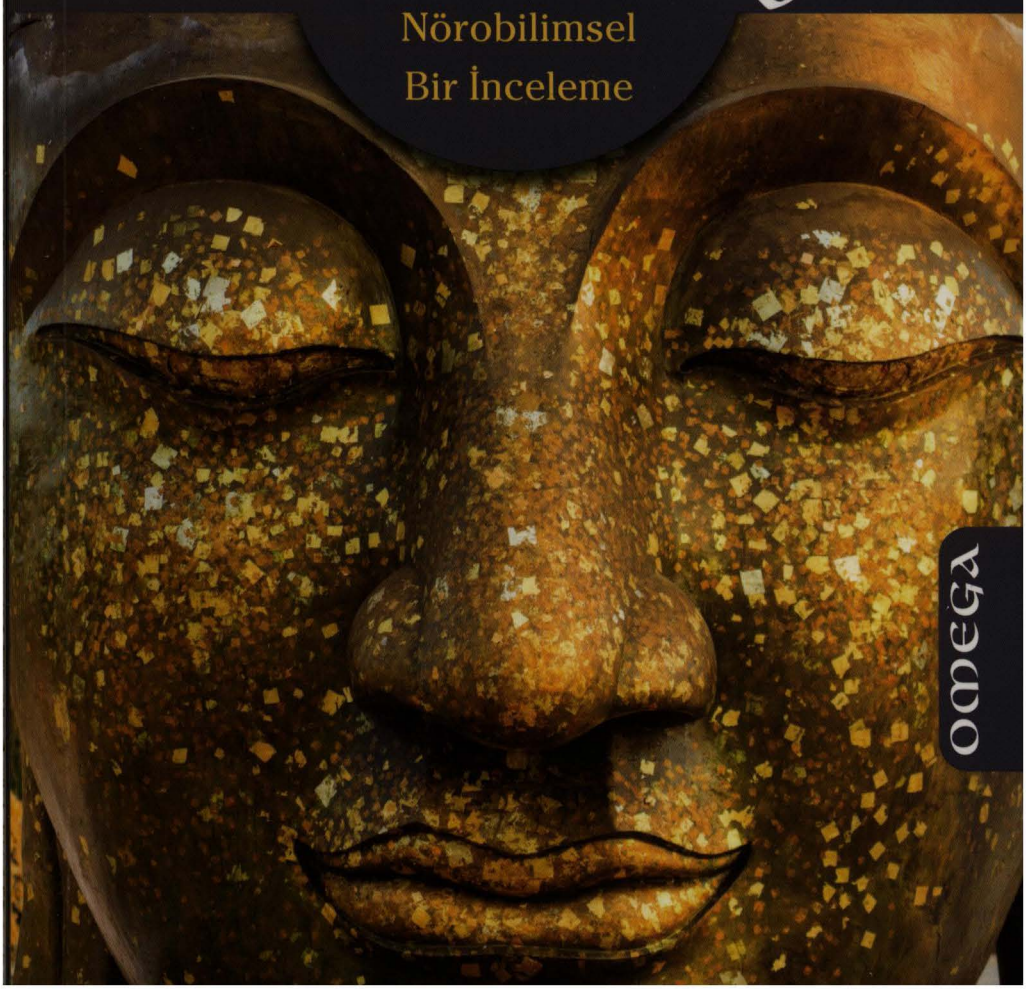
RICK HANSON
RICHARD MENDIUS

Çeviren: Özlem Özarpacı

Mutluluk, Sevgi
ve Bilgelik Üzerine

Buda'nın Beyni

Nörobilimsel
Bir İnceleme



OMEGA

Buda ve diğer büyük öğretmenler, diğer insanlarınki gibi birer beyinle doğdular ve sonra tıpkı dünyayı değiştirdikleri gibi zihinlerini de değiştirdiler. Bugünse bilim, düşüncelerimizin akışının zihnimizi nasıl şekillendirdiğini açıklamakla meşgul. Nörolojideki çığır açan yeniliklerle binlerce yıllık meditatif uygulamaları bir araya getirerek siz de daha büyük mutluluk, sevgi ve bilgeliğe ulaşmak için zihninizi şekillendirebilirsiniz.

Buda'nın Beyni, bilimdeki en yeni araştırmaları temel alarak zihninizi nasıl güçlendireceğinizi, duygularınızı nasıl yönetebileceğinizi ve nasıl daha huzurlu ve mutlu bir hayat elde edebileceğinizi anlatıyor.

"[*Buda'nın Beyni*] bize yalnızca gerçek mutluluğa ulaşmanın etkili yöntemlerini göstermekle kalmıyor, aynı zamanda bu yöntemlerin psikolojik olarak neden ve nasıl işlediklerini de açıklıyor."

—JAMES BARAZ, *Awakening Joy* adlı kitabın yazarı



internet satış:
saykitap.com
25 TL
ISBN 978-605-02-0684-5
9 786050 206845
OMEGA

omegayayincilik.com
facebook.com/omegayayincilik
twitter.com/@omegaYAYINCILIK
instagram.com/omegayayinlari


OMEGA

Rick Hanson, Ph.D.
Bir nöropsikoloji uzmanı ve meditasyon hocasıdır. Los Angeles'taki University of California'dan en yüksek dereceyle mezun olmuştur. Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom'ın (Nörobilim ve Derin Odaklanma Bilgeliği İçin Kaynak Enstitüsü) kurucu ortağıdır ve *Wise Brain* (Bilge Beyin) bülteninin editörlüğünü yapmaktadır.

Dr. Richard Mendius
Bir nörologdur ve Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom'ın kurucu ortağıdır. Kaliforniya Üniversitesi ve Stanford Üniversitesi'nde tıp eğitimi vermektedir. San Quentin Eyalet Hapishanesi'nde de her hafta meditasyon dersi vermektedir. Evlidir ve üç çocuğu vardır.

