

RANA BERİ

Anda Kalarak

**Olmak
Üzere
Yaşamak**



Remzi Kitabevi

Anda Kalarak

**Olmak Üzere
Yaşamak**

RANA BERİ İzmir doğumlu. Boğaziçi Üniversitesi'ni kazanarak 18 yaşında İstanbul'a geldi. Çeviribilim Bölümü'nden mezun olduktan sonra Strathclyde Üniversitesi Siyaset Bilimi Bölümü'nde yüksek lisansını tamamladı. Uzun yıllar Türkiye'de ve yurt dışında uluslararası toplantılarda konferans çevirmenliği yaptı. Aynı zamanda Boğaziçi Üniversitesi Çeviribilim Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak dersler verdi.

Gestalt ve Erickson Koçluk okullarından mezun olan Rana Beri, 2010 yılından bu yana Uluslararası Koçluk Federasyonu üyesi profesyonel bir koç olarak çalışıyor. Kendisi 2500 saatten fazla koçluk deneyimi ile Master Certified Coach (MCC) unvanına sahip.

Bireyler ve gruplarla, anda kalarak değerlerini ve yaşam amaçlarını fark etme ve yaşamlarına bu farkındalığı yansıtmada konusunda çalışıyor. Kendisi "mindfulness", NLP, nefes ve enerji alanlarında deneyim sahibi.

Anda Kalmak (2018), *İlişkilerde Anda Kalmak* (2020) ve *Anda Kalarak-Olmak Üzere Yaşamak* (2023) adlı kitapları, "anda kalmak" kavramını bugüne dek gidilememiş uçlarıyla birlikte derinlemesine açıklayan, sadeleştiren ve okurların yaşamlarında kullanmalarını destekleyen Türkçedeki ilk özgün kaynaklar oldu...

Yazar ve çalışmalarıyla ilgili daha detaylı bilgiye www.rana-beri.com adresinden ulaşabilirsiniz.

RANA BERİ

Anda Kalarak

Olmak Üzere Yaşamak



Remzi Kitabevi

ANDA KALARAK-OLMAK ÜZERE YAŞAMAK / Rana Beri

© Remzi Kitabevi, 2023

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Sevrin Uysal
İç çizimler: Halim Yalçın
Kapak resmi: Shutterstock/Song about summer
Kapak düzeni: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2139-5

BİRİNCİ BASIM: Mayıs 2023

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

İçindekiler

Başlarken	7
Yapmak ve Olmak	13
Bunu Niçin Yapıyorum?	29
Gizli Bir Zaman Kipi: Beklenti	39
Ertelemek de Ana Dâhil midir?	53
An Temizliği	67
Anın İçeriden ve Dışarıdan Kirlenişi	85
Tek Bir Anda Kaç Yerde Olabilirsin?	103
Karar Anı	115
Değerlerini Anda Kaldıkça Fark Edersin	125
Kendin Olmak.....	147
Hayatı Sahiplenmek	159
Bitirirken	175



Başlarken

Çoğumuz hava hep güneşli olsun isteriz. Bir parça bulut görüldüğünde mutsuz olur, endişeye kapılırız: Hava hep karanlık mı olacak? Oysa biliriz ki, bulut hep yağmuru getirir. Yağmur da doğayı suyla besler. Ve yağmurlar dindiğinde güneş her zaman oradadır. İşte anın içerisinde de aynen bir bulut gibi onu kapatan, havayı karartan birçok olay olur. Bazıları bizim istemediğimiz, karşı olduğumuz şeylerdir. Güneşin her zaman orada olduğunu bildiğimiz gibi bulutların da geçip gideceğini derinden bildiğimizde, arkamıza yaslanıp hem güneşi hem de bulutu daha çok sevebiliriz.

Hayatın bir eylem alanı olarak görülmesi, insanı YAPMAK ÜZERE YAŞAMAYA yönlendiriyor. Fakat YAPMAK ÜZERE YAŞAYAN insan, hem kendi varlığının hem de hayatın anlamı hakkında sık sık kuşkuya kapılıp hayal kırıklığına uğruyor. Tanımlayamadığı bir eksiklik duygusu yüzünden mutsuzluğun kıyılarında dolaşarak yaşıyor. Hayatı boyunca durmamacasına bir şeyler yaparken ve hatta tüm o yaptıklarından sonra açıklayamadığı bir boşluğa düşüyor. Hayatla, kendisiyle ve zamanla olan bağıını sık sık kaybedip bulmaya çalışmakla geçiyor ömrü.

