

ARKA ALANDAKİ MUTSUZLUK

Ego "ayrılık" yaratır ve ayrılık da "acıya" yol açar. Bu da egonun açıkça patolojik olduğunu gösterir... Öfke, nefret ve benzeri gibi çok belirgin olan duyguların dışında, örneğin, sabırsızlık, kırgınlık, tedirginlik ve "bıkıp usanmışlık" gibi, çok yaygın olarak yaşanmakla birlikte, fazla belirgin olmayan, pek çok OLUMSUZLUK türü vardır.

Bütün bunlar genelde pek çok insanın içsel durumunu oluşturan ARKA Plan'daki MUTSUZLUĞU yaratır. Bunları keşfedebilmek için, son derece dikkatli ve tamamen ŞİMDİ'de olmanız gerekir. Bunu yapabildiğiniz an, sizin için bir uyanış ve kendinizi ZİHNİNİZ'den kurtuluş anınız olacaktır.

Size, özellikle de çok yaygın oldukları ve normal göründükleri için, kolaylıkla göz ardı edilebilen olumsuz durumlardan birini örnek vermek istiyorum. Sanırım bu durum, size de tanıdık gelecektir;

Arka alanda, kırgınlık veya küskünlük olarak tanımlayabileceğimiz bir tür "hoşnutsuzluk" hissettiğiniz hiç oldu mu? Bu duygu çok belirgin olabilir. Ama olmayabilir de... Pek çok insan, hayatının büyük bir bölümünü bu şekilde geçirir. Kendilerini bu duyguyla öylesine özdeşleştirmişlerdir ki, bunu bir türlü göremezler...

Bu duygunun temelinde, bilinçaltındaki belirli inanışlar, yani DÜŞÜNCELER yatar. Siz bunları uyuduğunuzda rüya gördüğünüz gibi düşünürsünüz. Başka bir deyişle, rüya gören bir kişi, rüya gördüğünü nasıl bilemezse, siz de bu düşünceleri düşündüğünüzü bilemezsiniz.

Şimdi de, hoşnutsuzluk duygusunu veya arka alandaki mutsuzluğu besleyen düşüncelerden bazılarını göstermek istiyorum. Bunların içeriğini, sadece çıplak yapıları kalacak şekilde yalın hale getirdim. Bu şekilde onları görebilmeniz daha kolay olacaktır. Hayatınızın arka alanında, hatta ön alanında, bir MUTSUZLUK olduğu vakit, bu düşüncelerden hangisinin sizin durumunuza uyduğuna bakın ve içeriği kişisel durumunuza göre kendiniz ekleyin..

"Huzurlu, mutlu olabilmem için hayatımda bir şeylerin olması gerek. Böyle bir şey olmadığı için, canım çok sıkkın. Belki de canımın sıkkın olması, beklediğim olayın olmasını sağlar."

"Geçmişte olan bir olayın, aslında hiç olmaması gerekirdi ve ben o nedenle üzülüyorum. O olay olmasaydı, ben şimdi huzur içinde olurdum."

"Şu anda olmaması gereken bir şeyler oluyor ve bu olay benim şu anda huzurlu olmamı engelliyor."

Bilinçaltı düşünceler sıklıkla bir kişiye yöneltilir. Ve "olmak" fiili, "yapmak" fiiline dönüşür:

"Benim huzur bulmam için senin şunu veya bunu yapman gerekir. Bunu henüz yapmamış olmana çok içerliyorum. O işi, belki artık bu içerlemem sayesinde yaparsın."

"Senin yaptığın (yaptığım), söylediğin (söylediğim), veya geçmişte yapamadığın (yapamadığım) bir şey, şimdi benim huzur bulmamı engelliyor."

"Şu anda yaptığın veya yapamadığın bir şey benim huzur bulmamı engelliyor."

Yukarıdakilerin tümü şu anda huzur içinde olamayacağınıza ve tamamen kendiniz olamayacağınıza sizi inandırmak için egonun yarattığı durumlardır..

ECKHART TOLLE (alıntıdır)