

# Bugün Öleceğim

Yaşam Tercihleri



(Ruhani Bir Rehber) `den Ruhani Bir Roman Ken Luball

# İçerik tablosu

Bugün Öleceğim:

İçindekiler

Önsöz

Bölüm 1 Yaşam Tercihleri

Bölüm 2 Hayatın Anlamı

Bölüm 3 Ben Doğmadan Önce

Bölüm 4 Doğumum

Bölüm 5 Okul

Bölüm 6 Bir Ergenlik Çağım

Bölüm 7 Yetişkin olarak Hayatım

Bölüm 8 60 Yaşlarında Hayatım

Bölüm 9 Bugün Öleceğim

Bölüm 10 Hayatımı Gözden Geçirme ve Pişmanlıklarım

Bölüm 11 İkinci Şans

Bölüm 12 Öbür Dünya

Epilog

“Ken Hakkında”

**Copyright Claimant: Ken Luball**  
**Translator: Bahtisen Yavuz**

# Bölüm 1

## Yaşam Tercihleri



Yaşam Tercihleri. Burada oturmuş ölmeyi beklerken, şu anda net olarak duyabildiğim ses dışında, yalnızım. Benim “Ruhani Rehberimin” sesi; gün bitmeden bana o kadar anlatacağı şey var ki. Her bir sözü benim için çok şey ifade ediyor artık, tek merak ettiğim şey onu duymak neden bu kadar uzun sürdü benim için. Ne dediği çok açık, ne var ki, bugüne kadar onun tavsiyelerinden hiç birini ne duymuş ne de anlamıştım. Benim için en büyük hayal kırıklığı da, bugün öğrendiklerimi yapmak veya “sil baştan başlamak” için bu hayatta yeterli zamanımın kalmadığı ve buna imkan olmayacağıdır. Çünkü eğer imkanım olsaydı, o kadar çok şeyi farklı yapardım ki. Nihayetinde, bu kitabı yazmaya karar verdim, bu şekilde Ruhani Rehberimin benimle paylaştığı basit mesajı da almış olacağınızı ümit ediyorum. Umarım, siz de benim yaptığım gibi hayatınızda yapmanız gereken şeyleri yapmak için çok geç olana kadar beklemezsiniz. En acı olanı da, tıpkı benim eski halim gibi depresif ve mutsuz ne çok kişi var, üstelik de bunu değiştirmeleri o kadar kolayken. Bu değişikliği gerçekleştirmek için bir koca ömre gerek yok, Yeter ki benim gibi ömrünüzün son demine kadar beklemeyin. Doğrusu, hemen şimdi başlanabilir. Tek yapılması gereken, bu değişikliği yapma arzusu ve hangi değişikliklerin lazım geldiğini anlamak. İşin aslı, bu kitap, hayatımın son deminde benimle konuşan “Ruhani Rehber’im” tarafından dikte edildi. Mesajın ne kadar basit olduğuna inanamayacaksınız ve duyup anladığınızda öyle şaşıracaksınız ki. İsmim Rue, tipik bir İngiliz ismi ve “Pişmanlık” anlamına geliyor. Bugün 85 yaşımdayım ve bugün benim öleceğim gün. Çok başarılı bir hayatım oldu; bir aile, üç çocuk, dört evlilik ve sahip olduğum pek çok pahalı ve göz alıcı şeyler. Ünlü bir oyuncuydum, pek çok film çevirdim, bir sürü para kazandım, bir dünya insanla tanıştım ve her

