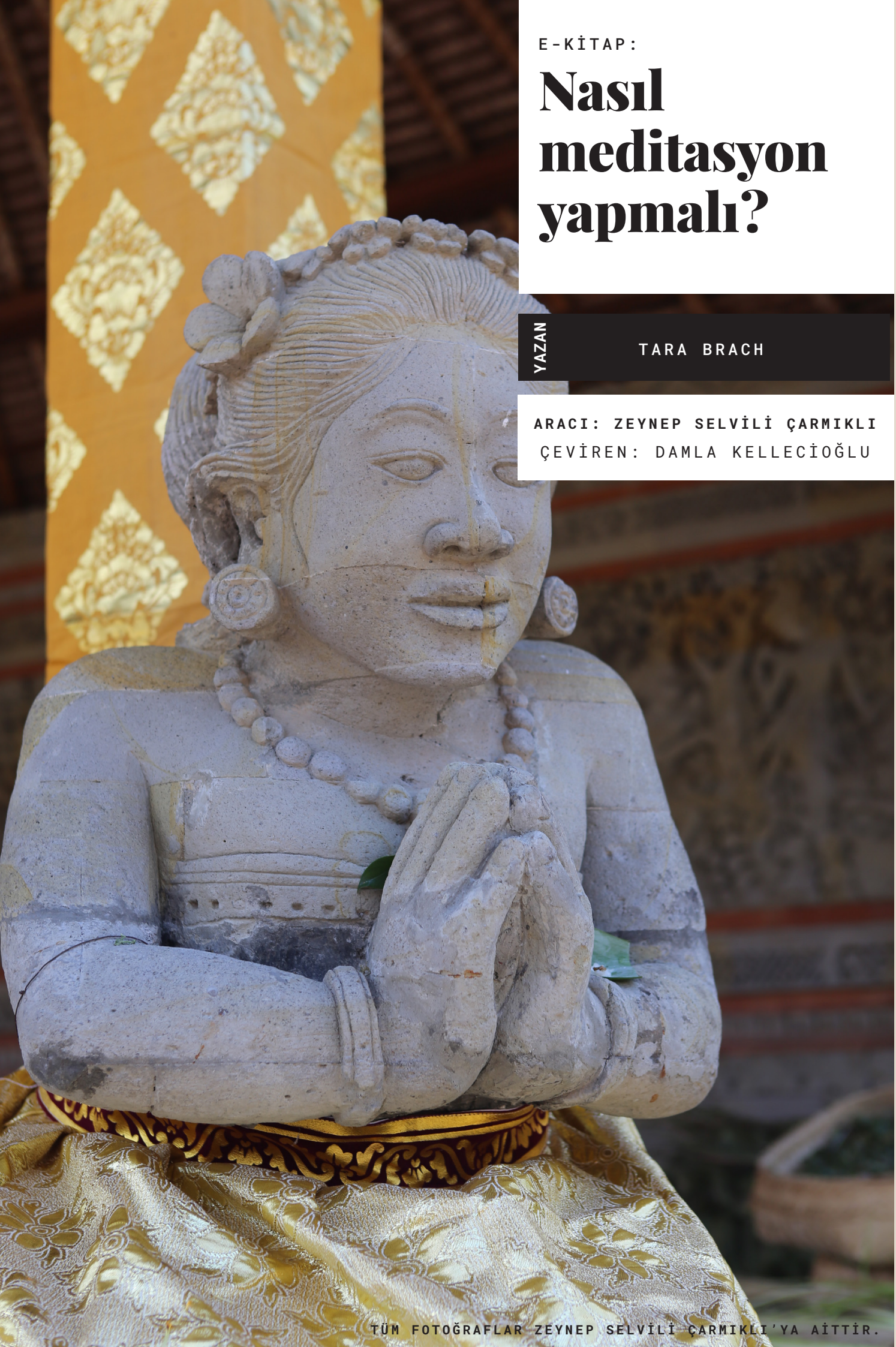
E-KİTAP:

Nasıl meditasyon yapmalı?

YAZAN TARA BRACH

ARACI: ZEYNEP SELVİLİ ÇARMIKLI

ÇEVİREN: DAMLA KELLECİOĞLU



TÜM FOTOĞRAFLAR ZEYNEP SELVİLİ ÇARMIKLI'YA AİTTİR.

Meditasyon nedir?

Meditasyon, genellikle, şartlanmış zihnin ve alışılagelmiş düşüncenin ötesine geçmemizi sağlayan ve gerçeğin doğasını keşfetmemize olanak veren zihinsel dikkat eğitimi olarak tasvir edilir.

Bu rehberde, meditasyon pratiğinin süreci ve meyvesi, doğal varoluş olarak adlandırılmıştır. Varoluş, burada ve şimdi olup bitenin farkındalıklığa ve tüm deneyimlere izin veren, açık ve kucaklayıcı alandır. Varoluşun derinleştirilmesi için iletici bir atmosfer yaratan pek çok destekleyici strateji bulunur (bu stratejilere hünerli araçlar deriz).

Pratik sanatı, bu stratejileri merak, nezaket ve hafif dokunuşlarla kullanabilmektir. Pratiğin bilgeliği ise, doğal varoluşun zaten, her an var olduğunu hatırlamaktan geçer. Bizim özümüz sevgi dolu farkındalığın ta kendisidir.

