



**RANA BERİ**

**Anda  
Kalmak**



Remzi Kitabevi

**Anda Kalmak**

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) ünvanına sahip.

Bireyler ve gruplarla, anda kalarak değerlerini ve yaşam amaçlarını fark etme ve yaşamlarına bu farkındalığı yansıtma 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](http://www.rana-beri.com) adresinden ulaşabilirsiniz.

RANA BERİ

# Anda Kalmak



Remzi Kitabevi

ANDA KALMAK/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 görseli:* Bradley Bean/Shutterstock

*Kapak düzeni:* Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2169-2

BİRİNCİ BASIM: Epsilon Yayınevi, Haziran 2018

İKİNCİ BASIM: Remzi Kitabevi, Ocak 2024

*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

# içindekiler

Başlarken .....	7
Şimdiki Zaman.....	11
Bir Varmış Bir Yokmuş .....	27
AN’da Nasıl Kalınır? .....	35
Strese Girdikçe AN’dan Çıkılır.....	43
Hangi AN’larda Hayatla Beraber Akarız? .....	53
AN’da Kalma Merkezi Olarak Beş Duyu .....	63
Ne Geçmiş Hapishanesi Ne Gelecek Prangası .....	77
AN’ın Farkındalığı .....	95
Kendini Sevmek Aslında Ne Demek?.....	105
Kendimizle Baş Başa Kalabilmek.....	119
Aşkın Zamanı .....	131
Ondaki Şans Bende Olsaydı.....	141
Bitirirken .....	147



# Başlarken

Yaşamın tam merkezinde, AN'ın tam içinde, geçmişin pişmanlığından, geleceğin endişelerinden uzak yaşayabilmek... AN'da kalabilmek...

Bunun ne kadar değerli olduğunu, yıllar önce ruhsal farkındalık öğretmeni Eckhart Tolle'un *Şimdi'nin Gücü* adlı kitabını okuduğumda fark etmişim ilk kez. Bana yaşamımın en zorlu zamanlarında güç veren, elimde var olana odaklanabilmemi sağlayan şeyin de bu olduğunu anlamışım.

"AN'da Kalmak", insanın hayatını rahatlatan, onu ağır yüklerden kurtaran, gerçekleri net ve olduğu gibi görmesini sağlayan bir araçtı aslında. Ancak insan zihninin yarattığı engellerden dolayı bir o kadar da güçlü bu araçtan yararlanabilmek...

Kendime sormaya başladım: Acaba bu AN'da kalmak dediğimiz şeyi, nasıl daha kolaylıkla anlar ve bizi desteklemesi için kullanabiliriz? Bunun bir yolu yöntemi var mıydı?

Yıllar içerisinde, AN, ŞİMDİ, GEÇMİŞ ve GELECEK kavramlarını daha yakından incelemeye, derinlemesine araştırmaya koyuldum. Ancak hem Türkçe hem yabancı dillerde okuduğum en yetkin kitaplarda bile bu konu, soyut bir kavram olarak kalıyordu çoğunlukla. AN'da kalmanın ne olduğunu sade, net bir şekilde anlatan, insanın hayatına somut katkı yapmasını kolaylaştıracak, hepimize yakın, gün-



lük kullanabileceğimiz örnekleri barındıran bir kaynak yoktu.

İşte ben bu kapsamda arayıp da bulamadığım o kitabı yazmak istedim. Böylece bu kitapla, AN'da kalabilmek, hafiflemek, netleşmek, hayatını dış referanslardan uzakta özgürce yaşamak isteyenlere, bir nebze ışık tutabilmeyi arzu ettim.

Yaşamdaki isteklerimize, arzularımıza giden yolda en büyük verimi, hayata direnerek değil hayatla birlikte akarak alırız. Zihnimiz sakin ve görüşümüz berraksa ufuktaki olası engel veya fırsatları daha rahatça görebiliriz. AN'da kaldığımızda, enerjimiz, zamanımız, hayat sevincimiz, gücümüz de bize kalır. Böylece potansiyelimizi gerçekleştirmek de hayallerimizi gerçeğe dönüştürmek de daha kolaylaşır.

Umarım elinizdeki bu kitap, sizi yaşamın gerisinde tutan, bolluk bereketle akmanızı engelleyen zihinsel kalıplarınızı fark etmenizi sağlar, kendinize bir gözlemci olarak bakmanızı kolaylaştırır. AN'da kalamadığınız durumları fark ettirir ve tekrar AN'a gelebilmeniz için rehberiniz, başucu kaynağınız olur.



