

DON MIGUEL RUIZ JR.

ZEHİRLİ OK

*Korkuyu Yenmek için
Toltek Rehberi*



“ Hayatınızı, korkudan kaynaklanan kısıtlayıcı anlayış ve ön kabullerin zincirinden kurtarıp kendi yaratınız olan özgün bir başyapıta dönüştürün. ”



Remzi Kitabevi

ZEHİRLİ OK



DON MIGUEL RUIZ JR.

ZEHİRLİ OK



Korkuyu Yenmek için Toltek Rehberi

Türkçesi
Erol Erduran



Remzi Kitabevi

ZEHİRLİ OK / Don Miguel Ruiz Jr.

Orijinal adı: *The Poisoned Arrow*

Telif Hakkı © Don Miguel Ruiz Jr., 2025

Türkçe çeviri © Remzi Kitabevi, 2025

Yayın sözleşmesi Hierophant Publishing’le yapılmıştır.

Her hakkı saklıdır. Bu yapıtın aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz. Bu kitabın hiçbir bölümü, yapay zekâ teknolojileri veya sistemlerinin eğitimi amacıyla hiçbir şekilde kullanılamaz ya da çoğaltılamaz. Bu eser, metin ve veri madenciliğinden muafıtır (AB Direktifi (EU) 2019/790, Madde 4(3)).

Kitabın yayın hakları Kayı Telif Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Düzeltili: Öner Ciravoğlu

Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2282-8

BİRİNCİ BASIM: Mart 2026

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

Tüm sevdiklerime

*Eğer Toltek geleneğini babanın ve benim yaptığım şekilde
uygularsan, o zaman geleneği öldürüyorsun demektir.
Bu geleneği kendi tarzında uygulamaktan çekinme,
çünkü bu yolculuk senin yolculuđun.*

–Madre Sarita

İçindekiler

Giriş	11
1. Sesler Korosu	23
2. Korku ve Farkındalık	37
3. Rüya Gören Zihin	55
4. Mutluluk ve Arzu	67
5. Koşulsuz Sevgi ve Kabul	81
6. Güven ve Temachia	95
7. Belirsizliği Kabullenmek	111
8. Bölünmüş Zihin	123

9. Geçmiş Travmayı Tanımak	135
10. Bırakmayı Bilmek	153
Kapanış	163
Teşekkür	165
Yazar Hakkında	167

Giriş

Kasabanın içinden yürüyüp geçerken birdenbire zehirli bir okla vurulan bir adamı düşünün. Adamın arkadaşları hemen yanında toplanır ve içlerinden biri haber vermek için kasaba doktoruna koşar. Doktor yaralı adamdan oku çıkarıp panzehri vermek için hiç vakit yitirmeden oraya gelir.

“Bekle!” der adam. “Oku çıkarmadan önce bilmek istediklerim var: Beni kim vurdu? Bunlar nereden geldiler? Beni neden vurdular? Uzun yaya mı, yoksa kısa yaya mı kullanıyorlardı?”

Doktor ve yaralı adamın arkadaşları şaşkınlıkla birbirlerine bakarlar. Bu sorular yanıtlanıncaya kadar adamın yaşamını yitireceği apaçık bellidir.



Bu güzel Budist meselinden alabileceğimiz pek çok ders var. Bu mesel ilk olarak hepimizin yaşamımızın bir yerinde yaralanacağını kabul eder. Hiçbirimiz bizi büyük ölçüde etkileyen en az bir önemli duygusal yara almadan yetişkinliğe ulaşamayız. İkinci olarak, çoğumuzun yaralarımızı saatlerce, haftalarca, hatta on yıllar boyunca uzun uzun düşünerek acımızın nedenlerini anlamaya çalıştığını gösterir. Budist öğretilerine göre çok fazla soyut varsayım sakıncalı olabilir, iyileşmemizi sağlayacak uygulamalardan bizi uzaklaştırabilir. Her ne kadar

kafamızdaki soruların yanıtlanması bize durumu kontrol altında tutma duygusu verse de, en nihayet asıl yapılması gereken şey sadece oku yerinden çekip çıkarmaktır.

