

BERRAK YURDAKUL

YEDİ ÇEŞİT EVET



DESTEK YAYINLARI: 1831
KİŞİSEL GELİŞİM: 324

BERRAK YURDAKUL / YEDİ ÇEŞİT EVET

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevini yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Aslı Saktanber
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal

Destek Yayınları: Kasım 2023
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-995-9

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Destek Dukkan

Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



BERRAK YURDAKUL



Kendimizin efendisi
olabilmek için
zihnimize söz geçirmeye

EVET

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ / 7

- 1- Şimdiye Ait Bir Zihin / 9
- 2- Geçmişin Yüklerini Bırakmaya Evet / 25
- 3- Kendimize Söz Geçirebilmeye Evet / 31
- 4- Neden Zihnimi Yönetemiyorum? / 61
- 5- Şölen Meditasyonu / 77
- 6- Zombi Olmayı Önleyen 20 Egzersiz / 83
- 7- Mutluluğa Giden Kestirme Yol / 99
- 8- Bilmiyorum Sabunuyla Yıkamaya Evet / 127
- 9- Yaşam Enerjimizi Yükseltmek İçin Neler Yapabiliriz? / 141
- 10- Meditasyon Neden ve Nasıl Yapılır? / 155
- 11- Kaygılı Zihni Doğru Yönetmeye Evet / 173
- 12- Zihni, Bedeni ve Kalbi İyileştirmek İçin
Bir Meditasyon / 193
- 13- Korkularımızla Dost Olmaya Evet / 199
- 14- Karma / 217
- 15- Dikkatli Yaşama Sanatı / 233
- 16- Acının Ötesine Geçmek / 249

SON SÖZ / 259

KAYNAKÇA / 261

GİRİŞ

“Büyük günüm geldi ve geçti, haberim olmadan. Çünkü şafak vaktinden geçerek gelmedi ve gitmedi, alacakaranlıktan.”

– Antonio Porchia

Bizim büyük günümüz hangi gün? Hayatlarımızı askıya aldık, nefeslerimizi tuttuk ve hasretle bekliyoruz...

Yaşamak yerine bekliyoruz; yaşamaya başlayacağımız günü bekliyoruz... Renksiz ve yavan günler, haftalar, aylar ve yıllar bitsin; renkli ve canlı vakitler gelsin diye bekliyoruz...

Sıradan ve sıkıcı kostümlü provamız bitsin; artık sahneye çıkalım ve parlak renkleriyle, cazibeli ve neşeli gerçek hayatımız başlasın diye bekliyoruz...

İkinci el yaşantımız bitsin; her günkü ıstıraplara, korkulara, içsel kaosumuza dişimizi sıkıp katlanışımız bitsin ve ömrümüzü ona hazırlanarak geçirdiğimiz sevinçli, heyecanlı, taptaze gün, “büyük gün” gelsin diye bekliyoruz...

Peki ya o “büyük gün” hiç gelmezse?

Kıscak ve değerli ömrümüzü onu bekleyerek mi geçireceğiz?

Daha da fenası, ya Porchia'nın dediği gibi büyük günümüz çoktan –bizim haberimiz bile olmadan– geçip gittiyse? O zaman bu yaşamla, bu varlığımızla ne yapacağız?

Bu soruyu bir Zen ustasına yöneltseydik, bize büyük olasılıkla delici bir bakış eşliğinde şöyle söylerdi: Her gün büyük gündür; her an büyük andır.

Ölümün gölgesinde aldığımız her soluk, nabzımızın her atışı, her bir gülümsememiz olağanüstü kıymetlidir. Yaşamımızın en sıradan ve sıkıcı bulduğumuz bölümleri, sızlayan yaralarımız, derin ıstırabımız ve kederimiz de hayatın tamamına, yani hem bizim varlığımızın hem de varoluşun bütününe dahildir. Kendimizden korkmamaya, karanlık taraflarımızı dışlamamaya ve yok saymamaya gönüllü olacak cesareti topladığımızda bütün varlığımızı kucaklayabilir, içimizde gölgemizi de kapsayabilecek büyüklükte bir şefkat uyandırabiliriz.

Kendimizi yaşamla uyumlu, yaşama saygılı, sevgi dolu, zarif bir varlığa dönüştürme çabası her anımızın anlamlı ve değerli olduğunu bize anımsatma kudretine sahip, asil bir çabadır. Bu çabadan bilgelik doğar, içsel güç doğar, arzuların tatmini-ne veya dış koşulların uygunluğuna muhtaç olmayan kalıcı bir mutluluk doğar.