# Anda Kalmak



## Şimdiki Zaman

*Mevsimlerden ilkbahardı  
Ama ben yazın ılık günlerini özliyordum  
Ve açık havayı  
Sonra yaz geldi ama ben sonbaharı düşlemeye başladım  
Renkli yapraklarını, serin kuru havasını onun  
Sonbahar gelince de kışı ister oldum  
Kışın güzel karlı havasını  
Kış geldiğinde ilkbaharı özledim  
Doğanın ısınmasını ve çiçek açmasını  
Çocuktum ama yetişkin olmak istedim  
Bir yetişkin gibi özgür ve saygı duyulan  
Yirmi yaşındaydım, otuz yaşında olmak istedim  
Olgun ve sofistike  
Orta yaşındayken yirmi yaşına dönmek istedim  
Yirmi yaşın özgürlüğüne ve gençliğine  
Sonra emekli oldum, bu sefer de orta yaşı özledim  
Şimdiki aklımla o sınırsız enerjii  
Sonra hayatım sona erdi  
Ve istediğim hiçbir şeye ulaşamadım*

1989 yılında, on dört yaşındaki bir çocuğun yazdığı bu şiir, hayatla ilgili en sancılı çelişkilerimizden birine ışık tutmuş,

uzun süre elden ele dolaşmıştı. Çocuğun adı Jason Lehman, şiirin adıyla “*Şimdiki Zaman*”dı. Ne kadar yalın bir şiir değil mi? Hayatı, ilkokulların galeri köşelerinde sergilenen resimlerin saflığında mevsimlerle anlatmaya başlıyor.

Fakat daha ilk dizelerden itibaren şiirdeki hiçbir resmin gerçekte çizilmediğini yani yaşanmadığını, hepsinin zihinsel birer tasarımdan ibaret kaldığını anlıyoruz. İlkbaharı yaşarken yazı, yaz geldiğinde sonbaharı, yirmi yaşındayken otuzunu özleyen kişinin, bir türlü şimdiki zamanı yaşayamadığını fark ediyoruz. Zihninin geçmiş ve gelecek tasarımları yüzünden hâlihazırda içinde bulunduğu yani yaşayabileceği bütün resimlerin silindiğini görüyoruz. Ve kendimizi, yanı başımızda akıp gittiği halde bir türlü yakalayamadığımız, sürekli elimizden kaçırdığımız hayat için yas tutarken buluyoruz. Bundan hemen şimdi vazgeçmezsek hayatımızın büyük resminin hiçbir zaman tamamlanamayacağını duymuyoruz. Hayatı bütün renkleriyle doya doya yaşamak varken, eksik ve olmamış bir taslağıyla yetineceğimizi idrak ediyoruz.

Şu da dikkatinizi çekmiştir: Şiirde, zihnin şimdiki zamandan durmadan kaçmasına herhangi bir sebep gösterilmiyor. “O yaz hayatımın en kötü yazıydı, şunlar şunlar olmuştu, o yüzden çarçabuk geçmesini dilemiştim,” denmiyor. Zaten şiirde anlatılan duyguyla hemen özdeşleşme nedenimiz biraz da bu bahanesizlik hali. Jason Lehman araya girip de “O kış sevgilimden ayrılmış ve baharı beklemeğe başlamıştım,” deseydi mesela, şiirle böylesine bütünleşemeyebilirdik.

O halde, şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: Zihin, bizi şimdiki zamandan koparan tasarımlarını ortada hiçbir neden yokken

yapar. Zihnin, geçmişe ya da geleceğe yönelik tasarımlar yapması, bizi içinde bulunduğumuz AN'ın sürekli dışına itmesi için herhangi bir gerekçeye ihtiyacı yoktur.

Bir yandan da bu şiir özellikle ilk okumada, baştan aşağı olumsuz gibi görünüyor. Fakat şiiri bitirdiğimizde duyduğumuz acı, içimizde derhal umuda dönüşüyor değil mi? Acının neredeyse saniyeler içinde umutla yer değiştirmesini ne sağlıyor peki?

Bunu, öncelikle şiiri yazanın kendini yargılamaması sağlıyor. Şair, şimdiki zamanın kıymetini bilemediği için kendini suçlamıyor. Düşüğü upuzun hatayı olduğu gibi kabul ediyor.

