

Korkuları Yatıştırmak...

Doğa hata yapmaz. Varlığımızı tehdit eden bir durumla karlıştığımızda ortaya çıkan ilk duygu korkudur. Hayatta kalmamızı sağlayan, tehlikelere karşı önlemler alabilmemizi mümkün kılan, hatta gelişmemize bile katkıda bulunan bu duyguya, ‘içsel alarm sistemi’ demek sanırım pek yanlış olmaz.

Ancak konu, maalesef burada bitmiyor. Korkunun irrasyonel bir hal alması, en olmadık anlarda ve durumlarda karşı konulmaz bir şiddetle parlayıp benliğe acımasızca tahakküm etmesi onu insanoğlunun baş düşmanı yapıyor. Nasıl mı?... Yaratıcılığımızı yerle yeksan ederek; öz güvenimizi sömürerek; aklımızı kilitleyerek; hareketlerimizi frenleyerek; girişimlerimizi engelleyerek; enerjimizi emerek; huzurumuzu, mutluluğumuzu ve coşkumuzu zehirleyerek; sinir ve bağışıklık sistemleri üzerinde yarattığı yıkıcı etkiyle eninde sonunda sağlığımızı mahvederek...

Zihnindeki hayaletlerle savaşmaktan yorgun düşen bir insan hayallerini gerçekleştirecek güçten yoksun kalır. Korku; şansızlığın, bedbahtlığın, başarısızlığın ve fakirliğin yeşerdiği mümbit topraktır...

Defalarca yazdım. Bizler kendimizi aşmak; Tanrı’nın gücünden, kudretinden, sevgisinden ve güzelliğinden esinlenerek ruhumuzdaki potansiyeli, tüm sınırlayıcı faktörlerlere rağmen ortaya çıkarmak ve geliştirmek için bu gezegeni bir süreliğine makân edinmiş ışık zerrecikleriyiz. Yeryüzü bizim oyun alanımız ise, şevkimizi ve yeteneklerimizi hayalî canavarlara kaptırıp yaşamımızı küçücük bir kafesin içine tıkmak, Yaradan’dan taşıp benliğimize akan o muhtşem sevginin yarattığı ilham dalgalarına, “Yapamıyorum, başaramıyorum, çünkü korkuyorum!” diyerek karşı durmak ve böylece bir köşede büzölüp kalmak çok hazin değil mi?

Korkuya direnmek onu güçlendiren bir unsurdur. İngilizce’de kulağa hoş gelen bir deyim vardır: “What you resist persists.” İlahî bir yasanın özetini olan bu tabir, direnç gösterdiğimiz her olgunun tekrarlayacağını, hakkında bir şey yapılmadığı takdirde giderek artan bir yoğunlukla bizi aciz bırakmaya devam edeceğini açıklar.

Onun için başımızı dik tutalım ve korkularımızı kabullenip onları yenmek için çareler arayalım. Korkuları tamamen yok etmemiz mümkün değil. Çünkü makul ölçüler içinde kalan korku, defans mekanizmamızın parçasıdır. İşin püf noktası, içimizdeki egemenliğine son verip dizginleri elimize almak ve efendisi olmaktır.

Korkunun en belli başlı antidotlarının arasında bir terapistin danışmanın yanısıra sevdiğimiz insanların şefkatine sığınarak duygularımızı paylaşmak, inanç sistemlerimizi incelemek, spiritüel bir yaşam geliştirmek, meditasyon teknikleri öğrenmek, korktuğumuz her ne ise onun üzerine gidip yüzleşmek ve yaşamdan kaçmamak yer alıyor.

İşin metafizik kısmı ön plana çıktığında, dua ve meditasyonun korkular üzerinde son derece etkili olduğu bilinen bir gerçek. Nörobiyolojinin son bulgularını incelediğimizde çok ilginç manzara çıkıyor ortaya. Beynin en derin yerindeki limbik sistemle, alnımızın gerisindeki prefrontal loblar burada bizi en çok ilgilendiren üç önemli bölgeden ikisi. Kim olduğumuzu; hareketlerimizi, düşüncelerimizi ve hayatımızla ne yapacağımızı büyük ölçüde etkileyen bu iki bölgedir. Korkunun ve korku dolu hatıraların ikamet ettiği limbik sistemizde oluşan temel dürtü ve duygularımızı tanımlanabilir ve anlaşılabilir hale getiren prefrontal korteks, insan beyninin en gelişmiş yeridir. Mutluluk, sevinç, yaratıcılık, konsantrasyon, muhakeme etme, soyut düşünebilme bu bölgenin işlevleri arasındadır.

Yapılan araştırmalarda, meditasyonun limbik sistemi yatıştırdığı; prefrontal lobları stimüle ederek büyük bir mutluluk yarattığı, spiritüel ekstaz (esrime) yaşattığı ortaya çıkmış. Eylül 2006 öncesine kadar, Kanadalı iki doktorun yeni bulguları açıklanmadan bu bölgeye, “Tanrı noktası” diyorlardı. Yukarda bahsettiğim üçüncü bölge de, beynin arka üst kısmındaki parietal lob. Zamana ve mekana ait bilgileri değerlendirerek bedenin oryantasyonunu saptayan, fiziksel sınırlarımızın nerede bitip dünyanınkinin nerede başladığını tayin eden yönlenme-ilişkilendirme bölgesidir. Bazı bilimadamları, burası duyusal bir etki almadığında, mesala meditasyon sırasında çevremizle aramızdaki sınırların eridiğini söylemişlerdir.

Bilim adamları Tanrı’yı beynimizde ararken, bizler onu nerede bulacağımızı gayet iyi biliyoruz: Kalbimizde.

