

Öğreneceğim Çok Şey Var

– Artist Şair · 15 Temmuz 2015

Hepimiz dünyaya gelmeden önce saf duygulara sahiptik. Şuanda tekrardan sahip olmaya çalıştığımız içimize dönerek keşfetmeye uğraştığımız özellikler bizde doğmadan önce vardır. Dünyaya geldiğimizde saf ve savunmasızdık çünkü savunacak bir şey olmadığını sanıyorduk. Doğduğumuz anda ilk şoku doktorun şaplağıyla yaşadık. Ardından ardı arkası kesilmeyen şok dalgalarına maruz kaldık ve utanç duyduk; bu şokların bilinçaltımıza yerleşerek ileride korkularımız olarak karşımıza çıkacağını bilmeden. Ana rahmine düştükten 4 ay sonra bilinçaltı kayıt yapmaya başlar. Yaşadığımız, gördüğümüz, aldığımız tepkilerin hepsi bizde şok yaratarak savunma mekanizmamızı harekete geçirir. Kendimizi savunmasız ve güvensiz hissederiz çünkü geldiğimiz yer böyle değildir. Bu dünyaya uyum sağlamaya çalışmamız gerektiğini kavrarız ve yavaş yavaş saf duygularımızı düşüncelerimizin yerini güvensizliğe ve savunmaya bırakırız. Her adımda tekrar aynılarını yaşamak korkusu sarmaya başlar her bir yanımızı ve doğallığımızı yitiririz. Özümü kaybeder, ortama uyum sağlamak pahasına kendimizden ödün veririz. Zamanla herkesleşiriz. Sonra durumda bir terslik sezeriz (30'lu yaşlardan sonra) ve meditasyonlarla o ilk saf halimize, özümüze dönmeye çalışırız. İlk bilinç halimizi hatırlamak için uğraşırız.

Yaşadığımız her korkunun temeli geçmişe dayanır. Kronik korkularımızın derinine inersek bunların hepsini küçük yaşlarda şok sebebiyle sahiplendiğimizi anlarız. Kaybetme korkumuzun temelinde göbek bağımızın kesilmesi ile ana rahminden kopuşumuz vardır mesela. Aldatılma korkumuzu ailevi durumumuzdan veya çevremiz sebebiyle işleriz beynimize. Küçükken çevremizden duyduğumuz deneyimlerle bize sarf edilen cümlelerle kodlarız kendimizi. Evlilikten, erkeklerden şikayet eden bir anneye sahipsek ikili ilişkilerden korkarız. Senden hiç bir şey olmaz cümlesiyle karşılaşırız, bu sefer başaramamaktan korkarız. Bizi kanserden vefat eden amcamıza, halamıza benzetirler kaderini yaşamayı kodlarız kendimize ve hastalanmaktan korkarız.

Korkuları bastırmak, onlar yokmuş gibi davranmak yanlış bir davranıştır. Kendinize tek tek itirafta bulunun. Ben yalnız kalmaktan korkuyorum, ben kaybetmekten korkuyorum, ben ölmekten korkuyorum, ben sevgilimi (eşimi) kaybetmekten korkuyorum vb. Korkularınızı sevin, onları kabullenin. Zihninizde yaşayın, hepsinin olduğunu farz edin. Acı eşliğinizi doldurun ve onları serbest bırakın. Evren size yaşatmadan siz deneyimleyin ve onunla bu dünyadaki bağınızı kesin. Kabullenmek, sevmek, deneyimlemek ve bağını kesmek. Aşırıya kaçmayan korkularınızı ise kabullenin ve şunu düşünün ” Yaşarsam yaşarım ve buna ben engel olamam; eğer yaşarsam bu olayla da öğreneceğim şeyler var.” Kendinizi dinleyin sizi en iyi yine siz tedavi edersiniz. Her şey zihinde başlar unutmayın.

sevgiyle kalın.

SERVET TUĞLUK / MANİSA

| O N B E Ş A Ğ U S T O S İ K İ B İ N O N B E Ş |