



Ji Kwang Dae Poep Sa Nim'den Lotus Çiçeğinin Her Günlük Rayihası

11.032 23 Ağustos 2022 Lotus Budist Manastırı

Eski bir söz vardır: "Küçük bir sivilceyi kendi haline bırakmak yerine sürekli büyüttüğümüzde, o bazen cilt sorunlarına neden olabilir." Başka bir deyişle, küçük meseleleri araştırmaya devam ettiğimizde, zaman zaman daha iyi bir sonuç elde edebiliriz. Ancak, çoğu zaman sadece enerjimizi boşa harcar ve daha fazla sorun yaratırız.

Özellikle çok düşünen kişiler, kendi yanlış abartılı düşünceleri yoluyla küçük meseleleri daha büyük hale getirebilirler. Aynı zamanda, fiziksel olarak birazcık bile acı çektiklerinde, düşünceleri bunu büyük bir acıya dönüştürür, öyle ki bu da daha vahim bir hastalığa yol açar. Bu yüzden kendi düşüncelerimizi her zaman kontrol etmek önemlidir, çünkü o zaman ağır bir hastalığın bile üstesinden gelinir.

Bu demektir ki, bir düşünce ortaya çıktığında sorunumuz olmaz. Ancak, bu düşünce her zaman yanında bir kuyruk, ardından başka bir kuyruk, sonra bir başkası ve daha sonra sonsuza kadar daha fazla düşünce kuyruğu getirir. Bütün bu düşünceler ortaya çıktığında biz buna illüzyon ve hayal diyoruz. Bu şekilde, doktor bile böyle hastaları düzeltmekte zorlanır. Dolayısıyla, kendi yanlısamalarımızı ve hayallerimizi ortadan kaldırmak için pratik yapmalıyız. Sadece pratik yapma düşüncesi bile zihnimizi rahatlatır ve kendi düşüncelerimizi oldukları gibi algılayabiliriz. Onları algılama sürecinde, bu düşüncenin nedenini bulabiliriz. Ayrıca nedeninin ne olduğunu fark ederiz.

Düşüncelerimizin bize hiçbir şekilde yardımcı olmadığını fark ettiğimizde, onları bırakabiliriz. Dolayısıyla, düşünce kontrol edilemediğinde, bazen ilaç kullanmak gerekir. Ancak bu tür bir ilaca güvenildiğinde ve bağımlı olduğunda, daha fazla depresyon yaratır. Çoğu zaman bu tür güçlü ve etkili ilaçlar kullanıldığında bağımlılık sistemini düşürerek gereksiz acılara yol açarlar.

Kendimize acı çektirmemizin nedeni çoğunlukla sürekli olarak ortaya çıkan cahilce düşüncelerimizdir. Cahilce düşünceler yalnızca kendimizle ilgilenmekten ve başkalarının da kendimizle ilgilenmesini istemekten kaynaklanır.

Dolayısıyla, başkaları beklediğimizi yerine getirmedikleri zaman, onları kontrol etmek isteriz. Onları kontrol edemediğimizde ise üzülür ve başkalarını suçlarız. Bu da istediğimizi elde edemediğimizde depresyona girmeye başladığımız anlamına gelir.

Bu nedenle, bağlantıda olduğumuz herkes için her zaman takdir zihnine sahip olmalıyız. Başkalarını da kendimiz gibi düşündüğümüzde, o zaman doğru düşünce ortaya çıkar ve bu da hayatımızı daha da rahatlatır.

Özellikle de başkalarını takdir etmeye alıştığımızda, onlara duyduğumuz bu saygı kendi bedenlerimizdeki sorunları bile iyileştirebilir. Aynı zamanda tüm gereksiz acılar ve sorunlar da ortadan kalkar.

Arzularımızın yerine getirilmesini isteme ve bunları bir başkasından bekleme düşüncesini bir kenara bırakmaya çalışmalıyız. Bunun yerine zihnimizi ve düşüncelerimizi başkalarına vermeyi istemek şeklinde değiştirmeliyiz. O zaman yaşamlarımız zamanla sağlıklı ve neşeli hale gelecektir.

Bu nedenle eski bir deyiş vardır: "Bir şeyi isteme zihnine dilenci zihni denir. Verme zihnine ise bodhisattva zihni denir."

Size öğrettiklerim yeni değil. Siz bunları ya bu hayatta veya önceki hayatlarınızın birinde duyunuz. Bu günlük ders sadece bizi hatırlatmak içindir ki berrak olalım ve bu bu hayatta ve ileriki hayatlarımızda doğru yaşayalım. Bu derse inanmak okuyanın kararına kalan bir şeydir. Bunun ötesinde kendi taşığını bu derse uygulamak okuyanın seçimine bırakılmıştır.

© Ji Kwang Dae Poep Sa Nim, 2022