

Matthieu Ricard

# MÜTLULUĞA ÖVGÜ

Dalay Lama'nın sözcüsünden  
mutluluğun rehberi



—  
Kıssal  
Gelişim  
—

 Doğan  
novus

# Mutluluğa Övgü

## MUTLULUĞA ÖVGÜ

**Orijinal adı:** *Plaidoyer pour le bonheur*

© Nil éditions, Paris, 2003

**Yazan:** Matthieu Ricard

**Fransızca aslından çeviren:** Aykut Derman

**Yayın hakları:** © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

1. baskı / Nisan 2007

**5. baskı** / Haziran 2021 / ISBN 978-605-09-8385-2

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

**Sertifika no:** 11940

**Kapak tasarımı:** Feyza Filiz

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 20699

**Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

# Mutluluğa Övgü

Matthieu Ricard

Çeviren: Aykut Derman



Jigme Khyentse Rinpoche'ye,  
mutluluğu felaketten damıtmayı bilen kız kardeşim Ève'e  
ve bu kitaptaki düşünceleri bana esinleyen kadın erkek  
herkese saygılarımla.

Mutluluk kendiliğinden gelmez, şansın bize sunduğu ve şanssızlığın elimizden çekip aldığı bir lütuf değildir; mutlu olmak yalnızca bize bağlıdır. İnsan, mutluluğa bir gecede ulaşamaz, onu günbegün, sabırla sürdürülen bir çaba sonucunda elde eder. Mutluluk bir yapı kurmaktır, bu da çaba ve zaman ister. Mutlu olmak için, insanın kendini değiştirmeyi öğrenmesi gerekir.

Luca ve Francesco Cavalli-Sforza<sup>1</sup>

## İçindekiler

Teşekkür.....	13
1. Mutluluk mu dediniz? .....	15
2. Varoluşun amacı mutluluk mu?.....	28
3. Dış dünyayı ve iç dünyayı gösteren iki yüzlü ayna .	38
4. Sahte dostlar .....	45
5. Acının simyası .....	58
6. Mutlu olmak insanın elinde mi?.....	83
7. Üzücü bir yanığı: ben'i örten örtüler .....	92
8. Heyecanlar ırmağı .....	110
9. Bozucu heyecanlara çareler .....	121
10. İstek.....	141
11. Özgürlüğe doğru büyük sıçrayış.....	153
12. Kin.....	167
13. Mutluluk ve özgecilik.....	179
14. Alçakgönüllülerin mutluluğu.....	193
15. Kıskançlık.....	199
16. Yaşamı altın sarısı, tozpembe ya da gri görmek...	203
17. Fırtınada mutluluk .....	220
18. Altın zaman, kurşun zaman, boşa geçen zaman...	239
19. Kendini zamanın akışına kaptırmak.....	246
20. Mutluluğun sosyolojisi.....	253
21. Laboratuvarda mutluluk .....	271
22. Ahlakbilim mutluluk bilimi mi?.....	288
23. Ölüm karşısında mutluluk: denize koşan çağlayan gibi.....	307
24. Bir yol .....	313
Dipnotlar .....	327

# Teşekkür

Bu kitap bir sungudur. Bu kitabın içine tüm yüreğimi koydum, kendimden hiçbir şey katmadım. İfade ettiğim düşünceleri bana, yaşayan kişiler ve manevi ustalarım Kyabje Kangyur Rinpoche, Kyabje Dujdom Rinpoche, Kyabje Dilgo Khyentse, 14. Dalay Lama Hazretleri, Kyabje Trulshik Rinpoche, Taklung Tsetrul Pema Wangyal Rinpoche, Shechen Rabjam Rinpoche, Jigme Khyentse Rinpoche ve Dzigar Kongtrul Rinpoche'den edindiğim eğitim, ayrıca bu dünyada rastladığım herkes ve kendi deneyimlerim esinledi.

Bu kitabı bitirmek için bana sabırla yardım eden herkese çok teşekkür ederim: kitabı yazdığım süre içinde değerli düşüncelerini sürekli bana aktardıkları için Carisse ve Gerard Busquet'ye; Dominique Marchal, Christian Bruyat, Patrick Carré, Serge Bruna Rosso, annem Yahné Le Toumelin, Yan Reneleau, Yann Devorsine, Raphaële Demandre, Raphael Vignerot, Gérard Godet, Sylvain Pinard, Alain Thomas, Jill Heald, Caroline Francq'a ve burada size sunulan düşüncelerin formülleştirilip düzene konmasında akılcı düşünceleriyle ve yorumlarıyla bana yardımcı olan daha birçok dosta.

