

Ağız Dolusu Farkındalık

Jan Chozen Bays



Photo (c) flicker.com/Debra Roby

Fazla yemek, az yemek, veya nasıl yediğiniz konusunda çelişkili mi hissediyorsunuz? Doktor Jan Chozen Bays, farkındalık uygulamasının yemekle sağlıklı ve neşeli bir ilişki kurmanıza yardımcı olabileceğini söylüyor.

Bilinçli yeme, çizelgeler, tablolar, piramitler veya ölçekler tarafından yönlendirilmez. Bir uzman tarafından dikte edilmez. An be an kendi içsel deneyimleriniz tarafından yönlendirilir. Deneyiminiz benzersizdir. Bu nedenle uzman sizsiniz. Farkındalıkla yemeyi öğrenme sürecinde, özeleştiriyi kendi kendini beslemeyle, kaygıyı merakla ve utancı kendi iç bilgeliğinize saygıyla değiştiririz.

Tipik bir deneyime bakalım. Sally işten eve dönerken, büyük bir konferans için üzerinde çalışması gereken konuşmayı endişeyle düşünmektedir. Ancak konuşma üzerinde çalışmaya başlamadan önce rahatlamaya ve birkaç dakika televizyon izlemeye karar verir. Bir paket cips alıp oturur. İlk başta sadece birkaç tane yer, ancak gösteri daha dramatik hale geldikçe daha hızlı ve daha hızlı yer. Gösteri bittiğinde pakete bakar ve paketin tamamını yediğini fark eder. Zamanını boşa harcadığı ve abur cubur yediği için kendine kızar. “Bir yığın tuz ve yağ! Sana akşam yemeği yok!” Erteleme kaygısını ekrandaki dramaya

dalarak, zihninde, kalbinde, ağzında, midesinde olup bitenleri görmezden gelmiştir. Bilinçsizce yemiştir. Bilincini kaybetmek için yemiştir. Yatağa bedeni veya kalbi beslenmeden gidier ve zihni hala konuşma konusunda kaygılıdır.

Bir daha böyle olduğunda cips yemeye, ancak farkındalıkla yemeye karar verir. Önce zihniyle kontrol eder. Yazmaya söz verdiği bir makale yüzünden aklının endişeli olduğunu fark eder. Akli bu işe bu gece başlaması gerektiğini söylemektedir. Kalbini kontrol eder ve kocası şehir dışında olduğu için kendini biraz yalnız hissettiğini fark eder. Midesini ve vücudunu kontrol ettiğinde hem aç hem de yorgun olduğunu keşfeder. Biraz beslenmeye ihtiyacı vardır. Evde bunu yapabilecek tek kişi kendisidir.

Küçük Bir Parti Düzenlemek

Kendini küçük bir cips partisi ile şımartmaya karar verir. (Unutmayın, bilinçli yemek yeme bize yemeğimizle oynama izni verir.) Poşetten yirmi tane cips çıkarıp, bir tabağa dizer. Renklerine ve şekillerine bakar. Tadını çıkararak bir cips yer. Duraklar, sonra bir tane daha yer. Yargılama yoktur, doğru ya da yanlış yoktur. Sadece her kavisli yüzeyde bronz ve kahverenginin tonlarını görmektedir, tuzun keskin tadını alır, her ısırığın çırtırtısını duyar, gevrek dokunun eriyip yumuşaklığa dönüştüğünü hisseder. Güneşin, toprağın, yağmurun, patates çiftçisinin, cips fabrikasındaki işçilerin, teslimat kamyonu şoförünün, onları raflara dizip kendisine satan bakkalın farkında olarak bu cipslerin tabağına nasıl geldiğini düşünür.

Her çip arasında küçük duraklamalar olduğu için, çip partisi on dakika sürer. Bitirdiğinde, vücudunun herhangi bir kısmının hâlâ aç olup olmadığını kontrol eder.

Ağzının ve hücrelerinin susadığını fark edip, bir bardak portakal suyu içer. Vücudu ayrıca biraz

protein ve yeşil bir şeylere ihtiyacı olduğunu söylüyor, bunun için bir peynirli omlet ve ıspanak salatası yapar. Yemek yedikten sonra zihnini, bedenini ve kalbini tekrar kontrol eder. Kalbi ve bedeni beslenmiş hissetmekte, ama zihni hala yorgundur. Yatağa gitmeye, sabahleyin zihni ve bedeni dinlenmiş bir şekilde ilk iş olarak konuşma üzerinde çalışmaya karar verir. Kendini hâlâ biraz yalnız hissetmektedir, ama ona yaşam enerjisi veren cips, yumurta, peynir ve yeşillikleri getiren tüm varlıkların farkındalığı ile daha az yalnız hissetmektedir. İyi geceler demek için kocasını aramaya karar verir. Bedeni, zihni ve kalbi rahat bir şekilde yatağa girer ve sağlam bir uyku çeker.