Dolayısıyla şiir, bizim de kendimizi yargılamamızı önlüyor. Bugüne kadar sürdürmüş olduğumuz bu büyük yanlışlamayı, hiç öyle yazıklanıp ah vah etmeden iyileştirici bir kabelle karşılamamızı sağlıyor. Yargılamaksızın kabul etmenin, o şeyle baş etmek için önemli bir adım olduğunu duyumsatıyor.

Fakat daha da önemlisi, bu kabullenme hali, şimdiki zamanın yakalandığı ilk ve tek an oluyor şiirde. Hayatın nasıl yanlış yaşandığını, hatta yaşanmadığını geçmişe bakarak anlatan bu şiirde tek bir şimdiki zaman var, o da bu kabulün yaşandığı zaman. Şöyle de söyleyebiliriz: Şiirin kaleme alınma zamanı, tam da bu büyük kabulün yaşandığı an aslında.

Böylece şunları da seziyoruz: Kendimizi ve içinde bulunduğunuz AN'ı, yargılamadan olduğu gibi kabul etmek, zihnimizin geçmişe ve geleceğe savrulmasının, tasarımlara girişmesinin önünü kesecek ilk adımlardan biridir. Şimdiki zamanın yaşanması, yargısız bir kabelle mümkündür.

Şiirin “*Sonra hayatım sona erdi/İstediğim hiçbir şeye ula-*

*şamadım*” diye bittiği yerde, bu son derece negatif görünen noktada, alabildiğine pozitif bir titreşimin içine düşmemizi sağlayan da bu kabul zaten. Çünkü şiir içten içe şunları söylüyor bize: “Evet, aynen bu şiirde yazıldığı gibi yaşadım. Ortada hiçbir neden olmadığında bile zihnim durmaksızın öyle çok sanal resim üretti ki gerçekte var olan resmin yani akıp giden hayatın dışına düştüm. Bunu bilerek yapmadım. Görüyorum ki hemen hemen herkes aynısını yapmış, bilmeden böyle yaşamış. Önemli olan, öncelikle bu durumu olduğu gibi kabul etmem. Bununla zıtlaşmamam.”

Evet, şimdiki zamanı hep kaçırarak yaşıyoruz, bu yüzden hayatımızı da elimizden geçiriyoruz, zihnimizin geçmiş ve gelecek tasarımlarına teslim olmuş bir biçimde yaşıyoruz.

Bunları yargısızca kabul ettiğimizde ise şunun farkına varıyoruz: Zihnimizin geçmişe ya da geleceğe gitmesi için bir nedenimiz olmasına gerek yok. Çünkü nedenin kendisi zihnimiz zaten. Durmadan geçmişe ya da geleceğe gitmemizin tek bir sebebi var, o da zihnimizin varlığı. Bunu da idrak ettikten sonra artık şiir bittiğinde hepimizin ortak kararı, hayatı ıskalamadan yaşamak oluyor. Bunu başarabilmenin tek yolunun da şiirin başlığında saklı olduğunu anlıyoruz ve hayatı bütün renkleriyle gerçekten yaşayabilmek için “şimdiki zaman”ı yaşamaya hevesleniyoruz sevinçle.

İşte, kitabımız da şiirin bittiği bu yerde başlıyor. Ve bizi şu soruların cevaplarını bulmaya yönlendiriyor:

Şimdiki zaman nasıl yaşanır?

Zihnimize rağmen AN’ı yaşamayı nasıl başarırız?

Ve AN’ı yaşamayı başardığımızda,

hayatımızda ve içimizde neler olup bitmeye başlayacak?

## Hayata izin vermek

Gerçekten de birçoğumuzun hayatı tıpkı Jason Lehman'ın şiirindeki gibi geçmiyor mu? Bulduğumuz yerden başka bir yerde olmak istiyoruz. Birileriyle bir araya geldiğimizde başkalarıyla vakit geçirmeyi düşünüyoruz. Hayallerimizdeki hayat arkadaşımızı zihnimizde bir hayalet gibi yaşadıkça hayatımıza aldığımız hiç kimse bir türlü o “doğru kişi” olamıyor değil mi? Kaçımız başka bir mesleği yapmayı düşünmüyoruz? Sahip olduklarımızı hangimiz görüyoruz da bambaşka şeylere sahip olma arzusuyla yaşayıp durmuyoruz? Hatta yaz gelince sıcaklardan, kış gelince soğuklardan şikâyet edip durmuyor muyuz? Bu şikâyetlerle, kaçma isteklerimizle bulduğumuz yerden bir an önce uzaklaşıp bir sonraki halin hayalini kurmakla ya da geçmişe üzülmeyle geçmiyor mu hayatımız?

