

Kökten Kabul

© 2003 Tara Brach ([Radical Acceptance](#)'dan alıntıdır)

İlginç ikilem şu ki, kendimi olduğum gibi kabul ettiğimde, değişebiliyorum. – Carl Rogers

Mohini, uzun yıllar Washington DC Ulusal Hayvanat Bahçesi'nde yaşayan muhteşem bir beyaz kaplandı. O yılların çoğunda evi eski aslan evindeydi; demir çubuklu ve çimento zeminli, yaklaşık üç buçuk metreye üç buçuk metrelik tipik bir kafes. Mohini günlerini sıkışık odasında huzursuzca ileri geri yürüyerek geçiriyordu. Sonunda biyologlar ve personel ona doğal bir yaşam alanı yaratmak için birlikte çalıştılar. Birkaç dönümlük alanı kaplayan alanda tepeler, ağaçlar, bir gölet ve çeşitli bitkiler vardı. Heyecan ve beklenti içinde Mohini'yi yeni ve geniş ortamına saldılar. Ama çok geçti. Kaplan hemen, hayatının geri kalanını geçireceği bu yerleşkenin bir köşesine sığındı. Mohini o köşede, üç buçuk metreye üç buçuk metrelik bir alan tamamen çimsiz ve çıplak kalana dek volta attı.

Belki de hayatımızdaki en büyük trajedi, özgürlük mümkün olduğu halde, yıllarımızı mevcut kalıpların içinde sıkışıp kalarak geçirebilmemizdir. Değersizlik transına dolanıp kaldığımızda, kendimizi huzursuzluk ve tatminsizlik duygularıyla, öz-yargılama ve kaygıyla hapsedmeye alışırız. Mohini gibi biz de, doğuştan hakkımız olan özgürlük ve huzura erişemez hale geliriz. Başkalarını çekinmeden sevmek, özgün hissetmek, etrafımızdaki güzellikleri içimize çekmek, dans etmek ve şarkı söylemek isteyebiliriz. Ancak her gün, hayatımızı daraltan iç seslere kulak veririz. Piyangodan milyonlarca dolar kazansak ya da mükemmel insanla evlensek bile, kendimizi yeterince iyi hissetmediğimiz sürece, önümüzdeki olanakların tadını çıkaramayız. Ancak Mohini'den farklı olarak, kendimizi kendi inançlarımız ve korkularımız tarafından tuzağa düşürülmüş durumda tuttuğumuzu fark etmeyi öğrenebiliriz. Değerli hayatlarımızı nasıl boşa harcadığımızı görebiliriz.

Kafesimizden çıkış yolu, anlık deneyimlerimizi uyanıklık ve özenle kucaklayarak, kendimize ve hayatımıza dair her şeyi kabul etmekle başlar. Her şeyi kesinlikle kabul etmekle, her an bedenimizde ve zihnimizde olup bitenleri, kontrol etmeye, yargılamaya çalışmadan, ya da onlardan kaçmadan,

farkında olmayı kastediyorum. Kendimizin veya bir başkasının zararlı davranışlarına katlanmayı kastetmiyorum. Bu, şu andaki, gerçek deneyimimizi kabul etmenin içsel bir sürecidir. Bu üzüntüyü, acıyı, direnmeden hissetmek demektir. Bu, kendimizi bu duygu nedeniyle yargılamadan veya bu duyguya göre hareket etmeye zorlamadan, birisine veya bir şeye arzu duymak veya ondan hoşlanmamak anlamına gelir.

İçimizde olup biteni açıkça tanımak ve gördüklerimizi açık, nazik ve sevgi dolu bir kalple değerlendirmek benim Kökten Kabul dediğim şeydir. Eğer deneyimimizin herhangi bir kısmından geri duruyorsak, eğer kalbimiz kim olduğumuzun ve hissettiklerimizin herhangi bir kısmını dışlıyorsa, değersizlik transını sürdüren korkuları ve ayrılık duygularını körükleriz. Kökten Kabul, bu transın temellerini doğrudan yerle bir eder.

Kökten Kabul, koşullanmış tepkilerimize karşı durur. Fiziksel ya da duygusal bir acı ortaya çıktığında refleksimiz, yalnızca bedenimizi kasarak ve kaslarımızı kasarak değil, aynı zamanda zihnimizi de kasarak ona direnmektir. Neyin yanlış olduğu, bunun ne kadar süreceği, bu konuda ne yapmamız gerektiği ve acının değersizliğimizi nasıl yansıttığı gibi düşünceler içinde kendimizi kaybederiz. Sırt ağrısı veya migren gibi fiziksel bir ağrı, kendimize bakmayı bilemediğimize, iyi beslenemediğimize veya yeterince egzersiz yapamadığımıza dair bir yoruma dönüşebilir. Acı bizi bir kurban gibi hissettirebilir; bize vücudumuza güvenemeyeceğimizi, işlerin her zaman ters gideceğini söyleyebilir. Aynı şekilde, duygusal acıyı da yargılarımız ve hikayelerimizle çoğaltırız. Korku, öfke ya da kıskançlık hissetmek bizde bir sorun olduğu, zayıf ya da kötü olduğumuz anlamına gelir...