verde hayranlarım oldu. Ben de muhteşemdim doğrusu sarı saçlar, mavi gözler ve şahane bir tip. Seksi olduğumun farkındaydım ve gerek dış görünüşüm ve gerekse de param sayesinde hayatta her şeyi elde edebildim. Bugün, hayatımın son deminde, tuhaf bir şey oluyor. Sanırım halüsinasyon görüyorum çünkü daha önce çok nadir duyduğum bir sesi duyuyorum; benim “içimden” gelen bir ses. Bu ses bana hayatımın hikayesini anlatıyor. Hikaye, annemin rahmindeki bebekliğimden başlıyor. Zannedersen bugün her şey sona eriyor ve ölüyorum. Ancak, ölümün son olmadığını keşfetmem gerekiyor. Keşke ses biraz daha kısık olsaydı fakat değil. Hatta sesin bir ismi de var. İsmi, “Bodhi” ve benim hiç haberim olmadan, tüm hayatım boyunca benimle olmuş, hatta doğmadan önce bile. Bodhi benim “Ruhani Rehberim.” Onun dediğine göre benim ondan başka bir rehberim daha varmış ve bu rehber de tüm hayatım boyunca benimle birlikteymiş; onun ismi de “Anatta.” “Anatta”, genelde Buda tarafından yaygın olarak “Benlik” veya “Ego” tanımı için kullanılmıştır. Anatta, sadece biz hayattayken mevcuttur, biz ilk nefesimizi almaya başladığımızda doğar ve son nefesimize kadar tüm vücudumuzu kaplayarak var olur. Keşfettiğim kadarıyla, Bodhi ebedidir. İşte hayatımın son deminde, “Ruhani Rehberim” Bodhi tarafından anlatılan benim o çok parlak hayatım. Ben doğduktan sonra, Bodhi’nin sesini bir kez daha net olarak duymakta zorlanmıştım. Yine de onun oralarda olduğunu hissediyordum. Hayatımı yaşayamayacak kadar meşguldüm, ona pek de kulak vermemiştim doğrusu. Benimkisi, “Bir Pişmanlıklar Hikayesidir.” O kadar şöhrete, varlığa, aileme ve geniş çevreme rağmen meğer ne kadar yalnız ve yapay bir hayat yaşıyormuşum. Dört kez boşandım ve üç çocuğumdan uzak kaldım; büyürken onlarla değildim, yetişkin olduklarında da ve kendi ailelerini kurdukları zamanlarda bile onların yanında değildim.

Hayatımı yaşamaya ve hayatımdan zevk almaya o kadar sarılmışım ki, onlarla geçirecek çok fazla zamanım kalmamıştı. Her zaman çalışmakla, seyahat etmekle, parti yapmakla ve "beni" mutlu edecek her şeyi yapmakla çok meşguldüm. Yine de çocuklarıma bol bol verdim. Güzel kıyafetleri, yaşayacakları büyük bir evleri, yüzme havuzları ve zamanımın çoğunu istemeseler bile onun dışında istedikleri hemen hemen her şeyleri vardı. Ancak, küçükken onlara hikayeler okumak, herhangi bir spor maçına gitmek veya ev ödevlerinde onlara yardımcı olamayacak kadar meşguldüm.

Bu şeylerle ilgilenmesi için bir dadı ve onlar için yemek pişirmesi ve evi temiz tutması için bir temizlikçi tuttum. Benim işim para kazanmaktı,

böylece hayattaki en iyi şeylere sahip olabilirlerdi. Hayatım çok meşgul olduğu için beni tanımları için yeterince evde bile değildim. Beni neden sevmediklerini anlamadım, çünkü onlara büyürken ihtiyaç duydukları her şeyi ve daha fazlasını vermiştim.

Her ne kadar hikayeyi anlatan *Bodhi* ise de, size benim anlatacağım hikaye, doğduğumdan bugüne kadar hayatımı kontrol ve domine eden diğer rehberim “*Anatta*” ile ilgili. Bugüne kadar, yani *öleceğim güne* kadar *Bodhi'nin* sesini net olarak duymamıştım. Gerçekte, hikayem ben doğmadan önce, yani annemin rahminde iken ve *Anatta'nın* benim hayatım boyunca iki rehberimden birisi olarak *Bodhi'ye* katılmasından önce başlıyor.

*Bodhi'nin* bana anlattığına göre onlar, ben doğduktan sonra bana doğruları anlatmaya çalışırken sürekli kavga eden iki kardeş gibiydiler. Onlar birbirlerinden tam anlamıyla farklı olmalarına rağmen, her ikisinin de hayatımı yönlendirmeme yardımcı olma konusunda çok önemliydi. Aslında, hangisini dinleyeceğim tamamen bana bırakılmıştı. *Bodhi* akil idi, şefkatli, empatik ve sevgi dolu idi, *Anatta* ise hayatta kalmam için neleri yapmam gerektiğini öğretecekti. Bana nasıl davranmam gerektiğini, iyiyle kötü ve doğru ile yanlış arasındaki farkı, diğer insanlarla nasıl geçinebileceğimi ve mutlu olmak için bilmem gereken önemli şeyleri öğretecekti.