1

GÜNDELİK BİR OTURMA PRATİĞİ GELİŞTİRMEK

Meditasyon pratiği yaklaşımı

Tutum her şeydir. Pek çok meditasyon stratejisi olmakla birlikte, manevi uyanış konusunda fark yaratan samimiyet ve dürüstlük derecenizdir. Listenize "yapılması gereken" başka bir madde ilave etmek yerine içinizde doğuştan var olan sevgiyle, açık görüşle ve huzurla yeniden bağlantı kurabilmeye önem verdiğiniz için meditasyonu seçin. Meditasyon pratiğiniz her ne şekil alırsa alsın bu içtenliğin pratiğinizi besleyen atmosfer olmasını sağlayın.

Benimsenecek ilk tutum, meditasyon sürecinin tamamına kayıtsız şartsız dostça yaklaşmaktır. Bir başkasına dostça yaklaştığımızda, yaklaşımımızın içinde kabul vardır. Ancak meditasyona başlarken çoğu zaman yaşamamız gereken deneyime dair fikirler ve meditasyonu "doğru" yapamamaya dair bir yargıyla yola çıkarız. Halbuki, doğru meditasyon diye bir şey yoktur ve bunun için uğraşıp durmak mükemmellikten uzak, çabalayıp duran bir kendiliği güçlendirir. Bunun yerine meditasyon deneyiminin her ne olacaksa onu olmasına izin verin. Uyanık ve açık kalpli olma konusunda niyetiniz içten olursa, zamanla pratiğinizin sizi bir bütünlük ve özgürlük duygusuna götüreceğine güvenin.

Dostça yaklaşım aynı zamanda, korku, huzur ya da karmaşa, her ne olsun ortaya çıkan şeye karşı bir ilgi ve merak da içerir. Ve dostça yaklaşımın kalp ifadesi nezakettir, içimizdeki ve çevremizdeki yaşamlara özenle bakmaktır.

Pratik için alan yaratmak

Meditasyon pratiğinizi geliştirmek için düzenli bir zamana ve alana sahip olmanız size yardımcı olacaktır.

Zaman belirlemek

Genelde sabah saatleri tercih edilir çünkü zihin, günün ilerleyen saatlerine kıyasla daha sakin olur. Ancak meditasyon için en doğru zaman, gerçekten düzenli olarak ayırabileceğiniz zamandır. Bazı insanlar iki ya da daha fazla kısa oturuş yapmayı yeğler, örneğin bunlardan biri gün başlarken, diğeriyse gün biterken olabilir.

Oturuş sürenize baştan karar vermek, meditasyon pratiğinize destek olur. Pek çokları için seçilen süre 15 ila 45 dakika arasında değişir. Eğer meditasyona her gün otururs anız dikkate değer faydalar deneyimleyebilirsiniz (daha az tepkisellik,

Yer seçmek

Genelde sabah saatleri tercih edilir çünkü zihin, günün ilerleyen saatlerine kıyasla daha sakin olur. Ancak meditasyon için en doğru zaman, gerçekten düzenli olarak ayırabileceğiniz zamandır. Bazı insanlar iki ya da daha fazla kısa oturuş yapmayı yeğler, örneğin bunlardan biri gün başlarken, diğeriyse gün biterken olabilir.

Oturuş sürenize baştan karar vermek, meditasyon pratiğinize destek olur. Pek çokları için seçilen süre 15 ila 45 dakika arasında değişir. Eğer meditasyona her gün otururs anız dikkate değer faydalar deneyimleyebilirsiniz (daha az tepkisellik, daha fazla sükûnet vb.) ve oturma sürenizi zamanla arttırabilirsiniz.

GÜNDELİK BİR OTURMA PRATİĞİ GELİŞTİRMEK

Niyetinizi belirleyin

Zen öğretilerinden biri şöyle der: “En önemli şey, en önemli şeyi hatırlamaktır.” Her meditasyon oturuşunun başlangıcında sizin için neyin önemli olduğunu, sizi meditasyona çekenin ne olduğunu hatırlamak size yardımcı olur. Kalbinizin istek ve özlem duyduğu şeyle içtenlikle bağ kurmaya biraz zaman ayırın.