Özlem Özarpacı
1979 yılında İstanbul'da doğdu. 2002 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi Sinema ve Televizyon bölümünden mezun oldu. Bir süre televizyon sektöründe çalıştı; 2007'den bu yana çeviri ile uğraşmaktadır. Çevirdiği başlıca kitaplar arasında, *Augustus* romanı ile ödül alan yazar John Williams'ın 1960 yılında yazdığı *Butcher's Crossing*, Rick Springfield'ın New York Times Çok Satanlarından olan *Olur Böyle B*ktan Şeyler* (*Magnificent Vibration*) ve Dilbert'ın yaratıcısı Scott Adams'ın felsefi romanı *Tanrı'nın Enkazı* (*God's Debris*) bulunmaktadır.

Buda'nın Beyni

Mutluluk, Sevgi ve Bilgelik Üzerine
Nörobilimsel Bir İnceleme

Rick Hanson
Richard Mendius

İngilizceden çeviren:
Özlem Özarpacı



1. baskı: Omega Yayınları, 2019



BUDA'NIN BEYNİ / Rick Hanson, Richard Mendius

Özgün adı: *Buddha's Brain*

© 2009, Rick Hanson, Ph.D. ile Richard Mendius, MD ve New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Türkçe yayın hakları © Omega Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-02-0684-5
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Özlem Özarpacı
Yayın koordinatörü: Levent Çeviker
Yayına hazırlayan: Eda Okuyucu
Son okuma: Selcan Karabulut
Kapak ve sayfa uygulaması: Artemis İren

Baskı: Lord Matbaacılık ve Kâğıtçılık
Topkapı–İstanbul
Tel.: (0212) 674 93 54
Matbaa sertifika no: 22858

Omega Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.omegayayincilik.com • e-posta: omega@omegayayincilik.com
www.facebook.com/OmegaYay • www.twitter.com/omegayayincilik

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İçindekiler

	Sunuş	7
	Önsöz	11
	Giriş	13
1. Bölüm	Kendini Dönüştüren Beyin	17

Birinci Kısım: Acı Çekmenin Sebepleri

2. Bölüm	Acının Evrimi	37
3. Bölüm	Birincil ve İkincil Oklar	65

İkinci Kısım: Mutluluk

4. Bölüm	İyiyi Benimsemek	83
5. Bölüm	Yangını Söndürmek	95
6. Bölüm	Güçlü Niyetler	115
7. Bölüm	Ilımlılık	129

Üçüncü Kısım: Sevgi

8. Bölüm	Bir Kalpte İki Kurt	143
9. Bölüm	Merhamet ve Güvenli İfade	161
10. Bölüm	Sınırsız Şefkat	183

Dördüncü Kısım: Bilgelik

11. Bölüm	Farkındalığın Temelleri	205

12. Bölüm	Büyük Haz Veren Konsantrasyon	221
13. Bölüm	Benlikten Özgürleşme	237
Ek Bölüm	Besin Nörokimyası	261
	Teşekkürler	271
	Kaynaklar	273

Sunuş

Buda'nın Beyni, yaşamınızı ve insanlarla ilişkilerinizi iyileştirmek adına dikkatin gücünden yararlanmak için zihninizi odaklamaya bir davettir. Budist geleneklerdeki derin meditasyon pratiklerinden gelen kadim anlayışları, nörobilim alanındaki modern keşiflerle sentezleyen Dr. Rick Hanson ve Dr. Richard Mendius, zihninizi uyandırmaya giden yolda sizi adım adım ilerleten, düşünmeye zorlayan ve pratik bir rehber oluşturdular.

Bilimde yakın zamanda gerçekleşen devrim, yetişkin beyninin yaşamı boyunca değişime açık olduğunu ortaya koymuştur. Geçmişte beyinle ilgilenen bilim insanları zihnin sadece beynin bir aktivitesi olduğunu belirtmiş olsalar da artık yaşamlarımızın bu iki farklı boyutu arasındaki bağlantıya farklı bir açıdan bakabiliyoruz. Zihni, enerji ve bilgi akışını düzenleyen somut ve ilişkisel bir süreç olarak düşündüğümüzde, gerçekten de beyni değiştirmek için zihni kullanabileceğimizi fark ederiz. Basitçe ifade etmek gerekirse, dikkatimizi odaklama, enerji ve bilgi akışını sinirsel devrelerimizde bilinçli olarak yönlendirme biçimimiz, beynin aktivitesini ve yapısını doğrudan dönüştürebilmektedir. En önemli nokta farkındalığımızı, mutluluğu ve refahı teşvik edecek şekilde kullanmak için atılacak adımları bilmektir.

Zihnin ilişkisel bir doğası olduğunu ve beynin, bedenin sosyal organı olduğunu bilirsek başka bir sonuca daha varırız:

Birbirimizle olan ilişkilerimiz yaşamlarımızın rastlantısal parçalarından biri değildir; zihinlerimizin işleyişinde temeldir ve beyin sağlığımızın da önemli bir unsurudur. Birbirimizle olan sosyal ilişkilerimiz, beynin yapısını oluşturan sinirsel bağlantılarımızı şekillendirir. Bu da iletişim biçimlerimizin beynin devre sistemini, özellikle de yaşamlarımızı dengede tutmaya yardımcı olacak şekilde dönüştürdüğü anlamına gelir. Bilim ayrıca, yaşamlarımızda merhamet ve bilinçli farkındalık geliştirdiğimizde –yargılarımızı bırakıp tamamen şimdiki ana odaklandığımızda– beynimizin sosyal devrelerini, kendimizle olan ilişkimizi dahi dönüştürebilecek kadar kontrol altında tuttuğumuzu doğrulamaktadır.