Bunun nedeni, hayatı bir eylem alanı olarak tanımlayan insanın sadece YAPMA'ya odaklanması. Ve hayatın tek değil, as-

ında iki temel eylem üzerine kurulu olduğunu gözden kaçırmaması. Bu iki temel eylemden biri, evet, YAPMAK'tır. Ama YAPMA'yı da kapsayan ve insanı o boşluk duygusundan kurtaran öbür temel eylem ise OLMAK'tır, OLMAK ÜZERE YAŞAMAKTIR.

İlk kitabım *Anda Kalmak*'ta, "AN'ı yaşamak tek bir AN'a çakılıp kalmak değildir. Ortamdan ve gerçeklikten kopmak, uçup gitmek de değildir. AN'ı yaşamak ANBEAN akışta kalıp hayatın ritmine uygun biçimde yaşamaktır," diyerek anda kalmanın pasif ya da sınırlı bir eylem olmadığını altını çizdim.

İkinci kitabım *İlişkilerde Anda Kalmak*'ta ise anda kalmanın pasif ve sadece tek başımızayken yapabildiğimiz bir eylem olduğu yönündeki genel yanlışlığı ve yargıyı aşmak istedim. Zira anda kalmak sadece tek başımızayken mümkün olan bir şey gibi algılanıyordu. Sanki anda kalmak, etrafımızda başkaları olduğunda kesintiye uğrayan ve sona eren bir tür arınma ya da meditasyon formuydu. Bu yanlışlığın ötesine geçebilmek için kahramanları ve konularıyla bizi, bize yansıtacak hikâyeler yazdım her bölümde. Bu hikâyelerle birlikte anda kalmaya niyet eden herkese, hayatın her alanında ve tüm ilişkilerde bunun nasıl gerçekleştirilebileceğine dair somut ve özgün örnekler sundum.

Diyebilirim ki, ANDA KALMA'nın başına gelen yanlış anlaşılma ve yorumlanma, OLMAK ÜZERE YAŞAMA'nın da başına gelmiştir: Hayatın iki temel eyleminden biri olan OLMAK da *tıpkı anda kalmak gibi* ya pasif bir eylem sayılmış ya da eylem dışı olarak görülmüştür. Böylece anda kalmak ile olmak arasındaki hayati bağlantı da insanın düştüğü o boşlukta asılı kalmıştır.

Her iki kavramın da aynı yanlışlıktan payını alması aslında şartıcı değil. Çünkü aslına bakarsanız OLMAK ÜZERE YAŞAMAK, anda kalmanın sadece sonuçlarından değil, isimlerinden de biri gibi. OLMAK ÜZERE YAŞAMAK ancak anda kalabilmekle mümkündür. Ama anda kalmak, OLMAK ÜZERE YAŞAMA-

NIN bir koşulu ya da yöntemi değildir sadece. Çünkü OLMAK ÜZERE YAŞAMAK, anda kalarak yaşamının üst düzey mertebelerinden ya da hallerindedir aslında.

Tam da bu nedenle, kitabın “YAPMAK ve OLMAK” adlı ilk hikâyesinde YAPMAK ve OLMAK ÜZERE YAŞAMANIN ayrımını derinlemesine anlatıp çözümledikten sonra diğer hikâyelerde bu kavramları tekrarlamaya gerek görmedim. Odağa, sadece anda olmayı aldım.

İkinci kitabımda hayattaki rollerimiz, ilişkilerimiz, yaşarken karşılaştığımız durumlar, sürüklendiğimiz duygular ve kendimizi içinde bulduğumuz olaylar ön plandaydı. Tüm bu insanlık halleri ve hayata dair her şey bu kitapta da var. Fakat bu defa hikâyelerimiz ilişkiler çatısında değil, kavramlar altında toplanıyor; Beklenti gibi, neyi niçin yaptığını bilip bilmemek gibi, aynı anda birkaç yerde birden çok şeyi yapmaya çalışmak gibi, ertelemek, karar vermeye çabalamak ve değerler gibi hepimizin hayatını kuşatan temel kavramlar altında bir araya geliyor. Çünkü OLMAK ÜZERE YAŞAMAYA giden yol, hayatın bu alanlarında da anda kalabilmekten geçiyor. Daha doğrusu, OLMAK ÜZERE YAŞAMAK anda kalmaya giden eşsiz yolda ilerledikçe ulaşabileceğimiz bir varoluş şekli.