O halde eşsiz ve paha biçilmez ömrümüzden bir an daha heba etmeden harekete geçmeye evet!

Kendimizi, kendi varlığımızın tamamına ve yaşamın tamamına açmaya evet!

Kendimizle tanışıp sıkı dost olmaya evet!

Tüm varlıklara dostça yaklaşmaya, şiddetsiz ve nazik olmaya evet!

Zihnimize, kalbimize ve ıstırabımıza iyi bakmaya evet!

“Lütfen, kendi değerinizi bilin!” diyen Zen ustası Dogen'e kulak vermeye evet!

Yaşamımızın ve ölümümüzün değerini bilmeye evet!

1- Şimdiye Ait Bir Zihin

Şimdi sizden sahip olduğunuz en kıymetli şeyi bir süre için bana vermenizi rica ediyorum.

Ne mi o?

Elbette dikkatiniz.

Dikkatimiz, sahip olduğumuz “en kıymetli” şeydir çünkü yalnızca bir tanedir ve anbean yaşadığımız her tecrübenin niteliğini dikkatimiz belirler. Dikkatimiz nereye dönerse biz de orada oluruz. Zihnimiz dikkatimizi verdiğimiz şeyle dolup taşar. Bu yüzden dikkatimizi neye verdiğimizize çok dikkat etmemiz gerekir.

Bu en kıymetli varlığımız aynı zamanda ne yazık ki en kolayca kaptırdığımız şeydir. Kişiler, nesnelere, olaylar, dış dünya hemen dikkatimizi yutuverir. Dışarıdaki gürültü dikkatimizi yutar, içerideki gürültü dikkatimizi yutar, zihnimizdeki kargaşa, başıboş gezen düşüncelerimiz hemen, kolayca dikkatimizi yutar.

Şimdi siz bu satırları okurken dikkatinizi burada tutmaya çalışmanızı istiyorum. Zihniniz geçmişe, geleceğe veya hayal âlemine giderse onu tutup buraya geri getirin. Siz bu yazılanları okurken zihniniz yarınki toplantınıza gidebilir, alışveriş

listenize gidebilir, birisiyle yaşadığınız bir tartışmaya gidebilir, geçen sene yaptığımız o unutulmaz yaz tatiline gidebilir, sizi hoşnut eden ve sık sık içinde dolaşmayı sevdiğiniz bir hayale gidebilir ya da size her uğradığında sıkıntı getiren kasvetli bir düşüncenin içinde kaybolabilir. Bunların hiçbirine dikkatinizi yutturmayın. Zihin nereye dalarsa dalsın çıkarmaya ve burada tutmaya çalışın. Dikkatinizi zihnin size gösterip bakmanızı emrettiği düşünceye veya imaja hemen teslim etmeyin ve burada kalın.

Zihninizin şimdiki andan uzaklaştığını her fark ettiğinizde ve onu her geri getirişinizde mindfulness pratiği yapmış olursunuz. Mindfulness yani uyanık olmak, içinde bulunduğunuz anda düşüncelerinizin, duygularınızın, bedeninizin ve çevrenizin farkında olmanız demektir. Bu pratik hiç özel bir yetenek gerektirmez, isteyen herkes yapabilir. Anlaması çok kolaydır, yapması zordur.

Zordur, çünkü ömrümüz boyunca bunun dışında hareket etmiş olan, serseri mayın gibi gezmeye alışık, buna programlanmış bir zihne sahibiz. Bir şey yaparken, bambaşka bir şey düşünmek bize normal gelir. Aslında bir şeylerle meşgul olurken bambaşka şeyler düşünmek pek de normal değildir ama görüntüde burada olup zihnimizde bambaşka yerlerde olmamız normalleşmiştir. Bütün bu anomaliler bize çok çeşitli ıstıraplar çektirir. Şimdi belki bu konu ilginizi çekti, belki zihninizde bir ışık yandı ve belki bütün dikkatinizle buraya doğru döndünüz, sonuna kadar yüksek dikkatinizi tam da bu noktaya vermek istiyorsunuz. Yine de zihniniz bir noktada başka bir düşünceye gidecek, bunun önüne geçemeyiz. Zihninizi her gidişinde tutup geri getirerek mindfulness pratiğine devam edebilirsiniz.