Yunan filozof Epiktetos'un çok güzel bir sözü var, diyor ki: *“Hayatında olup biten şeylerin dilediğin şekilde olmasını isteme. Nasıl oluyorsa öyle olmalarını iste. Böylece her zaman mutlu olursun.”*

Bu, kötü bir gidişata boyun eğmek değildir. Edilgen, atıl, hareketsiz ya da pasif bir yaşama çağırır bizi.

Şimdiki zamanda olup biten her şeyin kötü olduğuna öylesine şartlanmışız ki Epiktetos'un bu sözünü duyar duymaz ön yargılarımız giriyor devreye ve *“Hayatında olup biten şeylerin dilediğin şekilde olmasını isteme,”* deyişine, “Nasıl yani? Başıma gelenleri, hayatımda olup bitenleri niçin kabul etmek zorunda olayım? Dilediğim şekilde olmalarını istemek hakkım değil mi?” diye tepkiler veriyoruz çünkü Epiktetos'un “Başınıza gelen felaketleri, mutsuzlukları, acıları, haksızlıkları değiştirmeye kalkmayın,” dediğini zannediyoruz.

Oysa bize öyle bir şey söylenmiyor bu sözde. Bakın, bu da



bir yargı işte. Çünkü zihnimiz, şimdiki zamanı ya da AN'ı, kötü, tatsız, mutsuz şeylerle ilişkilendirmeye şartlanmıştır. Gözlerimizi körleştiren bir yargıdır bu. “Şimdiki zaman”, “içinde bulunduğunuz AN” ya da “hayatınızda olup biten şeyler” dendiği anda zihnimiz, “felaket”, “mutsuzluk” ve “acı çekme” alarmları vermeye başlar. Bu da şimdiki zamandan otomatik olarak kaçış refleksi yaratır içimizde.

Epiktetos'un anlatmaya çalıştığı gerçek, Jason Lehman'ın şiirindekiyle aynı aslında. Hayatımızda olup bitenlerin “*nasıl oluyorsa öyle olmalarını*” istemek, onları zihinsel tasarımlarla yok etmemek anlamına geliyor. Ve dolayısı ile yazı yaşayacakken kışı düşlersek, otuzlarımızın keyfini süreceksen yirmili yaşlarımıza saplanıp kalırsak içinde bulunduğumuz AN'ları sürekli kaçırmak hayatı yaşayamaz hale geliriz ve yaşam sevincimizi kaybetmeye başlarız.

Hayatımızda olup bitenlerin nasıl oluyorsa öyle olmalarını istemek, her şeyden önce onların olmalarına izin vermektir. Zihinsel tasarımlarımız, bu izni ortadan kaldırarak onların olmasını önler. Dolayısıyla biz aslında olan bitenin değil olmalarına izin vermediğimiz, olmamış, gerçekleşmemiş ya da gerçek olmayan şeylerin sonuçlarını ve duygularını yaşarız.

Mutsuzluğumuz biraz da böyle başlar işte. Şimdiki zamanı, zihnimizde kötülükle, acıyla mutsuzlukla damgalayıp kodlarsak başımıza gelen, hayatımızda olup biten hiçbir güzelliğin farkına varamaz, kendi olası mutluluğumuzu kendi ellerimizle reddederiz. Mutsuzluktan kaçtığımızı zannederken kaçırdığımız asıl şey, mutluluğun ta kendisi olur.

Aslında hepimiz bir biçimde sezeriz bunu. Bu gidişe “dur” diyemezsek, hayatımızın sonuna geldiğimizde bizi Lehman'ın şiirinin son dizelerinin bekleyeceğini içten içe biliriz...

*Sonra hayatım sona erdi  
Ve istediğim hiçbir şeye ulaşamadım*

Epiktetos hayatımızın sonunda bizi bekleyenin bu dizeler olmaması için “*Hayatında olup biten şeylerin dilediğin şekilde olmasını isteme. Nasıl oluyorsa öyle olmalarını iste. Böylece her zaman mutlu olursun,*” diyor.

Mutlu olmayı hepimiz istiyoruz elbette. Sadece bunun yolunun yordamının şimdiki zamanı yaşamaktan geçtiğini bilmiyoruz pek ya da bilsek, sezsek bile bu konuda çaresiz kaldığımız, tıkanmış noktalarımız var. Kitap boyunca bu tıkanık noktalarımızı açmaya ve aslında elimizi uzatsak yakalayacağımız mesafedeki mutluluğumuza, hakikatimize ve iç huzuru muza kavuşmaya çalışacağız.