An'lık Sorular

Eğer soruyu sorabiliyorsak bu, onun yanıtının da olduğunu gösterir. Yanıt, aslında evrenin bilgeliği içinde sorudan önce de mevcuttur. Ama onu bizim için görünür kılan, yaşar hale getiren sorudur. Yıllar içinde odaklı soru sormanın kişideki dönüştürücü etkisine bizzat tanık oldum. Soruyu cevaplarken aydınlanma daha ilk andan itibaren başlıyor; kişi kendini duyuyor, görüyor ve yeniden fark ediyor. İşte bu nedenle, bu kitapta her bölümün sonunda sizler için AN'LIK SORULAR hazırladım.

Soruların öncesinde, her bölümün temasıyla ilgili hepimizin yaşadığı ya da kendimizi yaşarken bulabileceği bir hikâyeyi, anda kalma pratikleri çerçevesindeki çözümlemesiyle birlikte okuyacaksınız. Ardından gelen AN'LIK SORULAR ise belki kendinize ilk defa soracağımız ya da ilk defa yanıtlayacağımız sorular olacak. Bu sorularla karşılaşmanız bile sizi ana getirecek. Vereceğiniz yanıtlar ise bugüne dek anda yaşamınızı engellemiş olan gizli kapıları aralayacak. Yanıtlarınız bu gizli kapıların anahtarı olacak.

AN'LIK SORULAR'ın bu işlevini en verimli şekilde yerine getirebilmesi için önerim, ilk okumada kitaptaki “hikâye-çözüm-sorular” sıralamasına sadık kalmanız. Ve mümkünse, soruların altında sizler için bırakılmış boşluklara, yanıtlarınızı en azından başlıklar halinde not almanız. Sonrasında ise kitap artık sizin; ne zaman anın, akışın, yaşamın dışına düştüğünüzü fark ederseniz kitap, hikâyeleriyle de, çözümlemeleriyle de, sorularıyla da rehberiniz olacak.

Olmak Üzere Yaşamak



Yapmak ve Olmak

“Seçeneklerin tümü daima anın içindedir. Geçmişle, olup bitmişle ilgili bir seçeneğimiz olmadığını biliriz de, konu gelecek olduğunda aklımız karışır. Seçeneklerin gelecekte karşımıza çıkacağına inanmaya yatkımdır. Oysa geleceğin kendisi anbean, şimdinin içindeki seçimlerimizle şekillenir.”

Çağatay oturdukları sitenin terk edilmiş gibi duran oyuncakları kırık dökük çocuk parkına baktı. Etrafındaki banklar iyice eskimişti. Zaten kimsenin gidip de oturduğu yoktu artık. Blokların arasına site yapılırken konduurulmuş kameriyeler bile ha çöktü ha çökecek gibi duruyordu. Havuz desen kim bilir kaç yıldır doldurulmuyordu. Aidatlar konusunda yaşanan ardı arkası kesilmeyen anlaşmazlıklar yüzünden kala kala tek site görevlisi kalmıştı, o da girişteki güvenlik kulübesinde oturuyordu. Çağatay, “Ahı gitmiş vahı kalmış şu siteye ne de yakışıyor ama güvenlik kulübesi!” diye dalga geçti içinden. Siteden çıkarken de görevliyle göz göze gelmemeye çalışarak “Yıllar önce site cıvilken ne kadar da candan ve güler yüzlüydü, son yıllarda şaşılacak bir hızla huysuz ve aksi birine dönüştü. Kulübede pinekleyip durmaktan sonunda bize düşman oldu. Eskiden bahardan bahara bahçelerde biten yabancı otları temizliyordu hiç değilse. Ar-

tık onu da yapmıyor,” diye düşündü. Ardından güvenlik görevlisinin yöneticiye, “Ben bahçıvan değilim, beğenmiyorsanız başkasını bulun yerime,” dediği geldi aklına...

Çağatay site girişinin duvarları üzerine yerleştirilmiş, rengi çoktan atmış paslı “Yeşil Evler” tabelasının altından geçerken de “Site de bizimle beraber yaşlanıp gitti işte,” diye geçirdi içinden. Bugün doğum günüydü. Altmışına giriyordu artık. İnanamıyordu buna.

Karşı kaldırıma geçerken birden ani bir fren sesiyle irkildi. Başını çevirip genç sürücüyü göz göze gelince anladı ancak: Az kalsın arabanın altında kalacaktı! Tam elini kaldırıp özür dileyecekti ki genç adam peş peşe kornaya basmaya başladı. “Ne aval aval bakıyorsun! Geçsene!” demek istiyordu herhalde.