Yazarlar, kendimizde bu olumlu değişimleri bilinçli olarak yaratmak adına, bize bu rehberi sunmak için iki bin yılı aşkın zamanda gelişmiş Budist uygulamaları ve yeni anlayışları, beynin işleyişiyle dokuyarak birleştirmişlerdir. Modern zamanlarda genellikle otomatik pilota geçiyor, sürekli birden fazla işle uğraşıyor ve hayatlarımızı dijital simülasyonla, aşırı bilgi yüklemesiyle ve beyinlerimizi strese sokan, yaşamlarımıza baskı yapan zaman çizelgeleriyle dolduruyoruz. Bu kaosun içinde duraklayacak zamanı bulmak, pek azımızın gerçekleştirdiği acil bir ihtiyaç halini aldı. *Buda'nın Beyni* bizi derin bir nefes almaya ve kendimizi yavaşlatmamızı, beyinlerimizi dengelememizi ve birbirimizle ve kendimizle olan ilişkilerimizi iyileştirmemizi gerekli kılan nörolojik sebepleri düşünmeye davet ediyor.

Burada önerilen alıştırmalar bizi daha odaklı, dayanıklı ve becerikli kılarak içdünyamızı şekillendirmede olumlu etkileri olduğu bilimsel açıdan kanıtlanan uygulamaları temel alıyor. Bu iyi geliştirilmiş adımlar aynı zamanda empati yeteneğimizi geliştirir, içinde yaşadığımız birbirine bağlı dünyadaki merhamet ve şefkat alanımızı genişletir. Bu uygulamalar ara-

cılığıyla beynimizi değiştirmek adına zihnimizi denetim altına alma vaadi anbean, tek bir kişiyle, tek bir ilişkiyle başlayarak iyilik ve refah devreleri inşa etmektir. Daha ne isteyebiliriz ki? Başlamak için de şu andan daha iyi bir zaman olamaz.

Dr. Daniel J. Siegel
Los Angeles, California
Haziran 2009

Önsöz

Buda'nın Beyni kitabında Dr. Rick Hanson ve Dr. Richard Mendius, Buda'nın başlıca bilge öğretilerine son derece açık ve pratik bir erişim imkânı sunmaktadır. Bilimsel araştırmaların modern diliyle, içsel meditasyon pratiğinin kadim ve engin öğretilerine modern bir anlayış getirerek okuyucuyu zihnin gizemlerine açık olmaya davet ediyorlar. *Buda'nın Beyni* klasik öğretileri, derin odaklanma eğitiminin başlıca unsurları olan farkındalık, merhamet ve otokontrole dair insanın becerisini tasdik etmeye başlayan nörobilimin devrimsel bulgularıyla ustalıkla birleştirmektedir.

Bu kitabı okuyarak hem beyin bilimini hem de mutluluğu artırma, rahatlama ve merhamet geliştirme, acıyı azaltmanın içsel ve pratik yollarını öğreneceksiniz. Bu bilgeliği geliştirmek için gerekli biyolojik temellerle ve yaşam hakkında yeni perspektiflerle tanışacaksınız. Kitabın içeriği, zihnin işleyişini, mutluluk, empati ve birbirine bağlılığın nörolojik kökenlerini daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.

Her bölümün temelini oluşturan öğretiler –yüce gerçekler, farkındalığın temelleri ve erdem, merhamet, bağışlayıcılık ve içsel huzur– Buda'nın herkesin anlayabileceği şekilde sunduğu netliktedir. Bu öğretileri izleyen uygulamalar da benzer şekilde özgün ve açıktır. Temelde, bir meditasyon tapınağında alacağınız eğitimlerin aynısını sunmaktadır.

Rick ve Richard'ın bu öğretileri aktarmalarına tanık oldum ve onların, uygulamaya katılanların zihinlerini ve kalplerini

böyle olumlu bir şekilde etkilemelerine çok saygı duyuyorum.

En önemlisi de insan ırkının, hem bireysel hem de küresel açıdan sevgi, anlayış ve barış geliştirmek için yollar bulmaya ihtiyacı vardır.

Sözlerimin bu hayati gayrete katkıda bulunması umuduyla...

Sevgiler,
Jack Kornfield, Ph.D.
Spirit Rock Center
Woodacre, California
Haziran 2009

Giriş

Bu kitap daha fazla mutluluk, sevgi ve bilgelik kazanmak adına beyninizin içine nasıl ulaşabileceğinizi anlatmaktadır. İki sorunun yanıtını vermek üzere psikoloji, nöroloji ve derin odaklanma pratiğinin daha önce denenmemiş kesişim noktasını keşfe çıkmaktadır:

- Mutluluk, sevgi ve bilgelik gibi zihin hallerinin altında hangi beyin fonksiyonları yatmaktadır?
- Bu olumlu beyin fonksiyonlarını teşvik etmek ve güçlendirmek için zihninizi nasıl kullanabilirsiniz?

Bunun sonucunda da, kademe kademe daha iyiye bir değişim göstermek için kullanabileceğiniz araçlarla dolu pratik bir rehber ortaya çıktı.

Richard bir nörolog, ben de bir nöropsikoloji uzmanıyım. Kitap içeriğinin çoğunu ben yazmış olsam da Richard benim çok uzun yıllardan beri meslektaşım olduğundan ve otuz yıllık hekimlik deneyimi neticesinde beyin konusundaki içgörüleri kitabın tüm sayfalarına işlenmiştir. Onunla birlikte Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom'ı (Nörobilim ve Derin Odaklanma Bilgeliği İçin Kaynak Enstitüsü) kurduk; www.wisebrain.org internet sitesinde pek çok makale, konuşma ve diğer kaynakları bulabilirsiniz.

Bu kitapta stres, kötü ruh hali, dikkat dağınıklığı, ilişki sorunları, endişe, keder ve öfke gibi zorlayıcı zihin halleriyle baş etmenin etkili yollarını öğreneceksiniz. Ancak ana oda noktamız olumlu ruh halleri, psikolojik gelişim ve ruhsal pratik olacaktır. Derin odaklanma pratiğiyle uğraşanlar –zihin eğitimi konusundaki Olimpik atletler– binlerce yıldır zihni incelemektedirler. Bu kitapta mutluluk, sevgi ve bilgeliğe giden sinir yollarını açığa çıkarmak üzere en iyi bildiğimiz derin odaklanma geleneğini –Budizmi– alıp beyne uyarlayacağız. Buda'nın ya da bir başkasının beyninin tüm yapısını kimse bilemez. Ancak neşeli, şefkatli ve derin anlayışa sahip zihin hallerinin sinirsel temellerini harekete geçirme ve güçlendirmenin yolları gün geçtikçe daha çok bilinmektedir.

