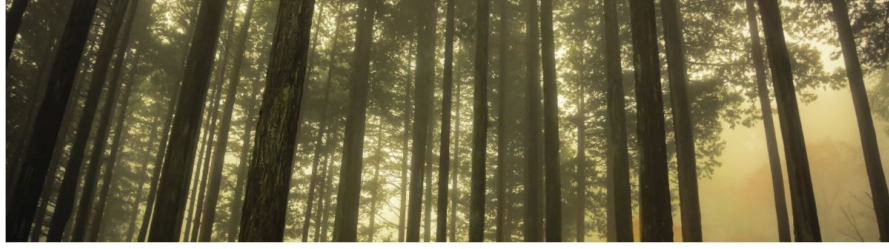


Düşüncelerin Altındaki Gerçeklik

Jack Cornfield ([The Wise Heart](#) 'dan alıntıdır)



Düşüncelerimizi gözlemledikçe ve inançlarımızı sorguladıkça, düşünmenin, planlamanın ve hatırlamanın hayatımız için yaşamsal öneme sahip olmasına rağmen, bunların sandığımızdan daha geçici olduğunu anlarız. Düşüncelerimiz her zaman kabul ettiğimizden daha geçici ve tek taraflıdır. Genellikle onlara inanırız. Ancak düşüncelerimizi sorgulamak (bilinçli farkındalık) pratiğinin tam merkezinde yer alır. İnandığımız şey gerçek mi, sağlam mı, kesin mi? Yazar Richard Haight'ın gözlemlediği gibi, "Çeyenlerin Şefi Roman Nose ve halkı onun ölümsüz olduğuna inanıyordu ki, o ve onlar hayatının her günü haklılardı; bir gün hariç."

Kendi düşüncelerimize ve görüşlerimize inandığımızda köktenci (radikal) oluruz. Köktenci Budistler, köktenci bilim insanları, köktenci psikologlar olabilir. Ancak bakış açımıza ne kadar kuvvetle inanırsak inanalım, her zaman başka bakış açıları da vardır. Kişisel ilişkilerimizde bu gerçekten çok açıktır. Bir ilişki, çiftlerin her ikisi de diğerinin haklı olabileceği olasılığını kabul ettiğinde olgunlaşır (bu haklılığa her zaman inanmasak da).

Zihinsel acılarımızın çoğu inançlarımıza, düşüncelerimize ve bakış açılarımıza ne kadar sıkı tutunduğumuzdan kaynaklanır. Manastırda Ajahn Chah gülümser ve "Doğru mu?" diye sorardı. Düşüncelerimizi hafife almayı öğrenmemizi isterdi. Budist eğitiminde... düşünceler parçalara ayrılır, tüm yapı parça parça sökülür..

Sufiler düşüncemizin tek taraflılığını ermiş Nasreddin Hoca'nın bir hikâyesiyle gösterirler. Tebasının sahtekarlığından bıkan bir kral, onları gerçeği söylemeleri için zorlamaya karar verir. Bir sabah şehrin kapıları açıldığında, karşılarında bir darağacının kurulu olduğunu görürler. Bir kraliyet muhafızı, "Şehre girecek olan kişi, öncelikle

muhafız komutanının kendisine soracağı soruyu yanıtlamalıdır" der. Önce Nasreddin Hoca öne çıkar. Kaptan sorar: "Nereye gidiyorsun? Gerçeği söyle... yoksa asılarak ölürsün." "Ben gidiyorum," der Nasreddin, "o darağacına asılmaya." "Sana inanmıyorum!" der muhafız. Nasrudin sakın bir şekilde cevaplar: "Pekala öyleyse. Eğer yalan söylediysem asın beni!" "Ama bu onu gerçek yapar!" der muhafız şaşkınlıkla. "Kesinlikle" der Nasreddin, "senin gerçeğin."

Düşüncelerimizden rahatsız olduğumuzda... psikoloji bize şunu sormamızı söyler: Bu gerçekten doğru mu? Eğer yürekten dinlersek, doğru bile olamayacak hikayelere inanmanın ne kadar büyük sıkıntılara yol açtığını görürüz. Ajahn Chah şunları der ki: "Neyin iyi, neyin kötü, neyin doğru, neyin yanlış olduğu ve işlerin nasıl olması gerektiği konusunda pek çok görüşünüz ve fikriniz var. Görüşlerinize sarılıyorsunuz ve çok acı çekiyorsunuz. Biliyorsunuz, bunlar sadece görüş."

