

İnsan önce fikir edinir, sonra bunların delillerine bakar. *Confirmation bias* dedikleri. Ben de böyle yapıyorum. İlaç kullanmam gerektiğinde ilaç kafama yatmadıysa, ilacın ne kadar faydasız olduğuna dair delil topluyorum. *Ben hasta değilim* yeni mottom. Saygıyla fısıldıyor ve hızlıca konuyu değiştiriyorum. **Ben hasta değilim.**

Bunu değiştiremeyeceğimi zihnimin önce fikir edinip, sonra algılarımı buna göre bilince davet ettiğini görünce fikirlerime inancım azaldı. Kendi fikirlerimin de önce bana konuk olduklarını, sonra püskülleri, eşyaları ve sair avadanlıklarıyla kafamda yer edip, *zengin durduklarını* düşünüyorum. Onları sevmişim ve kafama davet etmişim, sonra onlar da etraftan topladıkları tüm eşyaları bana göstermişler. Bunları ne kadar ciddiye almalıyım? Bence çok değil, belki *hiç*.

Bize pek uymuyor ama eve davet ettiğimiz bu misafirlerin düşmanlarını da çağırmak lazım. Yerini yapacağım, tamam, sana inanıyorum sevgili fikir ama belki de muarızın da fena biri değildir. Onu da getireyim, yanyana yatın, olmaz mı? *Bana güvenmiyor musun?* diye bakış atarsa, *tabii, tabii güveniyorum, seni önce bu zihne ben çağırdım, yine de sevgili fikir, belki bana toplayıp getirdiğin bu ayna, incik, boncuk ve sair deliller** gibi zıddının da delilleri vardır?* Mesela *falanca kötü biridir* diye geldin bana, zihnime oturdun ve bana çıkarıp çıkarıp ne kadar kötü biri olduğuna dair resimler gösteriyorsun. Bir de *falanca iyi biridir* fikrini çağırırım, bakalım, o neler gösterecek?

İnsanlar zihinlerindeki misafirleri sever, onları sahiplenir, o kadar ki *kendisinden* bir parça kabul eder. Onu kırmaya, gücendirmeye gönlü razı gelmez. Bir defa *falanca iyidir* diye kodlanmış, artık buna aykırı görünebilecek bütün işler gözün önünden kaybedilir çünkü neme lazım, misafirimize, düşüncemize yapılmış bir *nanik* bize yapılmış sayılır.

Zihnimizdeki fikirlerin misafir olduğuna bile itibar etmez, öyle bir sarılır. Onlar *evin* en önemli unsuru, zihnimizde bizi biz yapan sevgili dostlarımız.

Halbuki neden bu kadar sahipleniyoruz? Düşünceler gelir geçer, misafirlerin hiçbiri kalıcı değildir, ev yerinde durur, bazıları hatıraları canlandırır, bazıları onları unutturur, bazıları dünyaya dair başka hikayeler anlatır, bazıları dinlersek *yoldan* çıkarız, bazıları bizi biz olmadığımızı ikna eder. Bunların hepsine şöyle bir bakıp, aç gibi görünenleri sofraya davet edip hal hatır sorabiliriz: *Sevgili düşünce, hoşgeldin, bakalım nerelerden geldin, neler getirdin ve benden ne alıp götüreceksin?*

Düşüncelere kendimizi kaptırdığımızda çıkıp gitmek istemezler. Neredeyse misafir biz, ev sahibi onlar gibi davranırlar, *overly attached friend* gibi yapışırlar ve biz de onları görmemek için zihnimize hiç uğramamaya başlarız. Sadece geçerken, şöyle bir hal hatır, üstünkörü bir selam. Eve uğramadığında ev senin olmaktan çıkar, zihne uğramadığında artık orada sana ait olmayan düşünceler yaşamaktadır. Ama zihinsiz kalmak mümkün olmadığı için kendini tabii ki *oraya* ait sayacaksın.

Öyle yapma, git, o misafirlere misafir olduklarını hatırlat. Kendilerini devamlı oraya yerleştiren, oradan buradan bulduklarını zihnine yığan ve zihninin birkaç yıl içinde çöplüğe dönmesine sebep olan misafirlere karşı başka misafirler bul. Misafire *çık git* denilmez, tabii ki, ayıp olur, zaten zihin de

boş durmaz, evde yer varsa kalkıp gitmez düşünceler ama eski misafirleri yerinden etmek için yeni misafirler bulunur.

Yeni gelen de temizlik yapar tabii, çöplük gibi olmuş zihinde nasıl yaşar yoksa?