Çağatay kendini toparlamaya çalışırken korna sesleri birden çoğalmaya başladı. Arkadaki sürücüler de sinirlenmişti. Çağatay sanki bütün şehrin trafiğini kilitlemişçesine panikleyip hızla karşı kaldırıma geçti. Herkesin ne kadar da acelesi vardı! Oysa toplasan on ya da on beş saniye sürmüştü şaşkınlığını üzerinden atması. Hadi şu genç olan, kazaya neden olacağı için sinirlenmişti diyelim. Peki, arkadakilere ne oluyordu?

Kaldırımında durup bir soluk aldı. “Tam da altmışıncı yaş gününe yaraşır bir sahneydi!” diye kendiyi dalga geçmeye çalıştı. Ama başaramadı. Gülümsemesi hızla kayboldu yüzünden. Şu yaş günü meselesinden midir nedir, sabah gözlerini açar açmaz bir hüznün çökmüştü içine.

Nermin günler öncesinden tutturmasaydı kutlama falan yapacağı yoktu. Çocuklara da haber vermişti eşi. “Babanızın altmışıncı doğum günü, bu sefer mazeret kabul etmem!” diye. Eşinin inadını kıramayacağını anlayınca teslim bayrağını indirmek zorunda kalmıştı sonunda. Ama bu yaşta pastaya ne gerek vardı? O konuda da tutturmuştu Nermin. Hangi pastaneden alınacağına bile karar vermişti. Dükkanların hızla kapanıp

el değiştirdiği bu devirde tam otuz yıldır ayakta duran, zamanında çocuklarının doğum günü pastalarını da sipariş ettikleri Taylan'dan alınacaktı pasta. "Hoşuma gidiyor eski günlerdeki gibi hazırlık yapmak, bu kadarcık neşeyi kendimize çok görmeyelim," demişti eşi.

Çağatay eskiden olduğu gibi şöyle rahat rahat yryemediğini fark etti. Adım başi birine çarpacak gibi oluyordu. "Kaldırımlar mı daraldı, yoksa insanlar mı çoğaldı?" diye düşündü. Tam o anda, köşe başındaki iekiye ilişti gözü. Nermin'in şu hazırlık telaşi dokunaklıydı doğrusu. Kabul etmeliydi bunu. Ve dönüşte ona çok sevdiği papatyalardan almalıydı.

Kalabalık, keyifli keyifli düşüncelere, hatıralara dalmasını sık sık engellese de aklı çocukluğuna gitti. Onuncu yaşındaki hali geldi gözünün önüne. Karşısına geçmiş ona bakıyordu sanki. O ocuğun duygularını ta içinde hissetti. "Zaman ne kadar da sonsuz geliyordu o yaşlarda," diye hüzünlendi. "Yapılabilecek şeyler de tıpkı zaman gibi sonsuzdu. Ve ne yapmak istiyorsan hepsini yapmaya vakit varmış gibi geliyordu."

Birden, gözünün önündeki ocuk ona gülümseyip kayboldu ve yerini yirmi yaşındaki delikanlı haline bıraktı. Çağatay gülümsedi. Tüm yaş dnmlerinin zihninde resmigeçit yapacaktı mışcasına sıraya girmiş olduğunu hissetti. Gözünün önüne gelen delikanlı haliyle dertleşir gibi oldu. "Zamanın dinamik bir ritmi vardı senin yaşındayken," dedi delikanlı haline. O da "Evet yle, zamanla uyumlu bir ritmim var. Gün içerisinde bir sürü şey yapıyorum. Üniversiteye gidip geliyor, ders çalışıyor, arkadaşlarımla gezip eğleniyorum. Ne çok hobim var. Hepsine de yetiyor vaktim. Büyümeye, kendimi tanımaya, hatta aşka bile..." derken "Aşk"ı duyunca tekrar Nermin'i hatırladı. Içinde bir gençleşme hissetti. Evet, evet, dönüşte mutlaka uğramalıydı iekiye.

Yirmi yaşındaki hali zihninin sahnesinden çekilip yerini

otuzlu yaşlarına bırakırken, Nermin de o genç haliyle katılmıştı resme. Gençliklerine buruk bir şekilde gülümseyerek “O zamanlar kariyerimizde hızla yükselmenin tam yaşındır, diyorduk. Yoksa ne uzar ne kısalırız, diyorduk. Ev ve araba kredisi çekmiştik. Çocuklar göz açıp kapayıncaya kadar okul çağına gelecekti. Tabii anne baba olduktan sonra hayata başka bir gözle bakmaya da başlamıştık. Yaş dönümündeydik ama gençtik daha. Her şeye koşturmaya gücümüz yetiyordu. Arkadaş çevremiz yaşımızla beraber biraz değişmişti ama azalmamıştı. Neşemiz kaybolmamıştı. Hayat hâlâ bizimdi,” diye düşündü 30’lu yaşlarının hayaliyle...