BU KİTABI NASIL KULLANACAKSINIZ?

Bu kitabı okumak için nörobilim, psikoloji ya da meditasyon konularında bir geçmişe sahip olmanız gerekmiyor. Beyniniz için kullanma kılavuzuyla birlikte verilmiş araç gereç kutusuna benzeyen bu kitap, bilgi ve metotları birleştiriyor; böylece kendiniz için en uygun aracı bulma şansınız olacak.

Beyin büyüleyici bir yapı olduğundan bu konudaki en yeni bilimsel çalışmalara fazlasıyla yer verdik; incelemek isterseniz diye bir dizi kaynak da ekledik. (Ancak bunun bir ders kitabına dönüşmesine engel olmak adına sinirsel aktivitelerin tanımlarını basitleştirerek başlıca özelliklerine yoğunlaştık.) Öte yandan pratik metotlarla daha çok ilgileniyorsanız bilimsel bölümleri atlamanızda bir sakınca yok. Elbette psikoloji ve nöroloji çok genç bilimler olduğundan henüz içermedikleri çok şey mevcut. Bu yüzden çok kapsamlı bir rehber hazırlamaya çalışmadık. Aslında bunu fırsat bilerek memnuniyet,

iyilik ve huzur konusunda sinir ağlarınızı nasıl aydınlattıklarına dair makul bilimsel açıklamaları olan metotlar üzerine odaklandık.

Bu metotlar arasında yönlendirmeli meditasyonlar da mevcut. Talimatlar kasıtlı olarak belirsiz bırakıldı; genellikle daraltıcı ve belirgin olmaktan ziyade şiirsel ve çağrıştırıcı bir dil kullandık. Bu talimatlara farklı şekillerde yaklaşabilirsiniz: Bunları sadece okuyup düşünebilir, bazı kısımlarını halihazırda uyguladığınız meditasyon pratiklerine ekleyebilir, bir arkadaşınızla birlikte çalışabilir ya da talimatları kaydedip dinleyerek kendi başınıza uygulayabilirsiniz. Bunlar sadece öneri niteliğindedir; aralarda dilediğiniz kadar duraklamaktan çekinmeyin. Yanlış meditasyon diye bir şey yoktur; doğru olan yolsa size doğru gelendir.

Ufak bir uyarı: Bu kitap profesyonel yardım yerine kullanılmaz; zihinsel ya da fiziksel herhangi bir rahatsızlığı tedavi etmez. Her insanda farklı teknikler işe yaramaktadır. Bazen bir yöntem, özellikle de travma geçmişine sahipseniz rahatsız edici hisler uyandırabilir. Böyle durumlarda bir metodu atlamaktan, bir dostunuzla (ya da danışmanla) tartışmaktan, değiştirmekten veya tamamen bırakmaktan çekinmeyin. Kendinize hassas davranın.

Son olarak şunu eklemek isterim ki, emin olduğum bir şey varsa o da zihninizde ufak tefek şeyler yaparak beyinde ve yaşamı deneyimleme biçiminizde büyük değişikliklere yol açabileceğinizdir. Psikolog ya da bir meditasyon eğitmeni olarak beni ziyaret eden insanlarda da, kendi düşüncelerim ve hislerimde de bunu defalarca deneyimledim. Gerçekten de tüm benliğinizi günbegün daha iyi bir yönde ilerletebilirsiniz.

Beyninizi değiştirdiğinizde yaşamınızı değiştirirsiniz.

1. BÖLÜM

Kendini Dönüştüren Beyin

Beynin başlıca aktiviteleri kendi kendilerini değiştirir.
—Marvin L. Minsky

Zihniniz değiştiğinde beyniniz de değişir. Psikolog Donald Hebb bir çalışmasında şöyle der: Nöronlar birlikte harekete geçtiklerinde, birbirlerine bağlanırlar da; zihinsel aktivite gerçekten de yeni sinirsel yapılar oluşturur (Hebb 1949; LeDoux 2003). Bunun sonucunda da geçip giden düşünceler ve hisler bile, tıpkı bir bahar serpintisinin bir dağın yamacında küçük izler bırakması gibi beyninizde kalıcı izler bırakır.

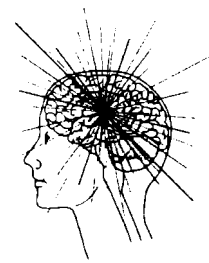
Örneğin Londra'daki –işleri birçok dolambaçlı sokağı hatırlamalarını gerektiren– taksiciler, beynin o bölümü fazladan çalıştığı için daha büyük bir hipokampus (görsel-uzamsal hafıza için başlıca beyin bölgesi) geliştirirler (Maguire ve meslektaşları 2000). Daha mutlu biri olduğunuzda da beyninizin sol ön kısmı daha aktif hale gelir (Davidson 2004).

Zihninizden geçenler beyninizi şekillendirir. Dolayısıyla beyninizi daha iyi yönde değiştirmek için zihninizi kullanabilirsiniz; bunun da tüm varlığınıza ve yaşamınıza dokunan her insana faydası olur.

Bu kitap size bunu nasıl yapacağınızı göstermeyi hedefliyor. Zihin mutlu, şefkatli ve bilge olduğunda beynin ne

yaptığını öğreneceksiniz. Ayrıca bu beyin durumlarını aktive etmek, her defasında biraz daha güçlendirmek için pek çok yöntem göreceksiniz. Bu da size daha mutlu bir ruh hali, tatminkâr ilişkiler ve içsel huzur için beyninizi baştan başa yeniden yapılandırma imkânı verecek.