Meditasyonun dinginliği içinde düşüncenin gerçek dışılığını görürüz. Kelimelerin ve görüntülerin nasıl ortaya çıkıp, sonra da hiçbir iz bırakmadan kaybolduğunu gözlemlemeyi öğreniriz. Genellikle zihinsel çoğalmalar olarak adlandırılan görüntülerin ve çağrışımların birbirini izlemesi, düşünce kaleleri inşa eder. Ancak bu kaleler, fikirler ve planlar bir süre havada asılı kalır ve sonra tıpkı bir bardak sodanın içindeki baloncuklar gibi yok olur. O kadar sessizleşebiliriz ki, narin düşünce enerjisinin belirip, tekrar kaybolduğunu gerçekten hissederiz.

Ancak düşünceler boşsa neye güvenebiliriz? Neresi sığınağımız? Hintli bilge Nisargadatta bu soruyu şöyle yanıtlar: "Dipsiz uçurumu zihin yaratır, kalp ise onu geçer." Düşünen zihin, doğru ve yanlış,

iyi ve kötü, benlik ve diğerleri hakkındaki görüşler oluşturur. Bunlar uçurumdur. Düşüncelerin tutunmadan gelip gitmesine izin verdiğimizde düşünceyi kullanabiliriz ama yüreğimizde dinleniriz. Daha güvenli ve cesur oluruz. Kalpte bir masumiyet vardır. Biz ruhun çocuğuyuz. Ve doğuştan gelme bir bilgeliğimiz var. Biz kadim olanız. Kalbimizde dinlenerek nefesimizle, bedenimizle uyum içinde yaşarsınız. Kalbimizde dinlenince sabrımız çoğalır. Her şeyi baştan sona düşünmek zorunda değiliz. Hayat etrafımızda gelişiyor. Hintli Usta Charon Singh'in dediği gibi, "Zamanla ot bile süte dönüşür."

Elbette hikayelerin değeri vardır. Bir öğretmen ve hikaye anlatıcısı olarak onların çağrıştırıcı gücüne saygı duymaya başladım. Ama bu hikayeler bile aya işaret eden parmaklar gibidir. En iyi ihtimalle, yanıltıcı bir kültürel anlatının veya yanıltıcı bir hikayenin yerine şefkat dolu bir hikaye koyarlar. Bize dokunuyorlar ve bizi buradaki ve şimdiki gizeme geri götürüyorlar.

Bireysel meditasyon görüşmelerimde insanların kendi hikayelerinin düzeyinin altına inmelerine ve etraflarında parlayan güzellikleri görmelerine yardımcı olmaya çalışıyorum. Psikolog Len Bergantino, bağlantısı kesilmiş, mesafeli ve memnun etmeyi amaçlayan bir hastayla yapılan sinir bozucu terapi seansları hakkında şöyle yazar: "O

gün hissettiğim duygu şuydu: Ona hiç bir konuda tek bir kelime daha söylemek istemiyordum. Bu yüzden onu şaşırtarak mandolinimi çıkardım ve elimden gelen en sevgi dolu, yumuşak ve güzel şekilde "Sorrento'ya Geri Dön" şarkısını çaldım. Gözyaşlarına boğuldu ve seansın son kırk dakikası boyunca ağladı ve sadece şunu söyledi: "Dr. Bergantino, bugün paranı kesinlikle hakettin!" "Ve düşünmek için bunca yılını insanlarla konuşarak harcadım" diye düşündüm. Hikayelerin altına indiğimizde yüreğimiz parlıyor.



Jack Kornfield, 1974'ten bu yana uluslararası alanda meditasyon öğretmiştir ve farkındalık uygulamasını Batı'ya tanıtan kilit öğretmenlerden biridir. Klinik psikoloji doktorasına sahiptir ve bir baba, eş ve aktivisttir. Kitapları 20 dile çevrilmiş ve bir milyondan fazla satılmıştır.
(bkz: jackkornfield.com)

© 2018 Jack Kornfield

kaynak: <https://jackkornfield.com/the-reality-below-thinks>