Yayınçım Nicole Lattès, bu çalışmanın tasarlanmasında ve bitirilmesinde en çok emeği geçen kişidir ve benim gibi hazırlıksız bir yazara gereken tüm yüreklendirmeleri sağladı. Laffont Yayınları çalışanlarından Françoise Delivet'nin bi-



linçli ve iyi niyetli yardımları, metnin anlamının açıklığa kavuşması ve biçimlendirilmesi konusunda birçok şekilde yaptığı katkılarla gözümün açılmasını sağladı. Kitapta bir kusur varsa bunun sorumluluğu bütünüyle bana aittir!

*L'Euphorie perpétuelle* adlı yapıtıyla bu kitaba ilk itkisini sağlayan Pascal Bruckner'e, uzmanlığıyla ve her zamanki inceliğiyle bu kitabın okurlara tanıtılmasını sağlayan Catherine Bourgey'e teşekkür ederim.

Son olarak, keşiş Shéchen'in, ustam Dilgo Khyentse Rinpoche'nin torunu Rabjam Rinpoche'nin yaşamımdaki varlıkları ve bu kitabın yayımlanmasının sağlayacağı tüm kaynakların, manevi ve insani tasarıların gerçekleşmesine katkıda bulunmaya adanmış olması benim için tükenmez bir sevinç kaynağı oluşturmaktadır.

---

## Mutluluk mu dediniz?

Her insan mutlu olmak ister; ne var ki ona ulaşabilmek için, işe mutluluğun ne olduğunu bilmekle başlamak gerekir.

Jean-Jacques Rousseau<sup>1</sup>

Sonradan büyük bir fotoğraf editörü olan Amerikalı bir kadın dostum bana vaktiyle üniversite bitirme sınavlarını verdikten sonra, yaşamda yapmak istedikleri konusunda bir arkadaş grubuyla yaptığı tartışmayı anlatmıştı. Arkadaşım, “Ben mutlu olmak istiyorum” dediğinde tedirgin bir sessizlik olmuş, sonra arkadaşlarından biri bağırır: “Ne? Nasıl olur da senin kadar parlak biri mutlu olmaktan başka bir şey düşünmez!” Bu söze dostum şu karşılığı vermiş: “Ben size nasıl mutlu olacağımı söylemedim ki! Mutluluğa ulaşmanın çeşitli yolları vardır: bir aile kurmak, çocuk sahibi olmak, kariyer yapmak, maceralar yaşamak, başkalarına yardım etmek, kendi içinde dinginliğe ulaşmak... Ben bunlardan hangisini seçersem seçeyim, yaşamdan gerçek bir mutluluk bekliyorum.”

Dalay Lama’ya göre, “mutluluk varoluşun amacıdır”. Deneme yazar Pascal Bruckner ise, “Mutluluk beni ilgilendirmiyor”<sup>2</sup> diyor. Çoğumuz için varoluşun temel bileşeni olan bir şey konusunda birbirine bu kadar karşıt iki görüş nasıl ileri sürülebilir? Bu iki kişi aynı şeyden mi söz ediyor? Mutluluğun yalnızca tanımını üzerinde bile derin bir anlaşmazlık söz konusu değil mi?

Bu sözcük, insanları çağrıştırdığı her türlü yanılsamadan ve yapaylıktan tiksindirip ona sırtlarını döndürecek kadar değerini yitirdi mi? Kimileri için mutluluğu aramaktan

söz etmek, neredeyse ayıptır. Entelektüel yeterlilik zırhına bürünmüş bu kişiler, bu sözcükle pembe dizi romanları gibi alay ederler.

Böylesi bir değer yitimine nasıl gelinebildi? Bu durum, medyanın bize sunduğu mutluluğun aldatıcı görünümünden ve sahte cennetlerden mi kaynaklandı? Yoksa bu, gerçek bir mutluluğa ulaşmak için peşinde koştuğumuz araçların başarısızlığının göstergesi mi? Mutluluk yumağının ipliği ile acının ipliğini birbirinden ayırabilmek için içtenlikli ve kavrayışlı bir çabaya girişmek yerine, bunalmıyla anlaşıp uyuşmamız mı gerekiyor?