Zihnimiz gezer ve şu an olanla kalamaz. Peki, şu an olanla kalmak neden bu kadar önemlidir?

“Şimdiki an”, “Şimdiki anda kalalım”, “Şimdiki anın deşetli önemi” diye ısrarla bunun üzerinde durmamızın nedeni nedir?

Neden dikkatimizi şimdiki anda toplamamız gerekiyor?

Çünkü gerçek olan, şu an her ne oluyorsa yalnızca odur. Geçmiş geçip gitmiştir, gelecek henüz gelmemiştir, hayal âlemi de adı üstünde hayal âlemdir. Yaşamla gerçekten temas edebildiğimiz tek yer şimdiki andır. Bu yüzden durup dikkatimizi içeri çevirebilmeyi ve içeride olup bitenleri sakince izleyebilmeyi öğrenmemiz gerekir. Sürekli hareket eden, kendi dırdırını, kendi tantanasını dinleyen geveze bir zihin hiçbir şeye odaklanamaz. Böyle karmakarışık, kaotik bir zihin bizi sürekli şimdiki andan, gerçek hayattan koparıp alır ve mutsuzluklara sürükler. Bize bugünü yaşatmayan, hep dünle veya yarınla meşgul eden böyle bir zihnimiz varsa, biz yaşamın da kendimizin de daima bir adım gerisinde olmaya mahkûmuz.

Bu çok kısa ve çok kıymetli yaşamımızı anlamlı bir şekilde sürdürmek istiyorsak, zihnimizin nasıl çalıştığından ve içeriğinden haberdar olmak mecburiyetindeyiz. Aksi takdirde bu hayatı kendimizi hiç tanımadan geçireceğiz ve kendini ıskalamak, yaşamın bütününe ıskalaktır. Bu yüzden lütfen burada kalın, geçmişe gitmeyin, geleceğe gitmeyin, hayal âlemine gitmeyin, giderseniz de geri gelin.

Hayal âlemine gitmeyin deyince içinden itiraz edip, “Hayal âlemine neden gitmeyeyim, orası çok güzel, çok keyifli bir yer, benim çok güzel hayallerim var” diye düşünebilirsiniz. O zaman şunu sormak durumunda kalırız:

“Hayal âlemine gittiğinizde orada mısınız?”

Yanıt: “Hayır.”

“Peki burada mısınız?”

Yanıt (yine) “Hayır.”

İşte tam da bu yüzden zihnin başıboş gezindiği böyle anlar, hayatımızdan çalınmış anlardır. Gerçek anlamda yaşamadığımız anlardır. Sizin hayaliniz çok keyifli olabilir ve şimdiki an müthiş derecede sıkıntılı, kasvetli olabilir. Yine de biri sahte, diğeri de gerçektir. Sahte olan, kafanın içinde yaşanan, ikinci el bir yaşama razı olmamak için, mevcut durumumuzu çok iyi anlamamız gerekiyor. Eğer zihnimizde bize özel bir rüya âlemimiz varsa, maalesef onu da terk etmek mecburiyetindeyiz. Çünkü üstüne basarak belirttiğimiz gibi zihnimizi şimdiki anda tutmak, yani uyanık kalmak hiç kolay bir iş değildir. Bizler şimdiki anı geçiştirmeye programlıyızdır, ömrümüz boyunca zihnimiz bu şekilde hareket eder.

*Bizim için şimdiki an bir çeşit
bekleme salonudur. Sıkıntıdan
patlayarak, daha iyi bir
geleceği beklediğimiz zoraki
bir istasyondur; daha iyi bir iş,
daha iyi bir sevgili, daha güzel
bir gün, daha mutlu bir an
beklediğimiz, dişimizi sıkarak
katlandığımız kötü bir yerdir.*

Mümkün olduğu kadar hızlıca geçilip gidilmesi gereken bir geçittir şimdiki an. Ve bizler böyle böyle sürekli bilinmeyen bir gelecek uğruna şimdiki anı feda ederiz, feda ederiz, feda ederiz... Halbuki yaşam, yalnızca o peş peşe feda ettiğimiz “şimdiki an”lardan oluşmaktadır.