Pastanenin sokağına saparken belli belirsiz bir ah çekti. Nostalji yağmuruna tutulmuş gibiydi. Otuzlu yaşları zihninin sahnesini hızla terk etmişti. Kırklı yaşlarındaydılar şimdi... Karı koca aşağı yukarı benzer duygulardan geçiyorlardı: “Kırk mı olduk yani biz şimdi? Ne çabuk! Çocuklarımız ne ara büyüdüler de boyları boylarımızı geçti? Hayatımız işe gidip gelmekten, borç ödemekten ve hızla yalnızlaşmaktan ibaret hale geldi... Gerçi sağlığımız yerinde, geleceğimizi de iyi kötü garantiye aldık... Ama neleri yaşamayı kaçırdık acaba bu hengâmede?..”

Ellinci yaşlarındaki halleri bu soruya cevap verir gibi beliriverdi zihninde: “Bunca yıl koştura koştura soluksuz kaldık. Emekliliğimize üç beş yıl var. Çocuklarımız evlenip kendi hayatlarını kurdular. Şu ev için onca yıl kredi ödedik de sefasını sürebildik mi? Eh işte... Arkadaşlar desen, hepsi çoktan dağıldı... Artık yapacak tek şey kaldı: Bu şehirden gitmek. Doğayla iç içe olmak. Teknolojiden, şehir gürültüsünden uzak... Şöyle ekonomik kıyı kasabalarından birine... Emekli maaşlarımız, bir de bankadaki mütevazı birikimimiz var elimizde... Zaten küçücük bir bahçe neyimize yetmeyecek bu saatten sonra? Ayağımız toprağa değer hiç değilse. Eker biçer, sakın sakın geçinip gideriz...”

Çağatay birden yorulduğunu hissetti. Yılların yorgunluğuydu bu. “Sonunda altmış yaşımıza da geldik işte,” diye geçirdi içinden. “Hiçbir yere gidemedik. Biz kalkıp gidene kadar her yer ateş pahası oldu. Dağ başında birkaç yer bulduk ama bu yaşta da cesaret edemedik gitmeye. Oralarda hastalansak hastaneye varmamız iki saat sürecekti. Hem çocuklarımızdan da uzak kalacaktık. İki üç alışveriş poşetini taşıırken bile zorlanır olduk; biz mi bahçe ekip biçeceğiz? Kısacası, tıklıdık kaldık aynı yerde. Zamanı su gibi akıp geçti işte. Yapabileceğimiz ne çok şey varken, ne kadar azını yapabildik... Yıl dediğin gün oldu artık; gözünü kapatıp açıyorsun, bir de bakıyorsun bir yıl daha geçmiş...”

Çağatay’ın zihnindeki resimlerle beraber düşünceleri de birden uçup gitti. Hatıralara dalıp gitmişken yanlıs sokağa mı sapsmıştı yoksa? Pastane neredeydi? Yoo, doğru gelmişti, işte şu dükkân değil miydi pastanenin yeri? İyi de bomboştu içerisi.

Tam o sırada mahallenin kahvecisi geçiyordu elinde tepsiyle. Çağatay’ın öyle şaşırıp kaldığını anlayınca, “Geçen hafta kapatıldılar amca,” dedi. Gülümseyip geçiverdi yanından. Çağatay hafif sendeler gibi oldu. Dükkânın lekeli camındaki kendi yansımasına, bir boşluğa bakar gibi bakıp öylece kalakaldı.

Var olmanın akışkan hali

Yaş dönümlerinin ortalama gerçekleri ve ortak duygularıyla çizilmiş kısacık bir hayat hikâyesi... 30’lu yaşlardan itibaren durmadan bir şeyler yapmanın telaşında geçmiş bir hayat hikâyesi... Ama sonunda 60 yıla ne kadar az şeyin sığdırılabildiğini gördüğümüz bir hayat hikâyesi...

Bunun bize böyle gelmesinin nedeni, Çağatay’ın, hayatını OLMAK değil de YAPMAK üzerinden yaşamış olması. Ama önce, OLMAK ve YAPMAK üzere yaşamak nedir, bunu aydınlatalım.