Oku hemen çıkarmanın önemi de dâhil Budizm'in burada verdiği derslerle ben de aynı görüşü paylaşıyorum. Ayrıca okunucu ağır bir yara açmış olsa da sağlığımız için son derece büyük bir tehlike oluşturacak olan şeyin, geride bıraktığı zehir olduğuna inanıyorum.

Bu okun üzerindeki zehir, korkudur. Korku eninde sonunda umutlarımızın, rüyalarımızın ve kişiliğimizin içine nüfuz edebilir ve biz onun panzehri bulana kadar hayatımıza yön veren temel unsur hâline gelir.

Zehir

İnsanlar iki tür korkuyla karşı karşıya kalır. Bunların ilki fiziksel korkudur: örneğin, gece otoyola fırlayıp yolun bir yanından öte yanına hızla geçen geyiği ya da iki adım ötenizde yiyecek arayan bir ayıyı gördüğünüzde hissettiğiniz ani zihinsel uyanıklıktır. Fiziksel korku doğaldır ve yararlıdır; kalp atışlarınızı arttıran adrenalin salgılar, oksijen alımınızı arttırır, geçici bir enerji patlaması oluşturur ve sizi ayıyla boğuşmaya ya da canınızı kurtarmak için kaçmaya odaklar. Fiziksel korku evrimsel açıdan uyum sağlayıcı bir etmendir: içinde olduğunuz ortamda yaşamı sürdürmenizi ve gelişmenizi daha kolaylaştıran bir özelliktir. Fiziksel korku duyumu pek hoş olmasa da bu korkunun hayatta kalmamıza yardımcı olduğu kesindir.

Fiziksel korku vücudumuzun savaşı, kaç ya da donakal tepkileriyle ilişkilidir ve hayatta kalmamızı sağlamak için korku anında otonom sinir sistemimizi harekete geçirir. İnsanlık tari-

hi boyunca insanların en çok yaşadığı korku fiziksel korkudur. Fiziksel korku hissetme yetimiz bize bir engel olmanın aksine türümüzün yüz binlerce yıldır varlığını sürdürmesine ve gelişmesine olanak sağlamıştır.

Eğer sadece fiziksel korku hissediyor olsaydık ve eğer çevremizdeki beklenmedik fiziksel tehditlere tepki vermemiz gereken son derece ender anlar dışında günlerimizi tamamen sakin ve güvende geçirebilseydik bu ne kadar iyi olurdu diye sık sık düşünürüm. Nispeten güvenli ve rahat olan çağdaş dünyamızda yaşamınızı uzun bir süre korku hissetmeden sürdürebilirsiniz. Biz insanlar aynı zamanda iyi de olsa, kötü de olsa bir başka tür korkuya yatkınız ve bu kitapta ele alacağım korku da bu tür korku olacak.

Psikolojik korku sosyal kaygılardan değersizlik duygularına, hayatta kalmamızla hiçbir ilgisi olmayan bazı şeylerin kıtlığı endişesine kadar geniş bir duygu yelpazesini kapsar. Başkalarının bizi beğenmeyecek olmasından, değer verdiğimiz bir amaca ulaşmayı başaramayacağımızdan ya da geçmişte verdiğimiz bir kararın geleceğimize ipotek koymasından korkarız; gelecekteki mutluluğumuzun tehlikeye gireceğinden, değer verdiğimiz bir şeyi ya da kişiyi kaybedeceğimizden ya da kendimizle ilgili bir şeyin aslında kötü, kusurlu, yetersiz veya pek de sevimleyecek bir şey olmasından korkarız.

Günümüzde psikolojik korku son derece yaygındır, çoğu kişi bunu fark etmeden neredeyse sürekli bir şekilde bu korkuyla yaşar. Bazıları bunu inkâr edecektir. Ancak eğer dikkatle bakarsanız, korkunun orada olduğunu, gizlenmiş, pusuda beklediğini ve onların davranışlarını ve tepkilerini kontrol ettiğini fark edeceksiniz. Birçok kişi maddi olarak başarılı olamayacağından, ilişkilerinde huzuru ve mutluluğu bulamayacağından,

dan ya da dış görünümünde kusursuzluğa ulaşamayacağından korkar. Kendilerine özgür olduklarını söyleseler de davranışları hiç öyle değildir. “Bunu korktuğum için böyle yapıyorum,” demek yerine, bu davranışlarını zihinlerinde, “Benim gerçekten de istediğim bu,” diyerek onayladıkları anlar da buna dâhildir.

