

Zihniniz: Dost mu Düşman mı?

Jack Kornfield



Düşmanınız kim? Zihin sizin düşmanınızdır. Hiç kimse size eğitilmemiş zihninizden daha fazla zarar veremez. Peki dostunuz kim? Zihin sizin dostunuzdur. Hiç kimse size bilgece eğitilmiş zihninizden daha çok yardım edemez; hatta kendi anneniz ve babanız bile. — Buda

Nasıl zihnin içindeki zihnin farkında olabiliriz? Tıpkı bilincimizin içinden geçen bir bedensel duyum nehri olduğu gibi, içimizden 500 duygudan oluşan bir nehirin geçmesi gibi, bir de düşünce nehri vardır. Bir dakika sessizce oturmaya çalışırsanız ne olur? Zihniniz sessizleşip, sessiz kalır mı? Zihin emrinizle sessizleşmeyecektir. Bunun yerine, çoğu insanın deneyimlediği şey içsel bir şelale, katlardan oluşan bir düşünce akışıdır. Bu, bir zamanlar gördüğüm, uçsuz bucaksız bir çöl manzarasını aşan bir arabayı gösteren karikatüre benziyor; burada yol kenarındaki bir tabelada "Gelecek 200 mil boyunca kendi sıkıcı düşünceleriniz" yazıyor.

Bir bilim insanı günde ortalama 67.000 düşünceye sahip olduğumuzu açıkladı. Muhtemelen 37.000'e yakın olduğunu düşünüyorum ama sayı ne olursa olsun, düşünce nehri sizin kontrolünüz altında değil. Ve bu düşünceler çok az dürüstlüğe sahip. Size her türlü hikayeyi anlatacaklar ve birçok saçma inanca adanmış olacaklar. Nehrin büyük bir kısmı tekrarlardan oluşuyor. Bu, bir otel odasında uyuyamayıp gibidir; uzaktan kumandayı alıp TV'yi açarsınız, ancak bulabileceğiniz tek şey, nefes kesen bir aciliyet duygusuyla, sürekli ucuz mücevherler ve dikkat çekici mutfak aletleri satan kablolu alışveriş kanallarıdır. Ancak sizin durumunuzda bunlar, son aşk ilişkinizin veya iş yerinde yaptığınız bir konuşmanın, bir sorunla ilgili kaygı ve utanç, ya da uzak geçmişinizdeki birinden gördüğünüz kötü

muameleye öfkenin tekrarlarıdır. Ve ne derseniz dileyin, kanalı değiştirmekte zorlanırsınız. Tüm geçit töreni çözümsüz bir şekilde tekrar edip durur. Orada herşey gerçekten çılgınca olabilir; fark ettiniz mi?

Düşüncelerinizle, özellikle de kaygı ve korku hikayeleriyle ne yapabilirsiniz? Zihnin farkındalığıyla, inandığınız şeylerin çoğunun hayal gücünüzün ürünü olduğunu fark etmeye başlarsınız. Düşünceler birçok yönden yanıltıcı olabilir. Düşünceleriniz övgü ve suçlamayla, umut ve korkuyla doludur. Anne babanızın monologlar gibi içselleştirilmiş, bazen içsel yargıç ve iç zorba olarak ortaya çıkan seslerini duyacaksınız. Bir de her zaman bizi düzeltmeye ya da kandırmaya çalışan, seilmeyen çocuğun ya da hırslı başarılının sesleri. Sağlıklı sesler, bilgece sesler ve sevgi dolu sesler de var. Ancak çoğu zaman düşünceleriniz, ona olan ihtiyacın ölçüsü kaçtığına, hatta sizin için gerçekten nahoş, kısıtlayıcı ve muhtemelen tehlikeli hale geldiğinde bile kendini sürdürmeye devam eden bir bürokrasi gibidir. Marcus Aurelius şöyle yazmıştı: "Ruh, düşüncelerinin rengine boyanır." O halde ne yapabilirsiniz?

Farkındalıkla onları bu kadar ciddiye almayı bırakabilirsiniz. Düşüncelerinizin iyi bir efendi olamayacağını, yalnızca iyi bir hizmetkar olabileceğini anlayabilirsiniz. Geriye çekilip, düşüncelerinizi bilinçli bir farkındalıkla dinleyebilir ve sonra da bunların işe yarar olup olmadığına karar verebilirsiniz. Geleceğe yönelik plan yapmak ve sorun çözmek için hala bazı düşüncelere ihtiyacınız olduğu doğru, ancak düşüncelerinizin yüzde doksanını eleyebilirsiniz ve yine de işinizi görecektir epeyce şey kalır.

Bu yüzden yapabileceğiniz ilk şey düşüncelerinizi bilinçli farkındalıkla dinlemektir. Düşüncelerin uçucu doğasını, bunların gelip geçici, boşlukta salınan fikirler olduğunu göreceksiniz. Ve sonra, bir düşünceye sahip olmanızın ona inanmanız gerektiği anlamına gelmediğini -en azından ona göre hareket etmek zorunda değilsiniz- ve kesinlikle tamamen onlardan oluşan akışa kapılmamanız gerektiğini fark etmeye başlayabilirsiniz. Zihninizi

onun daha tehlikeli bazı kalıplarından kurtarabilirsiniz. Zihni bilinçli farkındalıkla gözlemlemek, özgürleşmeyi getirir.

Zihninizde olanı görmeyi öğrendikten ve sağlıklı kalıplardan kurtulmayı veya onlarla özdeşleşmemeyi öğrendikten sonra, daha derin bir özgürleşme düzeyini keşfedersiniz. Öğretmenim Sri Nisargadatta bunu şu şekilde açıklamıştı: "Dipsiz uçurumu zihin yaratır, yürek ise onu aşar." Şimdiki anda farkındalıkla dinlendiğinizde, zaman üstü ve düşünce anlayışının ötesinde bir varoluşa açılırsınız. Gerçek sağlamayı deneyimlemeniz, düşüncelerin ötesindeki farkındalığa dönmenizle gerçekleşir. Zihniniz ve kalbiniz açıldığında, kim olduğunuzun, tüm düşüncelerin ardındaki zamansız, sınırsız farkındalığın ayırına varırsınız.

Gerçekte kim olduğunuzu hatırlayarak, kalbinizle görürsünüz. Sevdiğiniz birinin yüzünü görürsünüz, önünüzde çiçek açan erik ağacını görürsünüz. Yaslı ya da kızgın biriyle oturuyor olabilirsiniz, ya da sadece arabanıza doğru yürüyor olabilirsiniz ama şimdi bunu tamamen uyanık bir durumda yapıyorsunuz. Bu dünyaya geri dönmek o kadar güzel ki. Büyük zorluklarda bile gizemin

huzurunda olduğunuzun farkında olabilirsiniz ve bu deneyimin gücü başlı başına nefes kesicidir.

Nisargadatta'ya göre zihin, bizi bu zamansız varoluştan uzaklaştıran doğru ve yanlışın, endişeler ve korkuların dipsiz uçurumunu yaratır. Bu uçurumu aşabilecek tek güç, uyanmış yürektir. Uyanmış kalp, zorlukta bile sevgiyle dinlenir.



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/your-mind-friend-or-foe>