weinberg'di (benim dayım). Weinberg'in ısrarla daha emniyetli nükleer reaktör tasarımları bulunmasını istemesi ve nükleer atıkların depolanmasının tehlikeleri konusundaki uyarıları Nixon idaresi tarafından kovulmasına neden oldu. Bunun üzerine 1974'te, enerji üretimiyle küresel ısınma arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk bilim merkezlerinden biri olan Enerji Analizi Enstitüsü'nü kurdu.
- 218 **fark yaratacak olan:** Dalay Lama bunu Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağlılık konulu Zihin ve Yaşam toplantısında söyledi. Yine de, her gün yaşam mücadelesi veren yoksullar için bu tür çabaların bir lüks olduğunu kabul ediyor. Bilişbilimci Elke Weber'in aynı toplantıda ona söylediği gibi, "Acil gereksinimlerimiz karşılanırsa, gelecek için kaygılanma lüksünü göze alabiliriz."

- 219 **hayat kurtaracak gemi direkleri olabileceklerini:** Ne yazık ki Norfolk çamının gemi direkleri için gerekli güce sahip olmadıkları anlaşıldı. Kontrplak üretiminde kullanılmaları yönündeki bir plan, sürdürülebilir olmadığı gerekçesiyle veto edildi, ama hâlâ adadaki sanatçılar tarafından ve torna tezgâhlarında kullanılmaktadırlar.
- 219 **“insanlık zaman içerisinde değişebilir”:** Dalay Lama’nın Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağlılık konulu Zihin ve Yaşam toplantısındaki konuşmasından.
12. BÖLÜM: Şimdi Harekete Geçme Zamanı
- 221 **sabra bağlıdır:** Dalay Lama’nın Aung San Suu Kyi adına verdiği demeç, 8 Mayıs 2000.
- 223 **giderek büyüyüp:** Dalay Lama ve diğ., *Worlds in Harmony*, s. 125.
- 225 **“benim çözümüm bu neşeyi bulmak oldu”:** Dekila Chungyalpa, Ekoloji, Etik ve Karşılıklı Bağlılık konulu Zihin ve Yaşam toplantısında.
- 227 **“muazzam bir etki yaratabiliriz”:** Dalay Lama ve diğ. *Worlds in Harmony*, s. 125.
- 228 **günümüzdeki çevre krizine dek:** Marshall Ganz, Tenzin Priyadarshi ve Dalay Lama Etik ve Dönüştürücü Değerler Merkezi tarafından 31 Ekim 2014’te MIT’de düzenlenen Daha İyi Bir Dünya İçin Değişim Yaratıcılar etkinliğine katıldı.
- 229 **bu duyguyu hepimiz biliriz:** Schnall, Simone ve diğ. “Elevation Leads to Altruistic Behavior.” *Psychological Science*, Cilt 20, Sayı 20, 2010, s. 1–6.
- 231 **“insan topluluğu bir araya gelmiş bireylerden başka bir şey değildir”:** Dalay Lama ve diğ. *Worlds in Harmony*, s. 125.

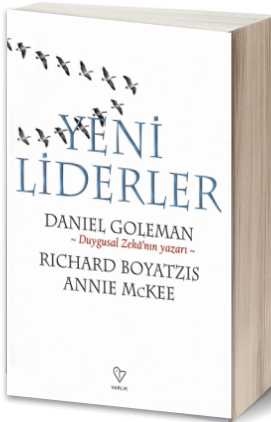
## YAZAR HAKKINDA

Daniel Goleman *Duygusal Zekâ* adlı çoksatan kitabın yazarıdır. Psikolog ve bilim muhabiri olarak *New York Times*'da yıllarca beyin ve davranış araştırmaları konusunda haberler yazmış ve birçok ödül almıştır. Dalay Lama ile bilim insanları, psikoterapistler ve sosyal aktivistler arasında moderatörlük yaptığı toplantıları hakkındaki üç kitap dahil, bir düzineden fazla kitaba imza atmıştır. Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün kurucu üyesi olan Goleman Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenim'in kurucularından ve Örgütlerde Duygusal Zekâ Araştırmaları Konsorsiyumu'nun direktörlerindendir.

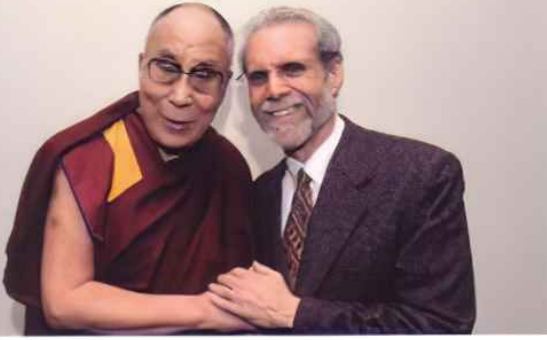




Daniel Goleman'dan...







Dalay Lama, *Duygusal Zekâ*'nın yazarı, yakın dostu Daniel Goleman'ın aracılığıyla şefkatli enerjimizi nasıl dışarıya yönelteceğimizi açıklıyor ve dünyayı olumlu yollardan değiştirmek için benzersiz bir vizyon sunuyor.

Tibet Budizmi'nin en önde gelen savunucusu olan 14. Dalay Lama, güncel olaylara ve toplumsal meselelere ilişkin derin bilgisi ve anlayışıyla daha iyi bir gelecek için fikirler üretiyor. *İyilik Gücü*'nde Daniel Goleman onun dünya çapındaki konuşmalarının merkezindeki kavramları, bunları destekleyen ampirik delilleri ve fikirlerini eyleme dönüştüren kişilerin gerçek öykülerini bir araya getiriyor. Şefkat bilimini ve şefkatten alınan motivasyonla neler yapılabileceğini açıklıyor:

- † yolsuzluk, danışıklı dövüş ve önyargı gibi yıkıcı kuvvetleri kırmak
- † şeffaflık ve hesap verebilirlik sayesinde eşitsizlik eğilimini tersine çevirmek
- † şiddetin yerine diyalogu koymak
- † insanlığın birliğini kabul ederek 'biz ve onlar' düşüncesine karşı koymak
- † sadece güçlülerin ve zenginlerin değil, herkesin işine yarayan yeni ekonomik sistemler yaratmak
- † empati, kendine hâkim olma ve etik dersleri veren okul programları tasarlamak

Dünyanın en nüfuzlu ruhani ve siyasi figürlerden biri olan Dalay Lama'nın görüşlerini derli toplu bir şekilde sunan bu kitap bizi pek çok konuda aydınlatıyor ve daha iyi bir gelecek adına çalışmaya yönlendiriyor.



VARLIK



ISBN: 978-975-434-527-8



9 789754 345278