Henri Bergson'a göre, "Mutluluk, karmaşık ve belirsiz bir şeyi, herkesin kendine göre belirleyebilmesi için insanlığın dalgalanmaya bırakmayı yeğlediği bir kavramı ifade eder".<sup>3</sup> Pratik görüş açısından, mutluluğun anlaşılmasını dalgalanmaya bırakmak, geçici ve sonuçsuz bir duygudan söz ediyorsak, o kadar da kötü bir davranış sayılmaz; ne var ki durum çok farklıdır, çünkü söz konusu olan, yaşamımızın her anının niteliğini belirleyen bir varoluş biçimidir. İyi, güzel de mutluluk nedir?

## Şaşırtıcı bir çeşitlilik

Sosyologlar mutluluğu şöyle tanımlar: "Mutluluk, insanın yaşam kalitesini bütününde olumlu yönde geliştirme düzeyine erişmesidir. Başka bir deyişle, mutluluk, insanın sürdürdüğü yaşama olan sevgisinin ölçüsünü ifade eder."<sup>4</sup> Her şey, "yaşam sevgisi"nin derin bir doyuma denk düşmesine ya da yaşamımızın sürüp gittiği dış koşullar çerçevesinde basit bir değerlendirmeye indirgenmiş olup olmadığına bağlıdır elbette. Mutluluk, kimileri için, "şiddeti ve süresi, onun var olmasını mümkün kılan şeylerin el altında bulunmasına göre değişen, kalıcı olmayan, geçici bir izlenimdir."<sup>5</sup> Öyleyse mutluluk, denetimi bizim elimizde olmayan koşullara bütünüy-

le bağı, dolayısıyla da elde avuçta tutulamayan bir şeydir. Filozof Robert Misrahi'ye göre de tersine, “mutluluk, sevinçin, varoluşun bütününün ya da onun etkin geçmişinin, o andaki varlığının ve düşünülebilir geleceğinin en canlı bölümü üzerinde ışmasıdır”.<sup>6</sup> Bu durumda, sürekli bir varoluş durumu oluşturabilir mi? André Comte-Sponville'e göre, “sevincin kendiliğinden belirebilir gibi görüldüğü her zaman dilimini *mutluluk* olarak tanımlayabiliriz”.<sup>7</sup> Bu durumda, söz konusu zaman dilimini uzatabilir miyiz? Mutluluk bin bir türlü kavranabilir. Ve birçok filozof, kendi kavrayışını bize sunmuştur. Örneğin Aziz Augustinus'a göre mutluluk, “gerçekten doğan sevinç”tir.<sup>8</sup> Emmanuel Kant'a göre, mutluluk, ussal ve her türlü kişisel eğilimden kopuk olmalıdır; Marks ise onun çalışmayla erişilen gelişme olduğunu ileri sürer. Bunları sıralamaktaki amacım, bu tanımlamaların birbirinden ne kadar farklı, çoğu zaman da birbiriyle çelişik olduğunu göstermek. “Mutluluğun niteliği üzerinde bile anlaşamıyoruz” diyordu Aristoteles, “ve bilge kişilerin açıklaması ile kitlelerin açıklaması birbiriyle uyuşmuyor.”<sup>9</sup>

Bir çocuğun gülümsemesinden doğan ya da ormanda yapılan gezintiden sonra içilen bir fincan güzel kahvenin verdiği basit mutluluğu nasıl açıklamalı, peki? Çok dolu ve rahatlatıcı olsalar da bu ışmalar yaşamımızın bütününü aydınlatamaz. Mutluluk, bazı hoş duygularla, yoğun bir zevkle, bir sevinç patlamasıyla ya da geçici bir hoşnutlukla, keyifli geçen bir günle ya da yaşam labirentinde bizi şaşkırtan büyülmüş bir anla sınırlandırılmaz. Mutluluğun bu farklı yüzleri, gerçek mutluluğu niteleyen derin mutluluğu tek başına oluşturamaz.