Size bir hikâye anlatmak istiyorum. Bir balıkçı şafak sökmeye evvel nehrin kıyısına gelip oturmuş. Karanlıkta öylece

beklerken sıkılmış. Ellerini çevresindeki taşlarda gezdirip onlarla oynamaya başlamış. Derken eline yumuşak bir şey değmiş, avucunun içine alınca bunun çakıltaşları ile dolu bir kese olduğunu düşünmüş. Keseyi açmış ve içindeki çakıltaşlarını birer birer nehre atmaya başlamış. Nehrin mümkün olduğu kadar en uzak noktasına atmaya çalışarak oyalanmış. Nehir de gürül gürül akıyormuş. Çok güçlü bir akıntısı varmış. Yani atılan taşın geri alınmasına imkân yokmuş.

Balıkçı taşları atmış, atmış, atmış... Böyle böyle vakit öldürürken, gün yavaşça ağarmış. Kesede tek bir taş kaldığında etraf tam olarak aydınlanmış ve balıkçı kalan o son taşı çıkarıp, avucunun içine aldığı bir de bakmış ki bu bir çakıltaşı değil, paha biçilmez bir mücevhermiş. Ve tabii o anda anlamış ki kesenin içinden alıp umursamazca teker teker fırlatıp attığı bütün o diğer taşlar da çakıltaşı değil paha biçilmez mücevherlermiş.

Belki bizler de bugüne dek tıpkı bu balıkçı gibi şimdiki anları tek tek nehre attık. En büyük servetimizi, yaşamımızın mücevherlerini çakıltaşları gibi saçıp savurduk. Üzülüp kendimizi hırpalamak bize bir şey kazandırmaz ancak elimizde kalan o son mücevhere gözümüz gibi bakabiliriz. Ona sahip çıkmak zorundayız. O mücevher “şimdiki an”dır ve içinde bütün zenginliğiyle yaşamın tamamını barındırır.

Hâlâ burada mısınız? Zihniniz dolaşmaya çıktı mı? Fark ettiniz mi? Onu geri getirdiniz mi? Şimdi burada mısınız?

Eğer buradaysanız beraberce şu sorunun cevabını araştıralım: Bu neden böyledir? Biz neden kendimizi yaşamın içinde tutamıyoruz? Neden bütün dikkatimizi gerçek hayat yerine zihnimizin içinde kesintisiz akıp giden karmakarışık düşünce akışına veriyoruz? Neden hayatı yaşamak yerine hayat hakkında düşünüyoruz? Düşüncelerimiz hakkında düşünüyoruz? Neden hayatı dinlemek yerine, kendi içsel konuşmamızı dinliyoruz,

kendi içsel dedikodumuzu dinliyoruz, kendi içsesimizle tartışıyoruz, sohbet ediyoruz ve bütün dikkatimizi ona veriyoruz? Kafamızın içinde yaşadığımız bu ikinci el hayatın nedeni nedir? Bu neden böyledir?

Bu böyledir çünkü bizler kendimizi zihinsel içeriğimiz zannediyoruz. Biz zihinsel içeriğimiz ile özdeşleşiyoruz ve böyle zannettiğimiz için de içsel konuşmamızı, düşüncelerimizi, içsesimizi aşırı derecede önemsiyoruz. İçsel konuşma başlar başlamaz bütün dikkatimizi ona yöneltiyoruz ve sonuna kadar ne dediğini dinliyoruz. Neden yöneltmeyelim ki? Biz neticede içsesimiz değil mi? Biz konuşan kendimiziz diye düşünüyoruz.

Şimdi tam da burada durup, derin bir nefes almamız ve duruma dikkatlice bakmamız gerekecek. Herkes hâlâ burada mı? Umarım dikkatiniz buradadır çünkü bu oldukça mühim bir konu.

Zihninizin içinde konuşan ses, sahiden siz misiniz? Siz düşünceleriniz misiniz? Zihninizin içeriği misiniz? Aramızda bundan beş dakika sonra ne düşüneceğini bilen biri var mı? On beş dakika sonra? Gün boyu? Gece yatarken? Yarın sabah kalktığınızda ilk düşünceniz ne olacak? Bütün bunları biliyor musunuz?