Beyninizle İlgili Temel Gerçekler



- Beyniniz, 100 milyar nöron da dahil olmak üzere 1,1 trilyon hücre içeren, 1,4 kg'lik tofuya benzer bir dokudur. Ortalama olarak her bir nöronun diğer nöronlarla *sinaps* adı verilen yaklaşık beş bin bağlantı noktası vardır (Linden 2007).
- Bir nöron bu alıcı sinapslarla, diğer nöronlardan –genellikle bir kimyasal salınımı olan ve *nörotransmitter* adı verilen– sinyaller alır. Sinyaller bir nörona harekete geçip geçmemesi gerektiğini söyler; harekete geçip geçmemesi de temel olarak her an aldığı sinyallerin kombinasyonuna bağlıdır. Bunun sonucunda, bir nöron harekete geçtiğinde iletici sinapslar aracılığıyla diğer nöronlara sinyal göndererek onlara harekete geçip geçmemelerini söyler.
- Tipik bir nöron saniyede 5-50 defa arasında harekete geçer. Bu bilgi kutucuğunu okumanız için gereken sürede, kafanızın içinde kelimenin tam anlamıyla katrilyonlarca sinyal gezmektedir.
- Her bir sinir sinyali bir bilgi parçasıdır; sinir sisteminiz bilgiyi, tıpkı kalbinizin kanı dolaştırması gibi dolaştırır. Tüm bu bilgiyi genel anlamda zihin olarak tanımlarız ve

bunun çoğu sonsuza dek farkındalığımızın dışında kalır. Terimi kullandığımız biçimiyle "zihin" stres tepkisini, bisiklet sürme bilgisini, kişilik eğilimlerini, hayalleri ve umutları ve burada okuduğunuz kelimelerin anlamlarını düzenleyen sinyalleri içerir.

- Beyin, zihnin başlıca şekillendiricisi ve taşıyıcısıdır. O kadar meşguldür ki, beden ağırlığının sadece %2'si olmasına rağmen oksijenin ve glikozun %20-25'ini kullanır (Lammert 2008). Tıpkı bir buzdolabı gibi sürekli çalışarak fonksiyonlarını yerine getirir; sonuç olarak ister derin uykuda olun ister derin düşüncelere dalın, aynı miktarda enerji harcar (Raichle ve Gusnard 2002).
- Ateşlenen veya ateşlenmeyen 100 milyon nöronun muhtemel kombinasyonlarının sayısı yaklaşık 10 üssü bir milyondur ya da temelde, 1'i takip eden bir milyon sıfırdır; beyninizdeki muhtemel durumların sayısı işte budur. Bu rakamlara daha geniş perspektiften bakabilmek için, evrendeki atomların sayısının yaklaşık olarak "yalnızca" 10 üssü 80 olduğunu söyleyebiliriz.
- Bilinçli zihinsel olaylar, tıpkı bir akıntıdaki anaforlar gibi oluşup –genellikle saniyeler içinde– dağılan geçici sinaps birleşimlerine dayanır (Rabinovich, Huerta ve Laurent 2008). Nöronlar aynı zamanda zihinsel aktivitenin bir sonucu olarak, birbirleriyle bağlantılarını güçlendirerek kalıcı devreler de oluşturabilir.
- Beyin bütüncül bir sistem içinde çalışır; bu yüzden –dikkat veya duygu gibi– bazı fonksiyonları beynin sadece bir kısmına atfetmek genellikle basite indirgemenin bir sonucudur.
- Beyniniz bedeninizdeki diğer sistemlerle –dolayısıyla da dünyayla– iletişim içindedir; ayrıca zihniniz tarafından

da şekillenir. En genel anlamıyla bakacak olursak zihninizi beyniniz, bedeniniz, doğal dünya, insan kültürü ve aynı zamanda zihnin kendisi yaratır (Thompson ve Varela 2001). Beyni, zihnin temeli olarak ifade ettiğimizde işleri basite indirgemiş oluruz.

- Zihin ve beyin birbirleriyle öyle derin bir etkileşim içindedir ki en iyisi onları tek, birbirine bağımlı bir zihin/beyin sistemi olarak değerlendirmektir.

YEPYENİ BİR FIRSAT

Mikroskobun biyoloji alanında çığır açması gibi, geçtiğimiz on yıllardaki fonksiyonel MR cihazları dahil yeni araştırma aletleri, zihin ve beyin hakkındaki bilimsel bilgileri dramatik biçimde artırmıştır. Bunun sonucunda da artık gündelik yaşamda daha mutlu ve daha etkili olmak için pek çok yola sahibiz.

Bu süre içinde derin odaklanma geleneklerine ilgi giderek arttı; binlerce yıldır zihni ve dolayısıyla beyni inceleyen bu gelenekler zihni/beyni yeterince sessizleştirerek en hafif mırıltılarını yakalamakta ve onu dönüştürmek için çok yönlü metotlar geliştirmektedir. Herhangi bir konuda uzmanlaşmak isterseniz halihazırda bu beceriyi geliştirmiş kişileri incelemek yardımcı olur; örneğin yemek pişirmek istiyorsanız televizyondaki ünlü aşçıları izlersiniz. Yani daha mutlu olmak, içsel güç, zihin berraklığı ve huzur

Son yirmi yıl içinde beyin hakkında muhtemelen tarih boyunca öğrenemediğimiz kadar çok şey öğrendik.

—Alan Leshner

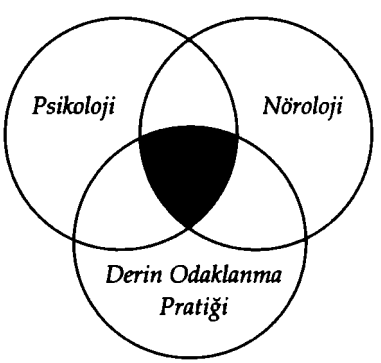
istiyorsanız bu özelliklere sahip, derin odaklanma pratiği yapan (bu işe kendini adamış sıradan insanlar veya keşişler) kişilerden bunu öğrenmek mantıklı olur.

Yaşama derin odaklanma içermeyen bir perspektiften bakmak mutsuzluğun hemen hemen kesin koşuludur.