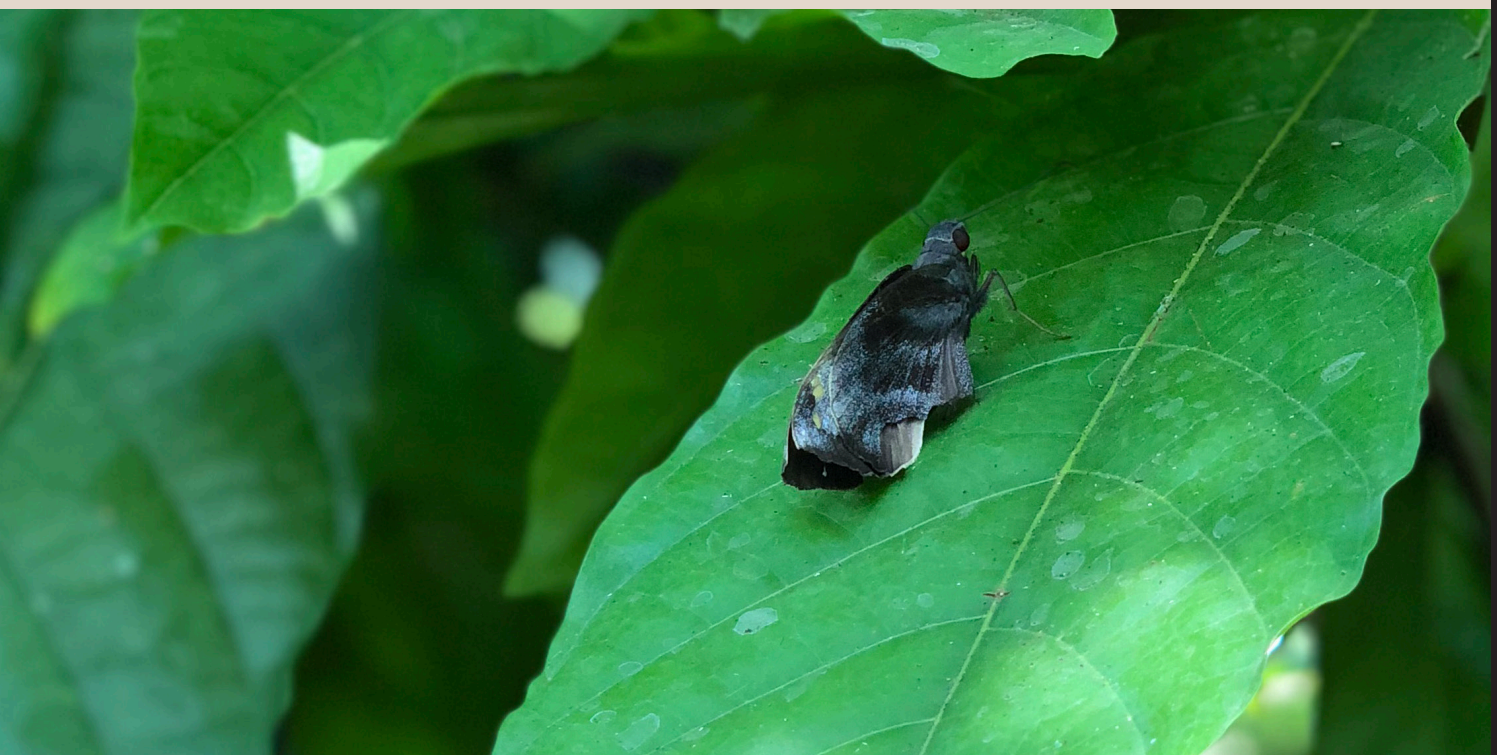
Niyetinizi, pratiğinizi kendi manevi özgürlüğünüze ve tüm varlıkların manevi özgürlüğüne adanmış bir dua gibi düşünebilirsiniz.

GÜNDELİK BİR OTURMA PRATİĞİ GELİŞTİRMEK

Duruşunuzu belirleyin

Uyanıklık, her meditasyonun vazgeçilmez iki bileşeninden biridir. Elinizden geldiğince dengeli bir şekilde dik durarak bir sandalyeye, yastığa ya da diz çökme tahtasına oturun. Her meditasyonun ikinci bileşeniyse açıklık ve alıcılıktır ve özellikle alışılagelmiş gerginlik noktalarını gevşeterek desteklenir. Dik bir duruşta, iskeletiniz ve kaslarınızı serbest bırakın. Ellerinizi rahat bir şekilde dizlerinize ya da kucağınıza yerleştirin. Gözlerinizi kapatın veya tercih ederseniz açık tutarak bakışınızı yumuşatın ve canlı tutun.

Rahatlama / bırakma aşamasını lütfen atlamayın! Bunun için bir dizi derin nefes alıp vererek her nefes verişinizde bilinçli olarak yüzünüzü, omuzlarınızı, ellerinizi ve karın bölgenizi rahatlatabilirsiniz. Veya bedeninizi taramaya başlamayı seçebilirsiniz: Kafa derinizden başlayın ve dikkatinizi yavaş yavaş aşağıya doğru yönelterek bedeninizin her bölümünü bir bir rahatlatın ve yumuşatın. Bedeninizdeki gerginliği bilinçli olarak salıvermek, meditasyon sırasında ortaya çıkan her şeye karşı açık olmanıza yardımcı olur.



GÜNDELİK BİR OTURMA PRATİĞİ GELİŞTİRMEK

Temel pratik: Doğal varoluş

Varoluşun birbirine bağlı iki özelliği vardır, bunlardan biri olanları idrak ve fark etme, diğeriyse her ne olursa olsun yargılamadan, direnmeden ya da sıkı sıkıya tutunmadan deneyime izin vermektir. Varoluş, doğamızdır, meditasyonun özüyse bu bütünlüklü, açık farkındalığı anlamaktan ve içimizde yaşatmaktan geçer.

Meditasyonu tüm deneyim alanlarını farkındalıklı ve açık bir dikkatle algılayarak yaparız. Bu alanlar arasında nefes, duyular; duygular (hoş, nahoş, nötr); duyumlar, düşünceler ve farkındalığın kendisi de vardır.

Meditasyon pratiğinin özünde deneyimi kontrol etmek ya da yönlendirmek bulunmaz. Doğal varoluş, ortaya çıkanları (düşünceleri, duyguları, sesleri, hisleri) fark eder ve yaşamın olduğu gibi gözler önüne serilmesine izin verir. Kişide, çabalayan ve uygulamaya çalışan kendilik algısı var olduğu sürece, kişi farklı ve sınırlı biri olma hissiyle özdeşleşir. Doğal varoluşun kavrayış açıklığı, bu meditasyonu “yapan” ayrı biri hissini yok eder.

GÜNDELİK BİR OTURMA PRATİĞİ GELİŞTİRMEK

Doğal varoluş ve "hünerli araçlar" veya uygulamaya destek öğeleri arasındaki farkı bilmek

Zihnimiz genellikle çok yoğun ve tepkisel olduğundan, zihni sakinleştiren ve doğal varoluşun bütünlüğüne dönmemize izin veren hünerli araçlar geliştirmemiz bize destek olur. Uygulamaya yardımcı bu öğeler farkına varmamıza, düşünceleri ve fiziksel gerginliği rahatlatmamıza yardım eder.