Dikkatli bakınca görürüz ki zihin kendi keyfine göre çalışır ve canının istediği düşünceyi çıkarıp, bize gösterir. Bizim seçme hakkımız yoktur. Biz herhangi bir anda zihnin seçtiği ve bize sunduğu içerik neyse oturur onu izleriz. Pasif birer izleyici olarak hiçbir söz hakkımız yoktur. Zihin açık bir televizyon gibi hiç durmadan çalışır ve kendi keyfine göre programlar arasında gezer. Biz de hangi kanal açıksa onu izleriz. Ortada bir kumanda yoktur, varsa da bizim erişemeyeceğimiz bir yerdedir. Gösterilen program berbatsa da, üzücüyse de, korkutucuysa da yapabileceğimiz hiçbir şey olmadığını düşünür ve sonuna dek izleriz. Bu arada içsel sesimiz de kesintisiz olarak devrededir

ve ekranda olup biten her şeyi bizim adımıza yorumlamakla meşguldür. Böylece kendimiz seçmediğimiz bu görüntüleri hiç susmayan bir dırdırcı eşliğinde izleyip dururuz. İşte size “ben” zannettiğimiz zihnin bir resmi!

Peki, biz zihnimiz olsaydık, sizce içinden geçecek düşüncelerden haberdar olmamız gerekmez miydi? Düşüncelerimizi seçebilmemiz, yönetebilmemiz, dikkatimizi kendi istediğimiz düşünceye odaklayabilmemiz ve orada tutabilmemiz gerekmez miydi? Düşüncelerimizin geliş gidişlerinden haberdar olmamız gerekmez miydi? Oysa mevcut işleyiş biçiminde bakıyoruz ki bizler zihnimizin bize bir sonraki anda ne göstereceğini katiben bilmiyoruz. Bizim işimiz tesadüflere kalmış durumda. Bir de biz içeride konuşan kişiyi kendi sesimiz zannediyoruz ama eğer içsel sesimiz gerçekten biz olsaydı onun da anbean neler söyleyeceğinden haberdar olmamız gerekmez miydi? Eğer bu içsel ses bizsek, neden kendimizle bu kadar kırıcı ve kaba konuşuyoruz? Neden sürekli bu ses bizi eleştiriyor, yargılıyor, bize “Sen yetersizsin!” diyor, suçluluk duyguları yüklüyor? Ve eğer biz zihnimizsek neden “Zihnimi yönetemiyorum!” diyoruz? Bu durumda zihni yönetemeyen kimdir? Eğer biz düşüncelerimizsek, “Düşüncelerimi durduramıyorum!” diyen kimdir? Ve eğer biz içsesimizsek, neden onunla sık sık çatışıyoruz?

*Biz zihnimiz değiliz,
düşüncelerimiz değiliz,
kafamızın içindeki
ses değiliz. Bütün bunlar
bizim elimizdeki araçlardır.
Bizler zihnimizin içinde
yaşamak zorunda değiliz.*

Düşüncelerimizin hepsini önemsemek ve düşüncelerimiz hakkında düşünmek zorunda değiliz. Zihnimizi kullanıp kenara koyabiliriz, düşünceleri kullanıp kenara koyabiliriz. Biz içsesimizin her dediğini dinlemek, önemsemek ve dikkatimizi sürekli ona vermek zorunda değiliz. Biz içsesimizle olan ilişkimizi bize daha az ıstırap çektirecek şekilde yeniden düzenleyebiliriz.

*Bugüne kadar hep
düşüncelerimizin içinde
yaşadık ama şimdi yavaş yavaş
seziyoruz ki orası aslında
bir hapishanedir. Derin bir
nefes alıp kafamızın içinden
gerçek dünyaya doğru bir adım
atabiliriz. Bu hapishanenin
kapıları hep açıktır.
Her zaman da açıktı...*

Artık görüyoruz ki yaşam hakkında düşünmek yerine yaşama katılmak üzere kafamızın içinden gerçek dünyaya çıkabiliriz. “Ben düşüncelerim değilim” dediğim an özgürlüğün başlangıcıdır. Şimdi artık zihnimi amatörce kullanmayı bırakmak için ciddi bir adım atabilirim. Ve beni tekrar tekrar o hapishaneye götürmeye çalışan alışkanlık enerjimin yönünü değiştirmek üzere ciddiyetle pratik yapmaya başlayabilirim. Çünkü ben artık benden yaşamı çalan bir yanlış görüşten bir an evvel dönmeye karar verdim.

Umarım hâlâ buradasınızdır ve zihni yönetme konusu ilginizi çekiyordur. Eğer zihnimizi yönetmeyi öğrenemezsek, zihnimiz bizi yönetir ve bu bize kaçınılmaz olarak ıstırap getirecek

bir modeldir, çünkü zihin çok iyi bir uşaktır ama berbat bir efendidir.