Duru görmenin kanadı sıklıkla bilinçli farkındalık olarak tanımlanır. Bu, an be an deneyimimizde olup bitenleri tam olarak tanıyan farkındalığın kalitesidir. Örneğin korkunun farkında olduğumuzda, düşüncelerimizin yarıştığını, bedenimizin gergin ve titrek olduğunu, kaçmaya

mecbur kaldığımızı hissederiz ve tüm bunları, deneyimimizi herhangi bir şekilde yönetmeye çalışmadan, kaçınmadan fark ederiz. Dikkatli varlığımız koşulsuz ve açıktır; acının sona ermesini ya da başka bir şey yapabilmeyi istesek bile, ortaya çıkan her şeyle birlikte olmaya hazırızdır. Bu dilek ve bu düşünce, kabul ettiğimiz şeyin bir parçası haline gelir. Deneyimlerimize müdahale etmediğimiz için, bilinçli farkındalık, yaşamı "olduğu gibi" görmemizi sağlar. Deneyimimizin doğruluğunun bu şekilde tanınması, Kökten Kabulün özünde vardır: Neyi kabul ettiğimizi açıkça görmediğimiz sürece, bir deneyimi dürüstçe kabul edemeyiz.

Kökten Kabulün ikinci kanadı olan şefkat, algıladığımız şeylerle şefkatli ve sempatik bir şekilde ilişki kurma kapasitemizdir. Korku ya da keder duygularımıza direnmek yerine, acımızı çocuğuna sarılan bir annenin inceliğiyle kucaklıyoruz. İlgi, çikolata ya da seks arzumuzu yargılamak ya da şımartmak yerine, kavramımıza nezaket ve özenle bakarız. Şefkat deneyimimizi onurlandırır; bu anın hayatına, olduğu haliyle yaklaşmamızı sağlar. Şefkat, kabulümüzü yürekte ve eksiksiz hale getirir.

Duru görüş ve şefkatin iki kanadı birbirinden ayrılamaz; her ikisi de bizi transtan kurtarmak için gereklidir. Birbirlerini güçlendirerek, birlikte çalışırlar. Sevdığımız biri tarafından reddedilirsek, değersizlik transı bizi saplantılı düşüncelere, bizi inciten kişiyi suçlamaya ve aynı zamanda kusurlu olduğumuz için reddedildiğimize inanmaya sürükleyebilir. Kendimizi patlayıcı bir öfke ile, yürek burkan bir acı ve utanç arasında amansız bir salınım halinde hissedebiliriz . Kökten Kabulün iki kanadı, bizi bu tepki girdabından kurtarırlar. Ne söylediğimizi veya ne yapacağımızı seçerken bize yol gösterebilecek dengeyi ve netliği bulmamıza yardımcı olurlar...

Kendimizi en sıkışmış hissettiğimizde, Kökten Kabule ilk adımı nasıl attığımızı merak edebiliriz. Ne kadar kaybolmuş olursak olalım, özümüzün bozulmadan kaldığını hatırlamak bize güven verebilir. Farkındalığımızın doğası, olup biteni bilmektir. Kalbimizin doğası özendir. Uçsuz bucaksız bir deniz gibi, içimizden geçen yaşamın dalgalarını kucaklama kapasitesine sahibiz. Deniz, kendinden şüphe rüzgârlarıyla dalgalansa bile, eve dönüş yolunu bulabiliriz. Dalgaların ortasında ferah ve uyanık farkındalığımızı keşfedebiliriz.

Yargılama, direnme ve kavrama alışkanlığına ne zaman kapıldığımızı, acı ve zevk düzeylerimizi nasıl sürekli kontrol etmeye çalıştığımızı fark ederek, Kökten Kabulün temellerini atarız. Kendimize karşı sert olduğumuzda nasıl acı yarattığımızı görerek ve hayatı sevme niyetimizi hatırlayarak Kökten Kabulün temellerini atarız. Kendimizde neyin yanlış olduğuna dair hikayelerimize boş verdikçe, gerçekte olup bitenlere, açık ve nazik bir dikkatle dokunmaya başlarız. Planlarımızı veya fantezilerimizi serbest bırakırız ve bu anın deneyimine elimiz açık ulaşırız. İster zevk duyalım ister acı, kabullenmenin kanatları sürekli değişen bu yaşamı onurlandırmamızı ve ona olduğu gibi değer vermemizi sağlar.



Tara Brach Washington Insight Meditation Community'nin kıdemli öğretmeni ve kurucusudur. Tara, *Kökten Kabul* ve *Gerçek Sığınma* kitaplarının yazarıdır.