Kendinizi derin düşüncelere dalmış bir sanatçı gibi düşünebilirsiniz, elinizde bir renk paleti (destek öğeleri) vardır ve onları varoluşun en açık ve berrak haline ulaşabileceğiniz duygu durumunuzu oluşturmak için kullanabilirsiniz. Renkleri uygulamak için hafif bir dokunuş yeterlidir. Renklerle deneyler yaparak size hangisinin daha uygun olduğunu araştırabilirsiniz. Bu yöntemleri (nefesi takip etmek gibi) ruhumuzu serbest kılan ve uyandıran o özgürleştirici, kökten varlıkla karıştırmamalısınız. Hangi hünerli aracı kullanırsanız kullanın, her oturuşta tüm "yapma halinden" silkinerek bir zaman aralığı yaratın ve bu süre boyunca "olma halinde," doğal varoluşta kalın. Kontrol ya da çaba olmadan, hayatın olduğu gibi akmasına izin verdiğinizde neler olabileceğini keşfedin. Meditasyonu yönetme çabanız olmadığında kim olduğunuzu keşfedin.

Hünerli araçlar: Meditasyon pratiğine destek öğeleri

Varoluşa, sakin ve kendine hâkim bir zihin, bilinçli bir farkındalık ve açık bir kalp destek verebilir. Aşağıdaki stratejiler bu kapasitelerin artmasını sağlar:

Somut bir varoluşa sahip olun: Duyularınızı uyandırın!

Oturuşun başlangıcında (ya da oturuşun ya da günün herhangi bir anında) birkaç dakika durun ve maksatlı olarak duyularınızı uyandırın. Dikkatle bedeninizi tarayın, yumuşatın ve içeriden dışarıya tüm duyuların farkına varın. Seslere kulak verin. Kokuları fark edin. İçinde bulunduğunuz odayı ve dış dünyayı hissedin. Gözleriniz kapalı olsa bile aydınlığı ve loşluğu deneyimleyebilir, çevrenizdeki alanı hayal edip duyumsayabilirsiniz. Duyularınız tamamen açıkken deneyimi anbean dinlemeyi ve hissetmeyi keşfedin.

Yeniden farkındalık: “Geri dönüş” ve “burada olmak”

Farkındalık (mindfulness), dikkatimizi anbean gerçekleşenlere maksatlı olarak yargılamadan yönelttiğimizde meydana gelen farkındalıktır. Farkındalık konusunda, sabit bir varoluş yaratarak ve duyuların, hislerin (hoşluk ve nahoşluk), duyguların ve seslerin değişen akışını açıkça görmeyi ve tam olarak hissetmeyi öğrenerek gelişiriz.

Psikiyatrist ve yazar Dan Siegel’in bir benzetmesi bu konuda bize yardımcı olabilir. Algınızın dev bir çark olduğunu düşünün. Çarkın merkezinde farkındalıklı varoluş bulunur; bu merkezden çepere doğru sayısız tel uzanıyor. Dikkatiniz varoluştan uzaklaşmaya, teller arasında dolanmaya ve sürekli çeperin farklı noktalarına ilişmeye şartlanmış. Akşam yemeği planlarından rahatsız edici bir sohbete, kendini yargılamaya, radyodaki bir şarkıya, sırt ağrısına, korku duygusuna geçiş yapıyor olabilir. Ya da dikkatiniz yolunda gitmeyen şeylere dair hikayelerin ve duyguların çevresinde, bitmek tükenmek bilmez bir döngü içinde saplantılı düşüncelerde boğulabilir. Eğer merkeze bağlı değilseniz, dikkatiniz çeperde takılıp kalmışsa, bütünlüğünüzle irtibatınız kesilmiştir ve düşünce yumağının içindesinizdir.

Farkındalık egzersizleri bize merkeze dönme ve anı eksiksiz bir bilinçle yaşama olanağı verir. “Geri dönüş” pratikleriyle andan koptuğumuz, düşüncelerimizde kaybolduğumuz anların farkına varırız ve dikkatimizi yeniden duyu temelli bir varoluşa getiririz. Bu önemli beceri, aşağıdaki aşamalarla gelişir:

• Zihinsel yorumlardan, anılardan, planlardan, değerlendirmelerden, hikayelerden, kısacası düşüncelerinizden uyanmaya niyet edin ve kavramsal olmayan varoluşa odaklanın.

• Dikkatinizi nazikçe temel referans noktanızda toplayın ve diğer tüm duyusal deneyimleriniz arka planda var olmaya devam ederken referans noktanızın ön planda kalmasına izin verin. Örneğin merkez üs olarak nefes alıp verişinize odaklanmış olabilirsiniz ve odadaki seslere, uykunuzun gelmesine, bir yerinizin kaşıntısına ve sıcağa da farkındalıkla yaklaşın.

• Düşüncelerinizde kaybolduğunuzu fark ettiğinizde durun ve duyularınızın anbean sunduğu deneyimdeki değişiminin farkındalığı içinde yeniden merkez üssünüze dönün.