—Rahip Thomas Keating

"Derin odaklanma" kulağa tuhaf ve yabancı bir şeymiş gibi gelse de meditasyon yaptıysanız, dua ettiyseniz ya da sadece huşu içinde yıldızları izlediyseniz derin odaklanma ve düşünme pratiği yapmışsınız demektir. Dünyada, çoğu Hıristiyanlık, Musevilik, İslam, Hinduizm ve Budizm gibi büyük dinlerle ilişkilendirilen pek çok derin odaklanma geleneği mevcuttur. Bilim bunlardan en çok Budizmle ilgilenir. Bilim gibi Budizm de insanları inancı doğrudan kabullenmemeye teşvik eder ve Tanrı'ya inanma mecburiyeti yoktur. Aynı zamanda psikolojiye ve nörolojiye gayet uyan detaylı bir zihin modeline de sahiptir. Bu sebeple diğer derin odaklanma geleneklerine de saygı duyduğumuzu belirterek, burada özellikle Budist bakış açılarına ve metotlarına yer vereceğiz.

Bu disiplinlerin –psikoloji, nöroloji ve derin odaklanma pratiği– her birini bir daire gibi düşünün (Şekil 1). Bunların birleşim bölgesinde yapılan keşifler, gelecek vaatlerinin sadece bir başlangıcıdır; ancak bilim insan-



Şekil 1
Üç Disiplinin Kesişimi

Bilim tarihi yeni gerçeğin izini sürmek için, ayrı bağlamlarda gelişmiş ancak birbiriyle temas halinde iki farklı tekniği, iki farklı fikri bir araya getirmenin meyvelerini sunan örneklerle dolup taşar.

—J. Robert Oppenheimer

ları, klinisyenler ve derin düşünme pratiği yapanlar, sağlıklı zihin hallerinin temelini oluşturan beyin durumları ve bunları aktive etmenin yolları hakkında halihazırda oldukça fazla bilgi edinmişlerdir. Bu önemli keşifler size, zihninizi etkilemek adına büyük bir beceri sunmaktadır. Bu beceriyi herhangi bir sıkıntı veya fonksiyon bozukluğunu azaltmak, mutluluğu artırmak ve spiritüel pratiği desteklemek için kullanabilirsiniz; bunlar, aydınlanma yolu diyebileceğimiz şeyin başlıca aktiviteleridir ve bizim amacımız da sizi bu yolda ilerilere taşımak adına beyin bilimini kullanmaktır. Hiçbir kitap size Buda'nın beynini sunamaz; ancak bu yolda epeyce ilerlemiş kişilerin zihin ve beyin yapılarını daha iyi anlayarak onların keyifli, şefkatli ve içgörü sahibi olma becerilerini kendi zihninizde ve beyninizde de geliştirebilirsiniz.

AYDINLANAN BEYİN

Richard da ben de zihne, bilince ve aydınlanma yoluna aşkın bir şeylerin dahil olduğuna inanıyoruz; buna ister Tanrı deyin ister Ruh ister Buda'nın özü ya da merkez deyin, dilerseniz de hiçbir ad vermeyin. Her ne olursa olsun, doğası gereği fiziksel evrenin ötesindedir. Olup olmadığı kanıtlanamadığı için buna bir olasılık olarak saygı göstermek önemlidir ve bilimin ruhuyla da tutarlılık teşkil eder.

Bununla beraber gittikçe daha fazla çalışma zihnin beyne ne denli bağlı olduğunu göstermektedir. Örneğin beyin çocuklukta geliştiği için zihin de öyledir; beyin herhangi bir hasar görürse zihin de görür. Beyin kimyasındaki çok hafif değişimler bile ruh halini, konsantrasyonu ve hafızayı farklılaştırır (Meyer ve Quenzer 2004). Hisleri işleyen limbik sistemi baskılamak adına kuvvetli mıknatıslar kullanmak, insanların ahlaki yargılarını değiştirir (Knoch ve meslektaşları 2006). Bazı spiritüel deneyimler bile sinirsel aktivitelerle ilişkilendirilir (Vaitl ve meslektaşları 2005).

Zihnin aşkın olmayan herhangi bir yanı beynin fiziksel süreçlerine dayanmak zorundadır. İster bilinçli ister bilinçsiz olsun, herhangi bir zihinsel aktivite sinirsel aktiviteye işaret eder; tıpkı bilgisayar ekranındaki bir günbatımı resminin sabit diskinizdeki manyetik enerji şablonuna işaret etmesi gibi. Olası aşkın faktörlerden ayrı olarak beyin, zihin için gerekli ve proksimal olarak elverişli bir durumdur; proksimal açıdan elverişli olmasının tek sebebi beynin daha geniş bir biyolojik ve kültürel sebepler ve şartlar ağında yer alması ve bizzat zihinden etkilenmesidir.

Elbette beynin zihni tam olarak nasıl oluşturduğunu ya da –Dan Siegel'in belirttiği gibi– zihnin kendini oluşturmak için beyni nasıl kullandığını henüz hiç kimse bilmiyor. Zaman zaman, hâlâ aydınlanmayan en büyük bilimsel soruların şunlar olduğu söylenir: Büyük Patlama'ya ne sebep oldu? Kuantum mekaniği ve genel göreliliği birleştiren büyük birleşik teori nedir? Özellikle de bilinçli yaşantı bağlamında, beyin ve zihin arasındaki ilişki nedir? Bu sonuncu soru da yanıtlanması zor ve bir o kadar önemli olduğundan diğer ikisinin yanında yer alır.