OLMAK üzere yaşamak, anın içinde olarak an ne getiriyorsa ve neyi gerektiriyorsa onu yaşamaktır. *YAPMAK* üzere yaşamak ise anın getireceklerini ve gerektireceklerini hesaba katmaksızın, durmadan bir şeyler yapmayı tasarlayarak yaşamaktır.

Her iki tanım da birbirinden yalın görünüyor, değil mi? Oysa hem göründükleri, daha doğrusu sanıldıkları gibi değiller hem kendi içlerinde çok derinler hem de aralarında hatırı sayılır uçurumlar var.

YAPMAK kavramında hem şimdi hem geçmiş hem de gelecek bir arada var. Geçmişte ne hatalar yapıldığının hesabı ve bunları gelecekte tekrarlamaktan korkmak var. Bu pişmanlıklar, endişeler birbirinin içine girmiş ve şimdiki anı da puslandırmış durumda. *YAPMAK*'ta bir şeyler belli bir sürede yetişmezse başımıza ne geleceğiyle ilgili kaygılanarak onları bir an önce bitirmeye çalışmak var. *YAPMAK siyah-beyaz; YAPMAK* üzere yaşarken, “iyi-kötü” ayrımı gibi kutuplarda etiketlemeler var. Örneğin işini zamanında bitirmek “iyi”, geç kalmak “kötü”. İşimizi yaparken kapı zilinın çalması “kötü”; araya hiçbir şey girmeksizin üç saat kesintisiz çalışmak “iyi”. Sanki hayat şablonlarla yaşanmış, bu şablonlara uymazsa o hayat, hayat olmamış gibi...

OLMAK ise anın içerisinde ne varsa onunla etkileşime girmek demek. *OLMAK* kavramının içerisinde de bir şeyler *yapmak* yok değil. Aktivite var, eylem var... Fakat asıl, hayatı yarğılamadan yaşamak var. *YAPMAK* üzere yaşarken, tüm aktivitelerimiz yargılar, standartlar ve “şöyle olmalı, böyle olmalı” larla güdülenmişken, *OLMAK* üzere yaşadığımızda, o an her ne olması gerekiyorsa bunun aktivite olarak yapılması var. Dolayısıyla *OLMAK* üzere yaşarken yapılan aktivite, ölçülere tabi tutulmaz, başka birinin performansı ile karşılaştırılmaz. “İyi-kötü”, “eksik-tamam”, “olmuş-olmamış” gibi etiketler olmaksızın gerçekleşir. Kişi sadece eylemlere değil, kendine, ilişkilerine ve ha-

Hayatımızı yapmak eylemi üzerine kurguladığımızda, zamanın üzerine bir tür "yapılacaklar listesi" yapıştırırız. Her şeyimiz o listeye bağlı hale gelir: Ancak bütün bunları yapınca rahata ereceğim; ancak bütün bunları başardıktan sonra huzura kavuşacağım; ancak şunları şunları yaptıktan sonra gün yüzü göreceğim... Böylece, yapılacakların ardı arkası kesilmediği gibi, her birini yaptıktan sonra kavuşacağımıza inandığımız o huzur, beklediğimiz o mutluluk da bir türlü gelmez. Belli belirsiz bir göz kırptıktan sonra hızla kaybolur ve biz de listedeki diğer yapılacaklarla başbaşa kalırız.

Ömrümüz boyunca yapıp ettiklerimize yüklediğimiz vaatler, bizi uzaklarda değil, "An"ın içinde bekliyor. Eğer "An"da kalabiliyorsak, yani "olmak üzere yaşayabiliyorsak" mutluluk ve huzura ulaşmak mümkün.

Daha önceki kitaplarında "Anda Kalmak" kavramının gidilememiş derinliklerine yaratıcı bir cesaretle açılan Rana Beri, bu kez hayatın iki temel eylemi olan "yapmak" ve "olmak"tan yola çıkıyor. Yapmak üzere yaşayan insandan olmak üzere yaşayan insana evrilmenin sırrının anda kalmakta saklı olduğunu anlatıyor. Okuru değerler, an temizliği, erteleme, beklenti, neyi niçin yaptığını bilip bilmeme, karar verme gibi kavramlar üzerinden anda kalmaya davet ederken, olmak üzere yaşamanın neredeyse hayatta olmakla, hatta hayatta kalmakla aynı anlama geldiğini gösteriyor.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2139-5



9 789751 421395