Dikkatinizin dağılmasının son derece doğal olduğunu akılda bulundurmak iyi olacaktır. Vücudun enzim salgılaması gibi zihin de düşünce üretir. Düşüncelere düşman olmak yersizdir, sadece kendinizi kapıldığınız düşünceden uyandırma beceriniz olduğunu idrak etmeniz yeterli olur. Düşüncelerde kaybolduğunuzu fark ettiğinizde, söz konusu düşünceden sıyrılmaya zaman ayırın ve tekrar bu anda, burada bulunma deneyimine odaklanın. Seslere kulak verebilirsiniz, omuzlarınızı, ellerinizi, karnınızı, kalbinizi rahatlatabilirsiniz. Bu yeniden merkezde farkındalıklı bir varoluşa kavuşmanıza olanak verir, duyularınız tamamen açılır, merkez üssünüz yeniden ön plana gelir. Herhangi bir düşünce ile burada olmanın canlılığı arasındaki farkı ayırt edin.

Zihninizin dinginleştikçe, “burada olma”, merkezde durma, deneyim akışındaki değişimi fark etme ve olduğu gibi kabul etme anlarınız çoğalacak. Tabii ki zihniniz hâlâ zaman zaman çeperin farklı noktalarına kayacak fakat bu anlarda, ne olduğunun farkına varıp yeniden, nazikçe merkeze dönebileceksiniz. “Geri dönüş” ve “burada olmak” pratiğin akışkan ve geçişken yönleri olacak.

Çarkın merkezindeki canlı durağanlıkta kalmayı ve her ne oluyorsa ona farkındalık katmayı başardığınız ölçüde, varoluş merkeziniz keskinlikten uzak, sıcak ve parlak olur. Deneyim kontrolünün olmadığı, farkındalığın çaba gerektirmediği anlarda, var olmanın saflığına yelken açarsınız. Doğal varoluş dediğimiz budur. Merkez, teller ve çeper, aydınlık, açık farkındalığınız içinde süzülür.

Kalbinizi yumuşatmak ve açmak için *metta* uygulaması yapın.

Sevgi dolu nezaket meditasyonu olarak da bilinen metta uygulaması hem sevgi dolu bir kalbe, hem de derli toplu bir zihne sahip olmanıza katkıda bulunur. Bu uygulama, belirli cümleler kullanarak kendinize, sevdiklerinize, üçüncü kişilere, zor insanlara ve istisnasız her yerdeki tüm varlıklara sevgi ve nezaket dolu dilekler gönderir. Aşağıdaki cümlelerden üç-dört tanesini seçebilir ya da size hitap eden başka bir cümle kullanabilirsiniz:

Dilerim sevgi ve nezaket dolu olurum.
Dilerim kötülükten uzak, güvende olurum.
Dilerim kendimi olduğum gibi kabul ederim.
Dilerim huzurlu ve rahat olurum.
Dilerim mutlu olurum.

Birkaç dakikanızı bu cümleleri kendinize sunmaya ayırın, cümlelerin yol açtığı deneyimi doğrudan hayal etmek ve hissetmek için kendinize zaman verin.
Ardından aynı cümleleri yukarıda belirtilen diğer kişilere ve varlıklara da sunun.
Metta uygulamasını meditasyonun başında, sonunda ya da herhangi bir noktasında yapabilirsiniz. Metta uygulamasına pratiğinizde yer vermek travma yaşamış ya da kendine karşı acımasız olan kişiler için faydalı olabilir. Bu hünerli araç, kalbi uyandırmanın güzel bir yoludur.

Not:

Sevgi Dolu Nezaket uygulamasının beş aşaması vardır.
Sevgi dolu nezaket dileklerimizi önce kendimize sunarız. Daha sonra sırasıyla sevdiğimiz birine, nötr olduğumuz birine, zorlandığımız veya sevmediğimiz birine ve en sonunda da tüm varlıklara. Bilmenizi isterim ki metta uygulamasının her aşaması herkes için kolay olmayabilir. Lütfen kendinize karşı anlayışlı olun ve ilerleyebildiğiniz yere kadar ilerleyin. Bilhassa travma öyküsü olan kişiler için 4. ve 5. aşamalar zorlayıcı hatta tetikleyici olabilir.

Kendiyle iyi bir ilişkisi olmayan kişiler için veya kendini acımasızca yargılayan kişiler için ise bu uygulama birinci aşamadan zorluk teşkil edebilir. Eğer metta uygulamasına yeniyseniz, ısınmak için meditasyonun başında önce sevgi ve nezaket dolu dileklerinizi sevdiğiniz birini zihninizde canlandırarak ona yöneltebilir, uygulamaya kendinizi sonradan dahil edebilirsiniz. Bir başka deyişle birinci ve ikinci adımların yerini değiştirebilirsiniz.

-Zeynep Selvili Çarmıklı

GÜNDELİK BİR OTURMA PRATİĞİ GELİŞTİRMEK

Konsantrasyonu geliştirmek

Dikkati temel bir nesneye ya da referans noktasına odaklamak, zihni doğal olarak toparlayan ve sakinleştiren bir konsantrasyon sağlayabilir. Konsantrasyon, dikkatinizi maksatlı olarak seçtiğiniz referans noktasına hedefleyerek ve o noktada tutarak daha da derinleştirilebilir. Konsantrasyonu geliştirirken referans noktasının hoş veya en azından nötr bir duygu uyandırması gerekir.

Konsantrasyon, farkındalığı destekler ve rahat bir dikkat gerektirir. Sıklıkla konsantrasyonu sürdürme hedefli, zihni kontrol etmek ve bir şeyi gerçekleştirmek için çabalayan bir his mevcuttur. Bu tip bir çabaya kapılıp kaybolmamak önemlidir. Oturuş süresi boyunca çoğunlukla nefeste kalıp ardından bunu "iyi" ya da "kötü" meditasyon olarak değerlendirmek gibi, bir şeyi başarma büyüsüne kapılmak çok kolaydır. Meditasyonu yalnızca nefese odaklanma olarak görmek, doğa yürüyüşü esnasında içinde bulunduğunuz dünyanın doğal güzelliklerine karşı uyanık olmak yerine yürüyüş botlarının kalitesine odaklanmaya benzer!