Bu açıdan bakıldığında psikolojik korkunun hayatımızın pek çok alanına ince bir damar gibi yayılıp bizi içten içe yıpratıldığını görebiliriz. Ne yazık ki psikolojik korkuya verilen fiziksel tepkilerle, fiziksel korkuya verilen tepkiler genellikle çok benzerdir: Kalp atışlarımız hızlanır; avuçlarımız terler; mide-miz kasılır. Vücudumuz yaşamımız boyunca zararlı sonuçlara yol açabilecek aşırı fiziksel stresle kaşı karşıya kalır. Atalarımızın hayal bile edemeyeceği pek çok kaynağa ve önceki kuşaklardan daha sağlıklı kalmamızı sağlayacak çağdaş ilaçlara ve tıp teknolojilerinden faydalanma olanağına sahip olsak da, yine de günlerimizi sürekli aşırı stres içinde geçiririz.

Kontrol altına alınmamış psikolojik korku, kime güveneceğimiz, nereye gideceğimiz ve nasıl yaşayacağımız konusunda katı ve kesin kararlar almamıza yol açabilir. Bu korku sağduyumuza gölgeleyebilir, karşı karşıya kaldığımız tehlikeleri abartmamıza ve onları önleme yeteneğimizi küçümsememize neden olabilir. Doğru olup olmadıklarını dikkate almadan, tehdit edici olarak algıladığımız durumlardan uzak durduğumuz için yaşamımızdaki olanakları sınırlayabilir. Bu durum ilişkilerimizi etkileyebilir ve sevdiğimizimizi korumaya giriştiğimizde onların bunun nedenini sorgulamaları ve bu sözde tehlikelerin varlığına karşı çıkmaları bizi hayal kırıklığına uğratar. Ok yerinden çıkarıldıktan çok sonra bile psikolojik korkunun zehri etkisini sürdürür, bizi kendi zihnimizin tutsağı hâline getirir.

Pazarlama ve reklamcılık sektörleri maddi kazanç sağlamak için uzun zamandır psikolojik korkunun gücünden yararlanmaktadır. Bu sektörler ilanlar ve birtakım hikâyeler aracılığıyla eğer müşterilerinin ürünlerini satın almazsa mutlu olma, bağlantı kurma, güzel olma, hayatınızı kolaylaştırma fırsatını kaçıracığını öne sürerler. Birçok şirket suçtan, şiddetten ve kötü niyetli “ötekilerin” saldırılarından duyduğumuz korkuyu körükleyip bu yolla büyük kazançlar sağlar. Biz kendimizi daha güvende ve her şeyi kontrol altında tuttuğumuzu hissetmek için ürünler satın alırız. Sağladığımız güvenliğin gerçek ya da hayali olsun hiç önemi yoktur—“satın al” butonunu tıklamak size bir şeylerin ters gidebileceği korkusunu bastırmanın basit ve kolay erişilebilir yolunu sunar. Usta pazarlamacılar korku duygularımızı dürterek, bizi hemen harekete geçmezsek pişman olacağımıza ikna edebilirler—aldığımız şeyin yarar sağlayıp sağlamamasının hiçbir önemi yoktur. Kendimizi güvende hissetmek istediğimiz için, onların dediğini yaparız.

Genelde kültürümüz bizi sürekli olarak maddi hedeflerin peşinde koşmaya, toplumdaki statümüzü yansıtan ya da toplum içinde özel bir konuma erişmemizi sağlayacak nesnelere almaya yönlendirerek bizi aşırı strese sokar. Bu durum kısa bir süre için bizi isteklendirse de sonunda içsel kaynaklarımızı tüketir.