*Anatta* benim ömür boyu sürecek “*Yaşam Rehberim*” olacaktı. Aslında bir çok isimle biliniyor; “Ego,” Benlik, Ruh ve kişilik bilinen isimlerinden sadece dördü. *Anatta* benim “İnsan-Benlik'im.” Birçok özelliği arasında kendini beğenmişlik, kendine önem verme, kişisel çıkar ve bencillik vardır. *Anatta* bana “*ben*”in nasıl olması gerektiğini ve hayatım boyunca nasıl davranacağımı öğretecekti, böylece mutlu olabilirdim. Herkes için en iyisinin ne olduğu konusunda endişelenecek olan *Bodhi'den* farklı olarak, *Anatta'nın* tek endişesi benim içindi. *Bodhi* “Koşulsuz Sevgi” verirken, *Anatta* “Kendini Sevmeyi” teşvik ediyordu.”

Bana çok karmaşık gibi geliyordu, ama “her şeyi çözmek” için çok zamanım olacağını düşünmüştüm. Doğduktan sonra, 85 yıl yaşayacağımı, *bir Ruh Rehberleri olan ve Anatta'nın* eşlik ettiği birçok kişiyle tanışacağımı ve hayatım boyunca birçok macera yaşayacağımı biliyordum. Hayatımın ana hatları önceden belirlenmişti; Bazıları “*kaderime*” veya “*alın yazıma*” çoktan karar verildiğini söylerdi, *ancak oraya ulaşmak için alabileceğim birçok seçeneğim ve yolum vardı. Ruh'un Koşulsuz Sevgi*

*yolunu mu yoksa Anatta'nın Kendini – Sevme yolunu mu seçeceğime karar vermek benim seçimimdi.*

*Anatta'nın yolunu seçersem, dünyada mutluluğu bulurdum. Daha spesifik olarak, inanmaya başladığım şeyin mutluluk olduğunu görürdüm. Bununla birlikte, hayattayken Bodhi'nin rehberliğini takip etseydim, dersler çok daha tatmin edici ve önemli olurdu. Bodhi bana, kimi takip edeceğimi seçebilme imkanına rağmen, doğduktan sonra bana söylediklerinden herhangi birini hatırlamakta zorlanacağımı söyledi. Ayrıca,*

*Bu kitap gerçekten iki yoldan hangisini takip edeceğimize karar vermemize yardımcı olan "Yaşamdaki Seçimlerimiz" ile ilgilidir. Birincisi, Anatta'nunki, büyüdükçe ve sosyalleştikçe bize öğretilen "Öğrenilmiş" yoldur. Bu yol dünyada hayatta kalmamızı sağlar. Bu, "Ben'in ya da Benlik'in yoludur." Bu yolu takip ettiğimizde, endişemiz öncelikle kendimiz için, dünyadaki bireysel başarımız ve mutluluğumuz içindir. Mutluluğumuzu ve sevgimizi çevremizdeki dünyada ararız ve "başarılı" bir yaşamın para, sevgi, prestij, maddi varlıklar ve toplumun başarıyı tanımladığına ikna ettiği diğer birçok şeyle tanımlanacağına inanırız.*

*İzleyebileceğimiz diğer yol Ruhumuzun yoludur. "Başarı", tanımlandığı üzere, her birimizin içinde mevcut olan Koşulsuz Sevgimizi diğerleriyle paylaşmakla ilgilidir. Bodhi'ye göre, "başarı ve mutluluk asla dünyada veya başka bir insanla birlikte bulunamaz; sadece Ruh'un olduğu yerde, "içeride" bulunabilir. İşte hayatın cevapları buradadır ve her zaman böyle olmuştur." Bodhi, mutluluğu ve anlamı başka bir yerde aramanın kafa karışıklığı, korku, depresyon ve endişe sonucunu doğuracağı konusunda uyarıyor.*

