



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

11.248 27 Mart 2023 Lotus Budist Manastırı

Aşırı ve yoğun düşünme enerjimizi boşa harcar, zihnimizi rahatsız eder ve kafamızı karıştırır. Görevlerimize başlamadan önce, özellikle de tamamlamamız gereken çok sayıda ödevimiz olduğunda, çok fazla düşündüğümüzü fark ederiz. Paradoksal olarak, meşgul bir zihin bile tembel bir düşünme biçimine yol açar. Bu aşırı düşünce süreçleri işlerimizi doğru yapmamızı engeller, bu da daha fazla stres ve rahatsızlığa neden olur.

Bu nedenle, yerine getirilmesi gereken sayısız görevimiz için bir plana sahip olmak ve aynı zamanda zihni rahat ve durgun tutmak çok önemlidir. Bunu yapmak için meditasyon yapar ve her adımı teker teker atarız. Böylece her bir görevi bitirirken kendi işimiz de kolaylaşır ve zamanında tamamlayabiliriz.

Demek ki, çoğu zaman, iş henüz başlamamışken bile, hedeflerimizde daha fazla ilerlememizi engelleyen çok önceden düşünmeye eğilimliyizdir. Dolayısıyla, kendimiz için yarattığımız ve önümüze koyduğumuz misyonu başarmak zordur. İnsan olarak, hayatta ilerleyebilmek ve sakin bir varoluş yaşayabilmek için işimizi akıllıca yapmalıyız.

Düşünmek önemlidir, ancak söylediğimiz sözler konusunda da uyanık olmak gerekir. Sözlerimiz başkalarına kötü bir his veriyorsa ne kadar sıkı çalıştığımızın bir önemi yoktur. Sebep olduğumuz acı, yorulmak bilmeyen çabalarımız için asla iyi sonuçlar getirmeyecek veya ne kadar zeki olursak olalım bizi parlatmayacaktır.

İnsanın ağız bir, kulakları ise iki tanedir. Dolayısıyla, konuştuğumuzdan iki kat daha fazla dinlemeliyiz. Yapılması gereken işle ilgili kendi düşüncelerimizden bahsetmeden önce başkalarını iyi dinlemeliyiz. Başkalarına ve söylediklerine dikkat etmek kendimizi daha iyi görmemizi sağlar. Ayrıca gereksiz ve parçalı düşüncelerimizi düzenlemek, kendimizi rahatlatmak ve işimizde ilerlemek için kendimize ihtiyaç duyduğumuz alanı sağlayacaktır.