Konsantrasyon, zihni sakinleştirir ve en azından bir nebze sakinleştirme olmadan farkındalığı sürdürmek zordur. Ayrıca insanı mutluluk ve derin bir huzura da götürebilir. Ancak farkındalıklı bir varoluş yoksa konsantrasyon sonuçsuz kalır. Konsantrasyonun anahtarı, şu anda burada olmanıza yönelik niyetinizi hatırlamak ve ardından meditasyon için seçtiğiniz referans noktanıza yumuşak, açık ve rahat bir dikkatle odaklanmaktır.

Duygusal acıyı iyileştirmek

Duygusal acıyı serbest bırakmaya yardımcı olan farkındalıklı varoluş şu adımlarla özetlenebilir:

• **Fark edin –** Ortaya çıkanın farkına varın (korku, acı vb.).

• **İzin verin –** Ortaya çıkanın var olmasına izin verin.

• **İnceleyin –** Analitik olmayan bir yaklaşımla bedenin, kalbin ve zihnin bu enerjileri nasıl deneyimlediğini inceleyip araştırın. Araştırma sırasında kendinize bu soruları yöneltebilirsiniz: “Ne oluyor?” “Bunu bedenimin neresinde hissediyorum?” “Benim dikkatimi isteyen ne?” “Benim kabulümü isteyen ne?”

Bu başlık aynı zamanda **içtenliği** de içerir: Zor duygu ve hisleri doğrudan, nazik, şefkatli bir dikkatle deneyimlemek ve savunmasızlık yerine şefkatle hareket etmek anlamına gelir.

• **Özdeşleşmeyin –** Varlık algınızı herhangi bir duygunun ele geçirmesine izin vermeyin; herhangi bir duyguyla özdeşleşmekten kaçının. Başka bir deyişle, kişisel algılamayın!

GÜNDELİK BİR OTURMA PRATİĞİ GELİŞTİRMEK

Kendine sorular sormak

“Neler oluyor?” gibi sorular, dikkati doğrudan deneyimin değişen akışına yöneltir; görülenlerin, duyuların, seslerin, düşüncelerin, duyguların, hislerin geçici doğasının gerçekliğini gözler önüne serer. Kendine sorular sormak, bu süreci daha uzatır ve farkındalığı yeniden kendine yöneltir.

Kendine sorulan klasik sorular arasında “Ben kimim?” “Ben neyim?” “Farkında olan kim ya da ne?” “Bu sesi dinleyen kim ya da ne?” “Bu gözlerle etrafına bakan kim ya da ne?” yer alır.

Kendine sorular sormak, zihnin görece sakin, duyularınsa uyanık olduğu zamanlarda daha iyi gerçekleştirilebilir. Bir soru sorun ve farkındalığınıza, farkında olana dönün. Soruyu yönelttikten sonra doğal varoluşa dönün, açık olun ama zihninizle soruya bir yanıt aramayın. Sorudan kaynaklanan doğal merak, enerji ve dikkatle farkındalığın doğası ortaya çıkar.

2

MEDITASYON YAPANLARIN SIKÇA KARŞILAŞTIĞI SORUNLAR

Düşüncelerde kaybolmak

Başlangıçta zihninizin ne kadar aktif ve denetlenemez olduğunu gördüğünüzde çok şaşırabilirsiniz. Dert etmeyin. Pek çok zihne dair bir gerçeği keşfediyorsunuz! Durumu kabul edin ve her ne olursa olsun deneyiminizle "oturun". Düşüncelerden kurtulmak gerekmez, meditasyonun amacı düşüncelerden kurtulmak değildir. Bunun yerine, düşünmenin gerçekleştiği anların farkına varmaktır, ki düşünceleri gerçek sandığımız, düşüncelerle özdeşleştiğimiz bir yumak içinde yitip gitmeyelim.

Sıklıkla düşünceler yumağına kapıldığımızdan, zaman zaman düşüncelerimizi yalnızca gözlemlemek faydalı olacaktır. Rüzgarın çalkantılandırdığı su gibi, fiziksel olarak kıpırtısız kaldığınızda zihniniz de sakinleyecektir. Sakinlemeyi beslemek için oturuşun başlangıcında rahatlamak ve yeniden farkındalık aracılığıyla dikkatinizi tekrar tekrar duyuların merkez üssüne getirmek işe yarayabilir.

Hayaller, planlar, yorumlar, düşler gibi düşünce yumaklarını, doğrudan anın değişen deneyimini algılayan varoluştan ayırt etmek için meditasyon pratiği gerekir. İçselleştirilmiş bir farkındalık yaratmak ve referans noktanızın ön planda olmasına izin vermek, varoluşun buradalığının canlılığını koruyan gizemini kavramak için iyi bir yoldur.

Beş klasik mesele (Budist metinlerde "engeller" olarak geçer):

- **Doyumsuzluk:** şu anda var olandan daha fazlasını (ya da farklı bir şey) istemek.
- **İğrenme:** korku, öfke ya da herhangi başka bir kendinden uzaklaştırma yöntemi.
- **Yerinde duramama:** enerji taşkınlığı, aşırı hareketlilik.
- **Üşengeçlik ve cansızlık:** uykulu, dermansız zihin ve beden.
- **Kuşku:** "Nafile, işe yaramayacak, belki de daha kolay bir yolu vardır," diyen zihinsel tuzak.