*Anatta ve Ruhumuz arasında keşfettiğim sürekli mücadele, varlığımızı ve yaşamlarımız boyunca mana ve gerçek mutluluğu bulup bulamayacağımızı tanımlar. Anatta'nın yaşam boyunca izlediği yolu izleyerek, benim ve diğerlerinin yaptığı gibi, yapay, anlamsız, yalnız bir yaşam sürmeye mahkumuz. Bununla birlikte, Bodhi'nin yolunu izlemek, hepimizin doğuştan sahip olduğu içsel inançları ve değerleri takip etmektir.*

*Bodhi'nin yolu "Koşulsuz Sevgi" yoludur, karşılığında hiçbir şey alma beklentisi olmadan verilen sevgidir. Başarıyı, "Ben" veya "Benlik" olarak tanımlayan Anatta'nın aksine, hayatı "Biz" olarak tanımlar. Bodhi'nin başarı inancı, sadece "bizim" bireysel başarımız değil, "herkesin" başarılı olmasıdır.*

Bu kitap, *başarı ve mutluluğu* nasıl tasvir edeceğimiz ile ilgilidir. Bize sunulan seçenekler siyah ve beyaz gibi görünebilir fakat sizi temin ederim ki öyle değil. Doğru yolu bulmak genellikle zordur ve onu bulacak kadar şanslı olsanız bile, yoldan saptırılmak ve diğer yola geri dönmek oldukça kolaydır. Hayat, *Yüksek Benliğimizi* bulma arzumuzun peşinden koşarken bir şekilde yolumuza bariyerler koyar.

Sorunlar ister kişisel, ister finansal veya başka bir şey olsun, ortaya çıktıklarında genellikle *Korkunun* egemen olduğu bir dünyada yaşamının gerçeklerine geri sürükleniriz. Bugüne kadar doğru yolu bulacak kadar şanslı olmamış olsam da, birçok insanın denediğini ve en azından geçici olarak başarılı olduğunu biliyorum. Yine de, stres ya da hayatlarındaki bir trajedi onları dünyada yaşayan hepimizin yaşadığı günlük mücadelelere geri döndürmeden önce hiç bu kadar uzun görünmedi.

*Ruhunuzun* yolunu takip etmek cesaret ister ; bunu yapmak için geçmişinizle yüzleşmeli ve meydan okumalısınız. Ayrıca, bulunduğunuz yolu ve hayatınızın aldığı yönü değiştirerek şansınızı denemeye hevesli olmalısınız. Yine de, bireyselliğinizden veya istediğiniz hayatı seçme yeteneğinizden "vazgeçmeyeceğinizi" bilmeniz önemlidir.

Devam etmek ve benim yaptığım gibi, *hayatı tesadüflere bırakmamaya çalışmak* bile daha kolaydır. Her gün aldığım uyuşturucu ve alkol, genellikle sabahın erken saatlerinde başlayıp yatmadan kısa bir süre önce sona eriyor, sahip olduğum duyguları veya şüpheleri görmezden gelmemi sağlıyordu. Ayrıca, tanıdığım diğer birçok kişi gibi, son derece meşguldüm, böylece bunların hiçbirini düşünmek için boş zamanım olmayacaktı. Ne kadar çalıştığımı haklı çıkardım, kendimi bunun gerekli olduğuna ikna ettim çünkü birçok maddi şey satın almak ve beni mutlu edecek her şeyi yapmak için paraya ihtiyacım vardı .

Bugün ise, meşgul olmamın asıl nedeninin, sorunlarım ve geçmişimle yüzleşmek ve düşünmek için yeterli zamanım olmaması olduğunu anlıyorum. Sürekli meşgul olmamdan dolayı, *Bodhi'yi "duymak"* için yeterli zamanım da olmadı. Bu nedenle, bir şeylerin yanlış olduğuna dair bir belirti hissettiğimde içimde ortaya çıkan rahatsızlığı kolayca görmezden gelebildim.