Genel kültürde var olan tüm korkulara karşın ne yazık ki zararın en büyüğünü biz kendi kendimize veririz: ve küçük ölçüde de bize yakın olan insanlar tarafından verilir. Çoğumuz korkuyu başkalarıyla bağ kurmak için bir araç olarak kullanırız—örneğin, abartılmış zararlı dedikodulara kapılarak bir başkasını küçültüp kendimizi ve suç ortaklarımızı yüceltiriz. Bu tarz de-

dikodular önce kendimizi başkalarına yakın hissettirse de daha sonra ister istemez karşımızdakilere güvensizlik duymaya başlarız (*Şimdi acaba beni mi çekiyorlar?*) ve bu durum, sonunda her zaman toplulukta ayrışma ve bölünmelere yol açar. Bu kitapta kelimelerin gücünden epeyce söz edeceğiz ve dikkatimizi çekmek için yarışan bir sürü mesajın kaynağını fark ederek korkuyu körükleme ya da hafifletme fırsatına nasıl sahip olacağımızı anlatacağız.

İşte bu nedenlerle, ailemin Toltek geleneğinde korkunun büyük bir zehir olduğu; arkadaşlar ve aile arasındaki küçük anlaşmazlıklardan dünya savaşları gibi büyük çatışmalara kadar her şeye yol açabileceğini söyleriz. Psikolojik korkunun açgözlülüğün, kıskançlığın, dedikodunun, öfkenin ve insanların bir başkasına ve gezegenimize karşı yaptığı neredeyse her zararlı eylemin temel nedeni olduğunu söylemem abartı olmaz. İnanıyorum ki korku sadece hayatımızı neşe ve huzur içinde yaşamamızı engellemekle kalmayacak, insanlığın bu gezegende uzun vadeli varlığına karşı en büyük tehdidi oluşturacaktır. Bunu öylesine söylemiyorum. Eğer dikkatle bakarsanız her savaşın ve savaş tehdidinin kökeninde korku olduğunu göreceksiniz; gezegenimizin kaynaklarını soyan açgözlülüğü harekete geçiren şey korkudur; en zenginleri onlar kadar şanslı olmayanlara yardım etmekten alıkoyan şey korkudur ve kişisel düzeyde korku, kişisel özgürlüğün ya da öteki spiritüel geleneklerde öz-gerçekleştirim denilen kişiliğin uyumlu gelişiminin önündeki en büyük engeldir.

İnsanlığın karşı karşıya olduğu sorunlar çok sayıdadır ve Toltek geleneği dünyayı değiştirmek için bizim kendi içimize dönüp kendimizi değiştirmeye istekli olmamız gerektiğini öğretir. Aslında başkalarını değiştiremeyiz. Bu olanaksızdır. Beni deyiş-

tirebilecek tek kişi benim ve sizi değiştirebilecek tek kişi de sizsiniz. Aynı zamanda en derin düzeyde yani özümüzde her insanın kendi cevapları olduğunun bilincindeyiz—ama bazen bu cevapları bulmak için bir rehber ihtiyacımız olur. Bu kitap benim aile geleneğimdeki tüm öğretilerle birlikte sizin zaten bildiğiniz şeyi—psikolojik korkunun bu zehrinin bir panzehri olduğunu—yeniden keşfetmeniz için rehberlik etmeye çalışıyor.

Eğer benim ya da ailemin bir başka kitabını okuduysanız, Toltek kültürünün çalışmalarımı derinden etkilediğini göürsünüz. Büyürken her yanıma hayata geçirilmiş kadim Toltek bilgeliğinin olağanüstü örnekleriyle kuşatılmıştı: babam don Miguel Ruiz ve büyükannem Madre Sarita ünlü *curandera*'lar, yani inançla iyileştiren halk şifacılarıydı; her ikisi de bana Toltek öğretilerinin sunduğu değerli armağanları aşıladılar. Daha fazla ilerlemeden önce hepimizin aynı bilgi düzeyinde olduğumuzdan emin olmak için bu kitapta yer yer değineceğimiz Toltek atalarımın ve bazı temel kavramlardan yine söz edeceğim.