Bir benzetme yapmak adına şunu söyleyebiliriz: Kopernik'ten sonra eğitimli insanların çoğu, dünyanın güneş et-

rafında döndüğünü kabul etmiştir. Ancak kimse bunun tam olarak nasıl gerçekleştiğini anlamamıştır. Yaklaşık 150 yıl sonra Isaac Newton, dünyanın güneş etrafında nasıl döndüğünü açıklamaya başlayan yerçekimi kanunlarını geliştirmiştir. Bunun 200 yıl ardından da Einstein, genel görelilik kuramıyla Newton'ın açıklamalarını geliştirmiştir. Beyinle zihin arasındaki ilişkiyi tam olarak anlamamız için belki 350 yıl, belki de daha fazla zaman geçmesi gerekiyor. Ama bu süre içinde makul ve işe yarar hipotez şudur: *Zihin, beynin oluşturduğu şeydir.*

Bu sebeple de aydınlanan zihin, aydınlanan beyin demektir. Tarih boyunca adı sanı duyulmamış insanlar, büyük öğretmenler dikkat çekici beyin durumları üreterek dikkat çekici zihin durumları geliştirmişlerdir. Örneğin, deneyimli Tibetli uygulamacılar derin meditasyona girdiklerinde, sıra dışı bir güce sahip ve her yere nüfuz eden gama beyin dalgaları üretirler; bu elektriksel aktivitede, alışılmadık genişlikteki sinirsel yapılar eşzamanlı bir şekilde saniyede 30-80 kez titreşirken (Lutz ve meslektaşları 2004) geniş zihin alanlarını bütünleyip birleştirir. Bu sebeple metafiziğe saygı duymakla birlikte, Batı bilimi çerçevesinde kalarak düşünsel uygulamalardan faydalanan modern nörofizyolojinin daha büyük bir mutluluk, sevgi ve bilgelik deneyimlemek için ne gibi etkili metotlar sunduğuna bakacağız.

Durumu netleştirmek adına şunu ekleyelim: Bu yöntemler geleneksel spiritüel pratiklerin yerine geçmez. Deneyiminizi ve dünyayı gözlemlemek, daha mutlu ve sevecen biri olmak için bir EEG'ye ya da nörobilim alanında doktoraya ihtiyacınız yok. Ancak beyninizi nasıl etkileyeceğinizi anlamak, özellikle de 7/24 manastır yaşamında uygulamalarında ustalaşan keşişler gibi yoğun pratiğe vakti olmayan insanlar için gayet faydalı olabilir.

ACI ÇEKMENİN SEBEPLERİ

Yaşamda pek çok keyif ve zevk olsa da, ciddi oranda mutsuzluk ve keder de vardır; biz de dahil olmak üzere hayvanların evrim geçirmelerini sağlayan üç stratejinin talihsiz yan etkisi genleri aktarmaktır. Yalnızca hayatta kalmak için bu stratejiler çok işe yarasalar da (iki bölüm boyunca inceleyeceğimiz üzere) aynı zamanda acıya da sebep olurlar. Özetlemek gerekirse bir strateji, ne zaman bir sorunla karşılaşsa rahatsız edici –hatta zaman zaman ıstırap veren– alarm sinyalleri sinir sistemini tetikleyerek havyanı yeniden yola sokar. Ancak her bir stratejinin yapısında çelişkiler mevcut olduğundan, hayvan şunları yapmak istediğinde daima sorunla karşılaşılır:

- Kendisi ve dünya arasında bir sınır yaratmak adına halihazırda birbirine bağlı olanı ayırmaya çalışmak.
- İçsel sistemlerini dar bir aralıkta tutmak adına sürekli değişen şeyleri stabilize etmeye çalışmak.
- Fırsatları yakalamak ve tehditlerden kaçınmak adına geçici zevklere tutunup zorunlu acılardan kaçmaya çalışmak.

Çoğu hayvanın sinir sistemi bu stratejilerin ciddi ölçüde stres alarmı vermesine sebep olacak kadar karmaşık değildir. Ancak bizim son derece gelişmiş beyinlerimiz ıstırabın gelişimi için oldukça verimli bir zemindir. Sadece biz insanlar gelecek için endişelenir, geçmiş için pişmanlık duyar ve şimdiki zaman için kendimizi suçlarız. İstediğimizi elde edemediğimizde sinirlenir, sevdiğimiz bir şey sonlandığında hayal kırıklığına uğrarız. Acı çektiğimiz için acı çekeriz. Ağrımız olunca üzülür, ölüme öfkelenir, yine mutsuz uyandığımız

için mutsuz oluruz. Mutsuzluğumuzun ve tatminsizliğimizin büyük kısmını kapsayan bu türden bir ıstırap beynimiz tarafından oluşturulur. Uydurmadır, ki bu da ironik, dokunaklı ve son derece ümit vaat edicidir.

Çünkü beyin acının sebebiyse şifası da olabilir.

ERDEM, FARKINDALIK VE BİLGELİK

İki bin yıldan uzun bir süre önce Siddhartha isimli henüz aydınlanmamış, Buda adını almamış genç bir adam zihnini ve dolayısıyla da beynini eğitmek için yıllarını harcadı. Aydınlandığı gece zihninin (beyninin altında yatan aktiviteleri yansıtan ve açığa çıkaran) derinliklerine bakmış ve orada hem ıstırabının sebeplerini hem de ondan özgürleşmeye giden yolu görmüştü. Ardından, kırk yıl boyunca Kuzey Hindistan'da dolaşarak kendisini dinleyenlere şunları öğretmiştir:

- Dürüst bir yaşam için nefret ve açgözlülüğün yakıcı ateşini dindirme
- Zihni, karmaşıklığını görebilmek üzere sakinleştirme ve yoğunlaştırma
- Özgürleştirici içgörüler geliştirme

Özetle erdem, farkındalık (aynı zamanda konsantrasyon da denir) ve bilgeliği öğretmiştir. Bunlar hem Budist pratiğin üç temel taşıdır hem de gündelik yaşamdaki huzurun, psikolojik refahın ve spiritüel farkındalığın kaynağıdır.

Erdem, basitçe ifade etmek gerekirse eylemlerinizi, sözlerinizi ve düşüncelerinizi, kendinize ve başkalarına zarar vermek yerine fayda sağlamak üzere düzenlemektir. Erdem beyninizde, *prefrontal korteks*i (PFC) yukarıdan aşağı olmak

üzere kullanır; "prefrontal" alnın hemen üzerinde ve gerisinde, beynin en öndeki kısmı, "korteks" de beynin dış katmanı –Latince "bark" (kabuk) kökünden türemiştir– anlamına gelir. Erdem aynı zamanda, sakinlik için parasempatik sinir sistemini ve olumlu duygular için de limbik sistemi kullanır. Bu sistemlerle nasıl çalışacağınızı 5. Bölüm'de öğreneceksiniz. Ek olarak, genellikle en zorlu uygulama alanı olduğundan ilişkilerde erdemi de inceleyecek, bunu temel alarak empati, şefkat ve sevgi içeren beyin hallerini besleyeceğiz (*bkz.* 8., 9. ve 10. Bölümler).