Diğerlerinden çok farklı olduğumu düşünmüyorum. Birçoğumuz "iblislerimizi" ifşa etmekten korkuyoruz; hayatın gerçekliğini olduğu gibi kabul etmek ve duygularımızı ve gerçek hislerimizi içimize gömmek daha kolay geliyor. Bu kitabı, *hayatımın son gününde, hayatım* boyunca yaptığım



birçok kötü seçimi görebileceğinizi umarak yazıyorum, böylece kendi yaşamınız boyunca farklı bir yol seçebilirsiniz belki.

## Yaşam Tercihleri

“Korkular” dünyasında yaşamayı seçme  
Hani sadece kendimizi düşündüğümüz  
Nefretin sebebidir bu, savaşların, önyargının, açlığın  
İklim değişikliğinin de, evsizliğin de, endişenin ve stresin de sebebidir bu.

“Sevgiyi” seçin onun yerine  
Başkalarıyla özgürce paylaşılan.  
Eşit olarak düşünmek her yaşamı,  
Ve herkesin başarısını ve mutluluğunu temin etmek.  
Sevgiyi Korkuya tercih etmek  
Yok edecek

Tüm gereksiz benmerkezci zorlukları  
İnsan eliyle yaratılmış olan  
Yeni bir çığır açarak Barış ve İşbirliği adına



## Bölüm 2

# Hayatın Anlamı



İzninizle size kendimi tanıtayım. İsmim “*Bodhi*”; Ben bir “*Ruh Rehberiyim*.”Size daha önce hiç dinlemediğinizden emin olduğum bir hikaye anlatacağım; benim, *Yaşam Yolculuğumun* hikayesi. Ancak, size anlatmadan önce, *Ruh Rehberinin* ne olduğunu açıklamam gerekiyor.

Canlı olan her şeyin içinde, yaşamı boyunca ona eşlik eden bir *Ruh Rehberi* vardır . Belki de hikayemi daha iyi anlamaya çalışmanız için, size *Rue* adında bir kıza hayatı boyunca eşlik ettiğim son *Yaşam Yolculuğumdan* bahsedeceğim . Hikaye, daha Rue ana rahmine düşmeden önce, aslında “*Öbür Dünya*” olarak adlandırabileceğiniz şeyde başlar.

*Öbür dünya*, Ruhların birlikte var olduğu bir varoluş katıdır ; bazıları buna Cennet diyebilir. Bu eteriktir, Koşulsuz *Sevgi ve Barışın* alemin her köşesine nüfuz ettiği zarif ve güzel bir manevi plandır. Yolculuğu boyunca yeni bir hayata eşlik etmemiz istenene kadar beklediğimiz yerdir burası. Yeni bir hayata iştirak etmek büyük bir onurdur ve Rue'ya eşlik etmeyi dört gözle bekliyordum. *Öbür dünyanın* nasıl bir şey olduğuyula ilgilenmeniz gerektiğini biliyorum ; Size söz veriyorum, hikayemin ilerleyen bölümlerinde bunun hakkında çok daha ayrıntılı olarak konuşacağım.

Hikayemiz, *Rue* ve benim hikayemiz, ana rahminde, annesi gebe kaldıktan hemen sonra başladı. Hayat o değerli anda başlar ve Rue'yla ilk kez orada tanıştım . Annesinin içinde sessiz, karanlık ve huzurlu ve hissedebildiğim tek duygu *sevgi*. Doğduktan sonra Rue ile paylaşmaya çalıştığım bir aşktı ; ama yakında keşfedeceğiniz gibi, doğduktan sonra her şey çok daha karmaşık hale geliyor.

O anda işim Rue'ya “*Hayatın Anlamı*”nı öğretmektir. Doğduktan sonra, dünyada maruz kalacağı karmaşa nedeniyle, sesimin kısılacağını ve beni duymasının çok daha zor olacağını biliyordum . Çünkü doğduktan sonra,

"Benlik" veya "Ego" olan başka bir rehber, "Anatta" da doğacaktı. *Anatta hayattayken öğrendiğimiz her şeyi temsil eder* ve ebedi olan benden farklı olarak *Anatta*, *Rue'nun* hayatının sonunda, içinde yaşadıkları kabukla birlikte ölecektir. Doğumundan sonra, *Rue'nun* dikkatini çekmek için *Anatta* ile rekabet etmem gerekecekti, bu şekilde o hayattayken hepimizin takip etmesi gereken *Manevi Yol'a doğru* boyunca yönlendirmeye yardımcı olabilecektim.