Peki zihni yönetmek nasıl öğrenilir? Kendimize zihnimizin içinde kurduğumuz sahte dünyadan çıkıp, gerçek hayatın içine, “şimdiki an”ın içine yerleşmek nasıl öğrenilir? Zamanla mı?

Çevremizdeki yaşları ilerlemiş kişilere bir bakalım... Zihinlerine gitgide daha çok söz geçirebilmeye başlamışlar mı? Yoksa onları ele geçirip esir eden zihinsel alışkanlıkları daha da mı derinleşmiş?

Peki ya biz? Zihnimizi her geçen sene bir öncekinden daha iyi yönetmeye başladığımızı söyleyebilir miyiz? Pek sanmıyorum, çünkü zihne söz geçirebilme becerisini kazanmak zamana değil zamanla ne yaptığınıza bağlıdır. Bizler eğer bu konunun dehşetli önemini kavrayıp harekete geçmezsek zihnimizle ilişkimiz bugüne dek nasılsa yarın da, önümüzdeki yıl da, bundan on beş yıl sonra da aynen öyle olacaktır. O halde nereden başlamalı?

Herhangi bir şeyi olduğundan farklı bir şekilde dönüştürebilmek için, öncelikle onun halihazırda neye benzediğini iyi bilmek gerekli öyle değil mi? Bir aleti tamir etmek istediğimizi varsayalım... Bir aletin nasıl çalıştığını hiç bilmeden onu onarmamız mümkün müdür? Tabii ki değildir... Aynı kural zihin için de geçerlidir.

Zihninizden haberdar mısınız? İçine hiç baktınız mı? Onun huylarını, alışkanlıklarını, çalışma biçimini biliyor musunuz? Bir dediğini iki etmediğiniz, bütün emirlerine itaat ettiğiniz efendinizi hiç yakından incelediniz mi? Çünkü dengeleri değiştirecek sistematik bir çalışma yapmadıysanız zihin efendidir ve daima onun dediği olur. “Şimdi bunu düşün” der düşünürüz, “Şunu sev” der severiz, “Sevme” der sevmeyiz, “Şu kişiye gıcık oluyorsun” der oluruz, “Bugün kötü bir gün” der inanırız, “Sıkıldın” der sıkılırız.

Zihin fabrika gibi düşünce üretir ve bu düşüncelerin birkaç temel özelliği vardır. Öncelikle düşüncelerin hepsi bilinenden yani hafızanın deposundan yani geçmişten gelir. Bu yüzden, düşünce şimdiki anla temas ettiği anda, şimdiki anın tazeliğini, canlılığını yok eder.

Düşüncenin bir başka özelliği de, negatife yatkın olmasıdır. Düşünce hem kötü olana odaklanmaya programlıdır hem de kötücül huyları vardır. Yargılar, eleştirir, maniple eder, çoğu zaman açgözlü ve bencildir. Tüm ıstırapları için daima başkalarını ve dış koşulları suçlar. Masaya ayağımızı çarpsak masaya kızarız ve bu manasız tepki düşünceye teslim olmaktan kaynaklanır.

*Düşünce sevgiyi de kontrol
etmeye kalkışır. Oysa sevgi
hakkında hiçbir şey bilmez.
Çünkü düşünce zihne sevgiyse
kalbe aittir. Birbirlerinin
dilinden katiyen anlamazlar.*

Mevcut durumumuzda, yani zihin efendiyken, kalbe ait olan şeyleri de kendine mal etmeye çalışır. Dikkatli bakarsak kalbimizin tahtında da zihnin oturduğunu açıkça görebiliriz. Birbirimize söylediğimiz sevgi sözlerinde de bu hal son derece belirgindir. Sevdiğimiz kişiye “Hep seni düşündüm” deriz, bunun sevgimizin büyüklüğünü gösteren bir ölçü olduğunu zannederiz. Oysa düşünmek zihnin bir aktivitesidir, kalple hiçbir ilgisi yoktur.

Zihnin huylarından biri de, negatife yatkın olduğu için geçmişte kalan küçük ve büyük ıstırapları karşımıza tekrar tekrar çıkarmasıdır. Mesela birisi bize “Aptal!” demiştir. Zihin bunu