Farkındalıkla yemek yemek, insanoğlu olarak yaptığımız en zevkli şeylerden birini yeniden keşfetmenin bir yoludur. Aynı zamanda burnumuzun dibinde ve kendi vücudumuzun içinde gerçekleşen pek çok harika aktiviteyi ortaya çıkarmanın da bir yoludur. Dikkatli yemek yemenin, vücudumuzun doğal bilgeliğinden ve kalbimizin açıklık ve minnet konusundaki doğal kapasitesinden yararlanmamıza yardımcı olmak gibi beklenmedik bir faydası vardır. Kendimizle şöyle sorular sorarız:

Aç mıyım?

Açlığı nerede hissediyorum?

Nerem aç?

Gerçekten neyi arzuluyorum?

Şu anda hangi tadı alıyorum?

Bunlar çok basit sorular, ama nadiren soruyoruz.

Farkındalık En İyi Tatlandırıcıdır

Bunu yazarken, bir arkadaşımın bana verdiği limonlu bir tart yiyorum. Birkaç saat yazdıktan sonra kendimi bir turtayla ödüllendirmeye hazırım. İlk lokma çok lezzetli. Kremalı, tatlı-ekşi, eriyor. İkinci lokmayı aldığımda bundan sonra ne yazacağımı düşünüyorum. Ağzımdaki tat azalıyor. Bir lokma daha alıyorum ve kalemimi açmak için ayağa kalkıyorum. Yürürken, çiğnediğimi fark ediyorum, ama bu üçüncü lokmada neredeyse hiç limon tadı yok. Oturuyorum, işe koyuluyorum ve birkaç dakika bekliyorum.

Sonra dördüncü bir ısırık alıyorum, ama tamamen ağzımdaki kokulara, tatlara ve dokunma

hislerine odaklanarak. Yine çok lezzetli! Arkadaşımın bana verdiği hediye onurlandırmak için, o “ilk lokma” deneyimini sürdürmenin tek yolunun, lokmalar arasında uzun aralarla yavaş yavaş yemek olduğunu bir kez daha keşfediyorum (ben yavaş öğrenirim). Yemek yerken başka bir şey yaparsam, konuşursam, yürürsem, yazarsam ve hatta düşünürsem, tadı azalıyor ya da kayboluyor. Benim güzel tartımdan hayat çekiliyor. Karton kutuyu da yesem fark etmezdi.

İşte işin mizahi kısmı. Düşündüğüm için limonlu tartın tadını almayı unuttum. Ne hakkında? Dikkatli yemek! Bunu fark edince sırtıyıyorum. İnsan olmak hem acıklı hem de komik.

Neden aynı anda hem düşünüp, hem yürüyüp hem de tartın tadının farkında olamıyorum? Bunların hepsini birden yapamıyorum çünkü zihnin birbirinden tamamen ayrı iki işlevi var; düşünme ve farkındalık. Düşünce arttığında farkındalık azalır. Düşünme işlevi tam gaz çalıştığında, bir öğünün tamamını, bir pastanın tamamını, bir kutu dondurmanın tamamını yiyebiliriz ve bir veya iki lokmadan fazlasının tadını alamayız. Tat alamadığımız zaman, gırtlığımız kadar doysak da, kendimizi hiç doymamış hissederiz. Bunun nedeni, biz yerken zihnin ve ağzın kendinde olmaması, tat veya keyif almamasıdır. Midemiz dolmuştur ama aklımız ve ağzımız tatmin olmamıştır ve bizi yemeye çağırmaya devam ederler.

Eğer tatmin olmazsak, daha fazlasını veya yiyecek farklı bir şeyi bulmak için etrafımıza bakmaya başlarız. Herkes mutfakta dolaşp, dolapları ve kapıları açıp, tatmin edecek bir şeyi, herhangi bir şeyi boş yere arama deneyimini yaşamıştır. Bu tür temel bir açlığı iyileştirecek tek şey, oturup birkaç dakikalığına da olsa tamamen orada olmaktır.

Yemek yersek ve hem deneyimimizle, hem de yiyeceği yetiştiren, yemeği pişiren, servis eden ve bizimle birlikte yemek yiyen insanlarla bağlantı halinde kalırsak, kıt bir yemekle bile kendimizi tamamen doymuş hissederiz. Bu, farkındalıkla yemenin, ne yediğimiz veya ne yemediğimizin bir önemi olmadan, tatmin duygumuzu yeniden canlandırmak için bir armağanıdır.

Jan Chozen Bays bir çocuk doktoru, anne, eş ve uzun süredir meditasyon öğretmenidir. Farkında Yeme: Yiyeceklerle Sağlıklı ve Keyifli Bir İlişkiyi Yeniden Keşfetme Rehberi kitabının yazarıdır.