Yine de *Rue'ya*, annesinin rahminde büyürken ve *Anatta* doğmadan önce yeterince eğitim verebilseydim, sanıyorum ki *hayattaki yolculuğu* bu kadar zor olmayacaktı. Zor bir görev gibi görünse de, aslında değildi. *Rue* doğduktan sonra *Anatta'nın* neden olacağı kafa karışıklığı olmasaydı , dersleri anlaması zor olmayacaktı.

Size, yani okuyucuya daha anlaşılabilir olması açısından bir örnek vereceğim: "*Düşünün ki, Anatta biz doğduktan sonraki hayatın her alanındaki "Beden ve Akıl'da" yaşıyor ve Ben, yani Bodhi, "Kalpte" yaşıyorum.* Bunu gözünüzde canlandırdığınızda, hikayemi daha iyi anlayabileceğinizi umuyorum.

"*Hayatın Anlamı*", anlaşılması zor bir şey değildir. Her canlının "*Yüreğinde*" bulunan "*Koşulsuz Sevgiyi*" paylaşmaktır. Hayatın anlamı izole bir yaşam değildir: aksine içinde *Ruh* barındıran tüm diğerleriyle paylaşmaktır. Bencillikten arınmış bir şekilde bu sevgiyi paylaşırsak her birimiz daha güçlü oluruz ve Hayat Yolculuğumuz daha pürüzsüz ve daha anlamlı olur.

Bu adar basit olduğuna inanmak gerçekten çok güç. Her ne kadar bu bilgi ile doğmuş olsak bile, zor ve engelleyici olan şey , bunu doğumdan sonra hatırlamaktır. Daha basit ifadeyle "*Hayatın Anlamı*", dünyanın gürültüsü ve karmaşasına maruz kalmadan "*önce*" sahip olduğumuz doğduğumuz zamanki bilgiye geri dönmektir. Bu her ne kadar kolay gibi görünse de, hiçbir şey gerçeklerden uzak kalmaz. *Rue* ve *Anatta* doğduktan sonra, *Rue* sosyalleşmeye başlayıp hayatta kalmayı öğrendikten sonra sesim kısılmaya başladı. Doğduktan sonra sahip olduğu her etkileşim, alması gereken gerçek yolu karıştıracak ve değiştirecekti. Ama ben, onun *Ruh Rehberi*, bir zamanlar bildiklerini hatırlamasına yardımcı olmak için oradayım ve bunu yaparak, yaşam boyunca izlemesi gereken *Manevi yola* geri dönmesine yardımcı olmak için; ona öğretmek için gönderildiğim yola geri dönmesine yardımcı olmak için oradayım.

*Doğmadan önce tüm cevapları, Yaşamın Anlamını biliyoruz . Sadece doğumumuzdan sonra, bir zamanlar bildiklerimizi unuturuz, çünkü kalbimizin derinliklerine gömülür . İroniktir; doğduktan sonra, hayatımızın geri kalanını sadece bunu hatırlamaya çalışarak, bir zamanlar bildiğimiz, anladığımız ve takip etmemiz gereken yaşamdaki yola geri dönerek geçiririz. Bunun yerine, cevaplarımızı çevremizdeki dünyada ararız ve dünya çapında yaşanan tüm sorunlara yol açarız.*

## Sevgiyi paylaşmaktır “Hayatın Anlamı”

Her canlı ihtiyaç duyar sevgiye.  
İnsanlar değil yalnızca, hayvanlar da ve diğer canlılar da.  
Benim dediğim Sevgi, “Öğrenilmiş” ve “Şartlı” değil  
“Doğal,” İçten gelen, Özverili ve Yürekten  
Karşılığında hiç bir şey beklemeden.  
Sevgimizi karşılıksız paylaşmak  
Sadece bizim hayatımıza değil ama  
Başkalarının hayatlarına da anlam katar.  
Bunu anlamak ve "kabul etmek"  
Bu yüzden hayattayız.  
"Öğrenmek" için burada olduğumuz "Ders"tir.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**