Bunlar, bütün insanların deneyimlediği evrensel beden-zihin enerjileridir. Onların birer "sorun" olmadığını fark etmek önemlidir. Bu enerjilerin "engele" dönüşmesi, bizim alışkanlığımızın onları yok saymak, direnmek, yargılamak ya da kontrol altına almak olmasından kaynaklanır. Eğer söz konusu enerjiler farkındalık ve ilgiyle karşılanırsa artan canlılığa ve manevi uyanışa açılan birer kapıya dönüşür.

Oturuş uygulaması süresince bu zorlu enerjilerden biriyle karşılaşırsanız içinizden adını koymanız iyi olabilir; örneğin kendi kendinize, "doyumsuzluk, doyumsuzluk" ya da "korku, korku" diyebilirsiniz. Eğer çok güçlüyse, uzaklaşmak yerine bütün dikkatinizi oluşan şeyin ne olduğuna toplayın. Bedeninizde nasıl hisler ortaya çıktığını hissedin, ne deneyimin içinde kaybolun, ne de onu uzaklaştırmaya çalışın. Deneyimlemekte olduğunuz şeyi araştırın ve deneyimi içten, şefkat dolu bir dikkatle karşılayın. Dağılmasının ardından yeniden meditasyonunuzun ilk referans noktasına dönün ya da doğal varoluşta bir süre dinlenin.

Zaman zaman enerji fazla güçlüdür ve onunla anda kalmak şefkatli ya da bilgece olmayabilir. Bu durum, özellikle bir travma yaşadıysanız ve derin bir korku ya da öfke hissediyorsanız geçerlidir. “Haddinden fazla” olduğunu hissediyorsanız dikkatinizi denge, güvenlik ve/veya sevgi duygusu doğuran bir şeye getirin. Gözlerinizi açabilir, kendinize nerede olduğunuzu hatırlatabilir, bedeninizi baştan aşağı rahatlatıp gevşetebilirsiniz. Aklınıza sizi seven ve anlayan birini getirebilir, özen ve şefkatin sizi çevrelediğini duyumsayabilirsiniz. Savunmasız yanlarınıza sevgi ve nezaket dolu cümleleri sunabilirsiniz. Kendinizi daha az yalnız ya da korkmuş hissetmenize olanak veren her türlü sevgi dolu varlığın ifadesi üzerine meditasyon yapabilirsiniz.

Bu gibi zorlu duygusal enerjilerle karşılaşıyorsanız, meditasyonu iyi bilen bir eğitmenden ya da terapistten bu yoğun duygulara yelken açmayı öğrenene kadar size eşlik etmesini isteyebilirsiniz.

MEDITASYON YAPANLARIN SIKÇA KARŞILAŞTIĞI SORUNLAR

Fiziksel acı

Zihinsel yoğunluğa ve duygusal zorluklara ek olarak, hepimiz kaçınılmaz olarak bir dizi fiziksel duyular da deneyimleriz. Alışık değilseniz kıpırdamadan oturmak biraz rahatsızlık yaratabilir. Üstelik dikkatiniz derinleştikçe bedeninizdeki normalde düşüncelerle haşır neşir olduğunuzdan haberdar olmadığınız gerginliklerin de farkına varabilirsiniz. Bir engeliniz olabilir ya da sakatlanmış veya hasta olabilirsiniz ve bu duruma eşlik eden doğal, nahoş duyguları daha fazla fark edebilirsiniz.

Fiziksel rahatsızlıkla meditasyon yapmak, duygusal güçlükle varoluş süreciyle aynıdır. Nahoşluğu nazik bir dikkatle karşılamayı niyet edin, bunun bedende nasıl yaşandığının ve nasıl değiştiğinin ayırdına varın. Nahoşluğun farkındalık içinde süzülmesine, yumuşak bir varoluşla kucaklanmasına müsaade edin. Bu açıklığı sağlayabilmek için seslere ve/veya bedeninizin acı çekmeyen diğer bölümlerine dikkat verebilirsiniz. Ferah ve nazik bir dikkat sunarak, deneyimle birlikte nefes alın. Yalnızca fiziksel duyuların değil, onlarla nasıl bağ kurduğunuzun da farkına varın. Direnç gösteriyor musunuz? Korkuyor musunuz? Evetse, bu enerjileri affedici ve farkındalıklı bir dikkatle kucaklayın.

Fiziksel nahoşluk çok yoğunsa ve sizi yiyip bitiriyorsa, dikkatinizi bir süreliğine başka bir şeye taşıyın. Farkındalıkla duruşunuzu değiştirmeniz, sevgi ve nezaket dolu cümleler gibi hünerli araçlar kullanmanız ya da biraz daha alan ve esneklik bulmak için seslere kulak vermeniz size yardımcı olabilir. Fakat “canınızı dişinize takmanız” gerekmez. Bu, ayrı bir benlik algısını güçlendiren başka bir ego duruşundan ibarettir. Benzer şekilde “pes etmeniz” de gerekmez. Aksine neyin denge ve ferahlık hissi bulmanıza yardımcı olduğunu keşfedin ve yeniden hazır olduğunuzda anlık duyuların varoluşla kucaklanmasına izin verin.