Toltekler Bize Neyi Öğretebilir

Toltek uygarlığı şimdi güney-orta Meksika denilen bölgede gelişti ve günümüzden bin yıl kadar önce zirveye ulaştı. İnsan algısının spiritüel gelişimle ilişkisine büyük önem veren Toltekler gelişmiş toplum yapılarıyla tanınırdı. Kendilerini sanatkar olarak görürlerdi—aslında Nahuatl dilinde⁽¹⁾ Toltek, “sanatçı” anlamına gelir. Her ne kadar resim, heykel ve mimari alanlarda dikkate değer çalışmalar—günümüzün Meksiko şehri ya-

(1) Nahuatl, Meksika ve El Salvador'da halen çok konuşulan bir yerli dili. (ç.n.)

kınlarındaki Güneş ve Ay Piramitleri gibi etkileyici yapıtlar— yaratmış olsalar da Tolteklerin sanat anlayışı bu geleneksel biçimlerin çok ötesindeydi. Toltek dünya görüşüne göre her insan bir sanatçıdır ve hepimizin yarattığı sanat, kendi yaşam hikâyemizdir.

Tolteklerin temel spiritüel iç görülerinden biri insan zihninin her zaman rüya gördüğüdür. Hepimiz hayatı kendi bireysel bilincimizin süzgecinden geçirerek yaşarız, bu nedenle dış dünyada gördüğümüz gerçeklik, kişisel inançlarımızın yansımasıdır. Biz buna Kişisel Rüya⁽²⁾ diyoruz. Kişisel Rüyamız inançlarınıza, düşüncelerinize ve bilinçli ya da bilinçsiz olarak yaptığımız kabullere bağlı olarak güzel ya da çirkin, hoş ya da ürkütücü olabilir.

Her bir Kişisel Rüya bir araya geldiğinde Gezegeğin Rüyası⁽³⁾ olarak adlandırdığımız şeyi, yani hepimizin birlikte paylaştığı ortak rüyayı oluşturur. Gezegeğin Rüyası bizim tüm Kişisel Rüyalarımızın bir birleşimidir. Bu ortak rüya kitlesel ölçüde yaptığımız kabullerle şekillenir: örneğin, bazı insanların bazı toprakların ya da doğal kaynakların “sahibi” olduğunu, bazı kâğıt parçalarının değerli para olduğunu ya da belli bir tanrıya inanmayı ya da belirli bir dine mensup olmayı kabulleniriz. Bu tür kabuller işleyen bir toplumu biçimlendirmede yararlı olsalar da bu inançların bizim zihnimiz dışında hiçbir doğrulaması olmadığını unutmamak önemlidir.

- (2) Kişisel Rüya, kişinin kendi zihinsel dünyasında oluşturduğu inançlar, varsayımlar ve algılar bütünüdür; genellikle toplum, aile, kültür ve deneyimler aracılığıyla şekillenir. (ç.n.)
- (3) Gezegeğin Rüyası, Toltek geleneğinde toplumun ortak inançlarıyla ve kişinin zihinsel alışkanlıklarıyla şekillenen kolektif rüya; dünyayı algılama biçimimizdir. (ç.n.)

Don Miguel Ruiz Jr., *Dört Anlaşma* kitabının Meksikalı yazarı don Miguel Ruiz'in oğludur. Bir nagual (ruhsal öğretmen) olan babasından ve büyükannesi Madre Sarita'dan öğrendiklerini önce kendi yaşamına uygulamış ve ardından başkalarına da aktarmıştır. Dünyanın farklı yerlerinde düzenlediği seminerler, verdiği konferanslar ve yazdığı kitaplarla ruhsal sağlık konularında eğitim vermektedir.

Yazar bu kitabında, yaşadığımız acı verici olaylardan sonra zihnimizde yer eden korkunun bir zehirli ok gibi vücudumuza saplanıp bizi engelleyen hikâyeler ürettiğini anlatıyor:

“Bu korku sağduyumuzu gölgeleyebilir, karşı karşıya kaldığımız tehlikeleri hem abartmamıza hem de onları önleme yeteneğimizi küçümsememize neden olabilir. Doğru olup olmadıklarımı dikkate almadan, tehdit edici olarak algıladığımız durumlardan uzak durduğumuz için yaşamımızdaki olanakları sınırlayabilir. İlişkilerimizi etkileyebilir.”

Yazar, bu olumsuz durumun tek çözümünün ise o zehirli oku çıkarmak olduğunu söylüyor ve korkuyla yüzleşerek onu aşmanın yollarını gösteriyor.



www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2282-8



9 789751 422828

KDV'den muaftr