

“Hissedilen Duyu” Duası

Yazarı bilinmiyor – Tara Brach tarafından paylaşıldığı şekliyle

Ben başındaki ağrı, midendeki düğüm, gülümsemendeki dile getirilmemiş kederim.

Ben senin yüksek tansiyonunum, yükselmiş kan basıncınım, senin meydan okumaktan korkun, güven eksikliğinim.

Ben senin ateş basmanım, kırılğan belin, telaşın ve yorgunluğunum.

Beni reddetme eğilimindesin, beni bastırma, görmezden gelme, şişirme, şımartma, kınama eğilimindesin. Genelde hemen gitmemi, ortadan kaybolmamı, tekrar karanlığa gömülmemi istiyorsun. Çoğu zaman ben sadece uzun bir senfoninin en yeni notalarıym, mevsimler boyunca meydan okunan köklerin en belirgin dallarıym.

Bu yüzden sana yalvarıyorum. Ben, bazen ne kadar rahatsız edici olsam da, iyi haberler veren bir haberciyim. Seni, içindeki o yumuşak yerlere, kendini şefkat ve dürüstlikle kucaklayabileceğin yere geri götürmek istiyorum. Senden beslenme şeklini değiştirmeni, daha fazla uyumanı, düzenli egzersiz yapmanı, daha bilinçli nefes almanı isteyebilirim.

Seni daha uçsuz bucaksız bir gerçekliği aramaya ve yaşamın günlük dalgalanmaları hakkında daha az endişelenmeye teşvik edebilirim. Senden ilişkindeki bağları ve yaraları keşfetmeni isteyebilirim. Seni nereye götürürsem götüreyim, umudum o ki, başarının benim yok edilmemle değil, içinden çıktığım iç manzaradaki değişimle ölçüleceğini anlayacaksın.

Ben senin dostunum, düşmanın değil. Ben sana aitim. Hayatına acı ve ıstırap getirmek gibi bir arzum yok. Sadece kolunu çekiştiriyorum, uzun zamandır nazik dürtmelere karşı bağıışıklığım var. Seninle, özbakımına yönelik yüksek içgüdülerini canlandıracak bir şekilde konuşmama izin vermeni arzu ediyorum.

Benim görevim, çok değerli bebeğine bakan bir annenin hassas kulağı ve kalbiyle beni dinlemeni sağlamak. Sen çok engin, çok karmaşık bir varlıksın ve kendini düzenleme ve iyileştirme konusunda inanılmaz bir kapasiteye sahipsın.

Seni varlığının gizemli özüne, yürekten çağrıldığında içgörü ve bilgeliğin doğal olarak mevcut olduğu yere götüren habercilerden biri olmama izin ver.