## **Etiket hatası**

Az önce sözünü geçirdiğimiz edilgen, hareketsiz, atıl ya da pasif kalma meselesine şimdi biraz daha yakından bakalım. Çünkü zihinsel şartlanmışlıklarımız her zaman olduğu gibi muhtemelen şimdi de karşı atağa geçmişlerdir.

Belki de bize şunu sordurtuyorlardı:

“İyi de hayatımızda olup bitenlerin gerçekten de kötü, sınırlı, acı şeyler olma ihtimali yok mu?”

Bunlar olup biterken yine mi nasıl oluyorsa öyle olmalarına izin vereceğim?”

Gelin hep beraber yargılarımızı bir kenara bırakmayı deneyip burada bir zihinsel temizlik yapalım. Zihnimizi önemli bir konuda rahatlatalım.

Bu hayatta mutsuzluğun ve acının da olduğunu kimse inkâr etmiyor. Çarçabuk geçip gitmesini, dinmesini, bitme-

sini istediğimiz sıkıntılar, bunalımlar ve acılar elbette hayatın yok sayamayacağımız parçaları. Bu tür durumlarla aşırı iyimserlik ya da boş bir pozitiflikle baş etmeye çalışmak hiçbir işe yaramaz. Merak etmeyin, gerçeklerle bağdaşmayan bu tür yollarla kendimizi kandırmaya çalışmayacağız. Sadece hakikati görmeye çabalayacağız.

Hakikat nerede, ne zaman, nasıl başlıyor, biliyor musunuz? Kabul fakat etiketsiz, saf, gerçek bir kabul başlıyor. Bu da farkındalık becerimizi geliştirip onu neredeyse üçüncü gözümüz haline getirerek kendimize ve olaylara en yakından bakabilmekle mümkün oluyor.

Zihnimiz, böyle sözler duyduğu anda egomuzun etkisiyle peş peşe sıralamaya başlar:

“Hayatımın en büyük aşkı tarafından düpedüz terk edildim. Bunun nesine bakıp ne göreceğim?”

“Başıma gelen felaketi, ruhsal gelişimim için ulvi bir ders saymamı mı öneriyorsunuz? Böyle şeylere zihnimin karnı tok! İşlemiyor bu yöntem.”

ya da şunları söyler:

“Ne yani! İşten atıldım, diyorum. Var mı ötesi? Farkındalık ya da kabul, önümüzdeki ayın faturalarını karşılamıyor ne yazık ki. Karın da doyurmuyor. Bu kadar net...”

Egomuz pek de haksız görünmüyor aslında değil mi? “Sana farkındalıktan, kabulden söz edenleri, eğer faturalarını ödemeyi de kabul ediyorlarsa dinle!” bile diyebilir pekâlâ.

Bunları da düşünelim tabii. Ne ikilemlerde kaldığımızı fark edip kendimize gülelim biraz. Gülüp rahatlayalım ki sonrasında şunları fark etmeye daha hazır hale gelelim: Evet, farkındalık ve kabul, aldatıldığımız gerçeğini değiştirmez, fa-

***Hayat, her AN'ı fark ederek  
gerçekten yaşamaya değer...***

ANDA KALMAK, tek bir AN'a çakılıp kalmak değildir.  
Ortamdaki ve gerçeklikten kopmak, uçup gitmek de değildir.

ANBEAN akışta olup hayatın ritmine uygun biçimde  
yaşamaktır. Asla pasif bir eylem değildir. Aktiftir, canlıdır,  
hayatın içindedir.

Zihnimizi fark edip AN'da kalabildiğimizde, geçmişle ilgili  
pişmanlıklar ve gelecekle ilgili endişeler dağılıp gider.  
Bu gelgitler artık enerjimizi çalmadığı için de çok daha canlı  
ve verimli oluruz. Böylece fazla düşünüp çaba harcamadan  
o an için ve kendimiz için yapılması gereken en doğru şeyi  
doğallıkla bulup yaparız.

Rana Beri, bu kitabıyla okuyucusunu geçmişin  
hapisanesinden, geleceğin prangasından kurtulmaya ve  
AN'da kalarak yaşamaya davet ediyor...

[www.remzi.com.tr](http://www.remzi.com.tr)

ISBN 978-975-14-2169-2



9 789751 421692

KDV'den muaftr