### **Mutluluğun müjdecisi**

Otuz yaşında olmasına karşılık, Bertha Young'un içinden ara sıra, yürümek yerine koşmak, kaldırımdan inip çıkarken dans edermiş gibi adım atmak, çember çevirmek, elindeki

bir şeyi havaya atıp tutmak, hiçbir nedeni yokken, ama kesinlikle yokken durduk yerde gülmek geliyordu. Otuz yaşındaysanız ve sokağınızın köşesini döndüğünüzde, o öğleden sonra ışıyan güneşin bir parçasını yutmuş gibi kendinizi mutlu –mutlak bir mutluluk– hissediyorsanız ve ellerinizin parmak uçlarından ayağınıza kadar varlığınızın her parçası bir ışık bombardımanına tutulmuşsa, ne yaptınız?

Katherine Mansfield<sup>10</sup>

Birçok kişiden, yaşadıkları “kusursuz” mutluluk dönemlerini anlatmalarını isteyin: kimileri doğal ve uyumlu bir ortamda, yaprakların arasından güneş ışınlarının süzüldüğü bir ormanda, bir tepenin üzerinden izlenen geniş ufku karşısında, dingin bir gölün kıyısında, bir gece yıldızlı bir göğün altında, karların üzerinde yaptıkları yürüyüş sırasında duydukları derin huzur anını anlatacaktır. Kimileri, bir sınavı vermek, sportif bir başarı kazanmak, tanımaya can attığı bir kişiyle tanışmak, bir çocuğun doğumu gibi uzun süre gerçekleşmesini bekledikleri bir olaydan söz edecektir. Kimileri de aileleriyle ya da çok sevdikleri biriyle dinginlik içinde yaşadıkları bir huzur anını ya da birini mutlu ettikleri anı anlatacaktır.

Öyle görünüyor ki zenginleştirici ama geçici olan bu deneyimlerin ortak paydası, içimizdeki çatışmaların bir an için ortadan kalkmasıdır. Mutlu kişi kendini, çevresini saran dünyayla ve benliğiyle uyum içinde hisseder. Böyle bir deneyimi yaşayan, örneğin karlı bir ortamda dolaşan insan için, alışılmış gönderme noktaları varlığını yitirir: basit yürüme eyleminin dışında, özel bir beklenti içinde değildir. O, basitçe “oradadır” ve o anın içindedir, özgürdür, dünyaya açıktır.

Çok kısa bir süre için, geçmişin düşünceleri artık aklımıza gelmez, geleceğe ilişkin tasarılar zihnimizi artık işgal etmez; yaşanan o an, her türlü zihinsel kurgulamanın üzerindedir.

Kim mutlu olmayı istemez? Ama onu nasıl bulacağımızı, nasıl koruyacağımızı ve hatta nasıl tasvir edeceğimizi bilemeyiz. Mutluluk çaba gerektiren, insanı rahatlatan ve herkes tarafından erişilebilen bir şey olarak tanımlanabilir mi? Mutluluğu dışarıda aramak yerine, kendi içimizde mi aramalıyız? Mutluluk kısa süren zevklerle yakalanabilir mi? Yoksa mutluluk, kişisel olmaktan çok şefkat uyandıran, diğer insanların iyiliğini isteyen bir duygu mudur? Gerçekten mutluy-sak dünyayı değiştirebilir miyiz? İnsanlara duyduğumuz şefkat, nefreti sona erdirmeye ve sevmediğimiz insanları bile mutlu etme düşüncesine dönüşebilir mi?

“Dünyanın en mutlu insanı” olduğu sinirbilim ölçümlenmeleriyle de kanıtlanmış olan Fransız Budist keşiş Matthieu Ricard, bu kitapta kendi mutsuzluğundan yola çıkarak bulduğu mutluluk formülünü paylaşıyor bizimle. Fransa'nın en önemli üniversitelerinden birinde moleküler biyoloji alanında yıldızı parlak bir bilim insanı iken bir anda her şeyi bırakıp tası tarağı toplayarak Hindistan ve Tibet'e doğru uzun bir yolculuğa çıkıyor Ricard. Onun mutsuzluğuna çare arayışının bir sonucu olan bu kitap ise, bizim için mutluluğa ulaşmanın yol haritası oluyor. Ve işe mutluluğun ne olduğunu anlayarak başlıyoruz...

Çeviren: Aykut Derman

tebliye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 42

ISBN 978-605-09-8385-2

ISBN 978-605-09-8385-2



9 786050 983852



Doğan  
NOVUS