

## **Farkındalık ve Kişisel Devrim**

Farkındalık haline ulaşmayı başarmak bir aydınlanmadır her şeyden öte. Bilinçaltında bir bilinç oluşturmak için gözlerinizi içeriden açmak ve böylece uzun zamandan beri ihtiyaç duyulan kişisel devrimi başlatmaktır. Yalnızca bu gerçekleştiğinde iyileşebilir, bizi yaralayan şeylerden kurtulabiliriz. Yalnızca bu gerçekleştiğinde hak ettiğimiz hayata doğru yol kat edebiliriz.

Pek çok filozof ve sosyolog, içinde bulunduğumuz toplumu uyuyan bir varlık olarak tanımlıyor. Hayatlarımızı “ben”lere odaklı bir şekilde yaşıyoruz. Ama bu “ben”ler tüketim toplumu aracılığıyla duygusuzlaştırılmış “ben”ler. Her zaman için başardığımızdan daha fazlasını başarmak ve sahip olduğumuzdan daha fazlasına sahip olmak isteyerek sonsuz bir memnuniyetsizlik içinde yaşıyoruz.

### **“Farkında olmanın” üç aşaması**

Farkında olmanın bu süreci basit görünebilir göze. Böyle duruyor. Yine de her şeyden öte her zaman için kendinize karşı dürüst olmanızı gerektiriyor.

Bu uyanışın ilk aşaması gözlerinizi varlığınızın en samimi ve derin kısmından açmanızı gerektiriyor. Duygusal dünyadan bahsediyoruz. Kendinize şu anda ne hissettiğinizi sorun. Hislerinizi ve duygularınızı keşfedin. Vücudunuza, baş ağrılarınıza ve o mide ağrısına da sorun... Tüm bu belirtileri kelimelere (korku, eziyet, rahatsızlık, özgüvensizlik...) dökün.

İkinci aşama dış dünyada olanları gözlemlemenizi gerektiriyor. Şu anınızı gözlemleyip görünürdekilere, bazen yüz yüze bakmayı reddettiğimiz şeylere bakın. Partnerim bana karşı soğuk davranıyor. Benim için

endişelenen arkadaşlarım var. Zamanımı ve çabalarımı değmeyecek şeyler üzerinde harcıyorum... vb.

Üçüncüsü en karmaşığı. Zaten ne hissettiğinizi ve etrafınızda olup biteni biliyorsunuz. Savunma bariyerlerinizden içeri dalıp ön yargılarınıza ve tavırlarınıza ulaşma vakti. Deęismektense sahip olduklarınıza sıkı sıkı sarılmanız gerektiğini söyleyen ön yargılarınıza...

Değişikliğe sebep olabileceğinden korktuğunuz için öteki yanağınızı çevirip sakın ve sessiz kalmanın en iyisi olacağını söyleyen...

Kendinizle yüzleşin.

En kötü düşmanımız yine kendimiziz. Bu nedenle eğer zayıflıklarınızı gücünüze çevirmeye cesaret edemiyorsanız zayıflıklarınızın farkında olmanın hiçbir faydası yok. Sorumluluk sahibi olun, cesaretinizi toplayın ve kendinizi iyileştirin: bir değişim yaratın.

[aklinizifefedin.com](http://aklinizifefedin.com)'dan alıntıdır