3

MEDİTASYON PRATİĞİNİ SÜRDÜRMEK

Meditasyon pratiğinizi sürdürebilmenize yardımcı olacak birkaç önemli tüyo:

İşte oturuş pratiğinizi sürdürebilmenize yardımcı olacak birkaç önemli tüyo:

• Kısa süreliğine de olsa her gün mutlaka meditasyona oturun. Bu süreyi sessizleşmeye ayırın: Bu süre, ruhunuza vereceğiniz müthiş bir hediyedir!
• Her gün birkaç kez mola verin. Bedeninizle ve nefesinizle bağ kurun ve o an tam burada bulunan canlılığı hissedin.
• Giderek daha fazla mola verin. Gün içinde verdiğiniz molalar kalbinize ve farkındalığınıza dönebilmenize izin verir.
• Manevi uyanışınız ve özgürlüğünüz için, tüm varlıkların manevi uyanışı ve özgürlüğü için düzenli olarak isteklerinizi düşünün.
• Tıpkı sizin gibi herkesin mutlu olmak istediğini, kimsenin acı çekmek istemediğini hatırlayın.
• Arkadaşlarınızla düzenli meditasyon pratiği yapın.
• Kitaplar, CD'ler ya da internetten erişilebilen dharma konuşmaları gibi esin verici kaynaklardan faydalanın.
• Budist öğretilerini inceleyin (4 Yüce Gerçek, 8 Aşamalı Asil Yol vb.).
• Bir gün, bir hafta sonu ya da daha uzun süreli bir inzivaya katılın. Bu deneyim pratiğinizi derinleştirir ve manevi uyanışınızı besler.
• Bir gün, bir hafta ya da bir ay meditasyon pratiği yapamazsanız tek yapmanız gereken tekrar meditasyona başlamaktır.
• Rehberliğe gereksinim duyarsanız deneyimli bir meditasyon eğitmeninden yardım isteyin.
• Meditasyon pratiğinizi yargılamak yerine neler getirdiğine bakın, uyanık ve özgür olma becerinize güvenin!
• Hayatı saygıyla yaşayın: Tüm varlıkların içindeki kutsallığı görmeye, yüceltmeye, ona hizmet etmeye ve zarar vermekten kaçınmaya adanmış bir yaşam sürün.

Meditasyon CD önerisi

Tara Brach: Radical Acceptance - Guided Meditations, 2007.

Kaynaklar

KİTAP ÖNERİLERİ

- Tara Brach: Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha, 2003.

- Tara Brach: True Refuge: Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart. 2013.

- Ven. Henepola Gunaratana: Mindfulness in Plain English, Updated and Expanded Edition, 2002.

- Jack Kornfield: The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology, 2008.

- Sharon Salzberg: Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness, 1995.

WEB KAYNAKLARLARI

- Insight Meditation Community of Washington
- Access to Insight
- Bhavana Society, Forest Monastery and Retreat Center
- Cambridge Insight Meditat ion Center
- New York Insight
- Spirit Rock Meditation Center
- Insight Meditation Society

Binlerce yıldır sayısız insanı açıklığa, huzura ve derinlemesine idrake kavuşturan bir yola çıkıyorsunuz. Uyanışları size destek ve esin kaynağı olsun. Pratiğinizin içtenliği ruhunuzu iyileştirsin ve özgürleştirsin.

— Tara Brach

Dr. Tara Brach, Insight Meditation Community of Washington'ın (Washington İçgörü Meditasyon Topluluğu) kurucusu ve kıdemli öğretmenidir, ABD ve Kanada'daki merkezlerde Budist meditasyon eğitimi verir. Radical Acceptance — Embracing Your Life with the Heart of Buddha (Kökten Kabul — Yaşamı Buda'nın Yüreğiyle Kucaklamak) kitabının yazarı klinik psikolog, Budist öğretilerinin duygusal iyileşmede kullanılması konusunda çok sayıda ders vermiştir.

Insight Meditation Community of Washington (Washington İçgörü Meditasyon Topluluğu - IMCW) kendini Buda'nın öğretilerini, Vipassana (Budist İçgörü Meditasyonu) yönergelerini ve doğal bilgeliğimizi ve şefkatimizi uyandıran benzeri diğer zihinsel pratikleri sunmaya adamıştır.

Zeynep Selvili Çarmıklı

1987'de İzmir'de doğdu. Miami Üniversitesi'nde psikoloji ve sinema eğitimi aldı. Uygulamalı psikoloji alanındaki yüksek lisansını New York Üniversitesi'nde tamamladı. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi Uluslararası Sertifikasyon Eğitimlerini aldı. Ardından Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Öz-Şefkat konularına odaklandı. Kabul ve Kararlılık Terapisi, Şefkat Odaklı Terapi ve Öz-Şefkatli Farkındalık konularında pek çok uluslararası eğitime katıldı. 2017 yılında Türkiye'nin ilk Öz-Şefkatli Farkındalık (Mindful Self-Compassion) eğitmeni olmaya hak kazandı ve Bahçeşehir Üniversite'sinde 8 Haftalık Öz-Şefkatli Farkındalık Eğitimi vermeye başladı. İlk kitabı Pembe Fili Düşünme 2018 yılında okuyucusuyla buluştu. İki kedisi, bir köpeği ve hayat arkadaşıyla birlikte İstanbul'da yaşıyor.

Damla Kellecioğlu

Kadıköy'de doğdu. İstanbul Saint-Joseph Fransız Lisesi'nin ardından Galatasaray Üniversitesi, IEP Lyon ve Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales'de (EHESS) öğrenim gördü. İlk profesyonel çevirisini 2002 yılında yaptı. Bir süre Fransa'da ve Cezayir'de yaşadı. Doktora ve çeviri çalışmalarını Tours ve Bodrum arasında sık sık seyahat ederek sürdürüyor.