Farkındalık, hem içsel hem de dışsal dünyanızla, ustalıkla dikkat göstermektir. Beyniniz çoğunlukla odaklandığınız şeyleri öğrendiğinden farkındalık, iyi deneyimler yaşamak ve bunları hayatınızın bir parçası haline getirmek (bunu nasıl yapacağınızı 4. Bölüm'de tartışacağız) için bir geçittir. Derin meditatif hal de dahil olmak üzere (11. ve 12. Bölüm) farkındalığı destekleyen beyin durumlarını aktive edecek yolları keşfedeceğiz.

Bilgelik, iki adımda eriştiğiniz, uygulamalı sağduyudur. Öncelikle neyin canınızı yaktığını ve neyin yardımcı olduğunu, bir başka deyişle acının sebeplerini ve onu sonlandıran yolu (2. ve 3. Bölüm'ün konuları) anlamaya başlarsınız. Ardından bu anlayışı temel alarak canınızı yakan şeyleri bırakır, size yardımcı olanları desteklersiniz (6. ve 7. Bölümler). Sonuç olarak, zaman içinde kendinizi her şeyle daha fazla bağlantı içinde hisseder, her şeyin nasıl değişip sonlandığını huzurla görür ve acıyla boğuşmadan ve zevke tutunmadan bunları deneyimleyebilirsiniz. Son olarak 13. Bölüm'de, bilgelik için belki de en kışkırtıcı ve kurnaz zorluğa değineceğiz: dünyadan bağımsız ve ona karşı savunmasız bir benlik olma hissi.

Düzenleme, Öğrenme ve Seçim

Erdem, farkındalık ve bilgelik, beynin üç temel fonksiyonu tarafından desteklenir: düzenleme, öğrenme ve seçim. Beyniniz kendini ve diğer bedensel sistemleri uyarıcı ve engelleyici aktivite kombinasyonu aracılığıyla düzenler: yeşil ışıklar ve kırmızı ışıklar. Beyin, yeni devreler oluşturma ve mevcut olanları güçlendirme ya da zayıflatma yoluyla öğrenir ve kendisi için faydalı olan yaşantıları seçer; örneğin bir solucan bile elektrik akımından kaçınmak için belirli bir yolu seçmek üzere eğitilebilir.

Bu üç fonksiyon –düzenleme, öğrenme ve seçim– bir sinapsın ucundaki girift moleküler danstan, beynin kontrol, yeterlilik ve muhakemesinin tüm entegrasyonuna dek sinir sisteminin bütün seviyelerinde faaliyet gösterir. Üç fonksiyonun hepsi de önemli rol oynayan herhangi bir zihinsel aktivitede mevcuttur.

Bununla birlikte Budist pratiğin temel taşlarının her biri, bu üç esas sinirsel aktiviteden biriyle yakın ilişki içindedir. Erdem, hem pozitif eğilimleri uyarmak hem de negatif olanları engellemek için yoğun biçimde düzenlemeye dayanır. Farkındalık, –dikkat sinirsel devreleri şekillendirdiğinden– yeni şeyler öğrenmeye yönlendirir ve daha istikrarlı, daha konsantre bir bilinç geliştirmek için geçmiş öğrenilenlerden faydalanır. Bilgelik seçim yapma meselesidir; daha büyük zevkler için ikincil plandakilerden vazgeçmek gibi. Sonuç olarak zihninizde erdem, farkındalık ve bilgelik geliştirmek, beyninizde düzenleme, öğrenme ve seçim fonksiyonlarını iyileştirmeye bağlıdır. İleriki sayfalarda öğreneceğiniz üzere sinirsel fonksiyonları güçlendirmek uygulamanın temel taşlarına destek olacak bir payanda görevi görür.

ZİHNİ YÖNLENDİRMEK

Aydınlanma yoluna, hayatta her neredeyseniz oradan başlarsınız. Ardından zaman, çaba ve ustalıklı yollarla erdem, farkındalık ve bilgelik yavaş yavaş güçlenir; siz de kendinizi daha mutlu ve sevecen hissedersiniz. Bazı gelenekler bu süreci her daim mevcut olan gerçek özü açığa çıkarmak olarak tanımlar; bazıları da zihnin ve bedenin transformasyonu olarak değerlendirir. Elbette ki aydınlanma yolunun bu iki yönü birbirini destekler.

Öte yandan gerçek doğanız, zaman zaman zor olan psikolojik gelişim ve spiritüel pratik çalışması için hem bir sığınak hem de bir kaynaktır. Zihninin en derin yerlerine ulaşan herkesin –her tür din geleneğinden azizler ve bilgeler– özünde aynı şeyi söylemesi oldukça dikkat çekici: Gerçek özünüz saf, bilinçli, huzurlu, parlak, sevgi dolu ve bilgedir; ayrıca ona ne isim vermiş olursak olalım, gerçekliğin nihai zeminiyle gizemli şekillerde birleşir. Gerçek özünüz; stres, endişe, öfke ve gerçekleşmemiş özlemler sebebiyle kısa süreliğine gizlense de varlığını sürdürmektedir. Bunu bilmek bile büyük bir rahatlama sağlayabilir.

Öte yandan, bütüncül olanın gelişimini teşvik etmek ve olmayanı da kökünden söküp atmak için zihin ve bedenle çalışmak, psikolojik ve spiritüel gelişime dair her yolun merkezidir. Tibet Budizminden bir ifadeye başvuracak olursak; pratik, gerçek tabiat yolundaki "engelleri kaldırma" meselesiyse bile bunları temizlemek, eğitim, anımsa ve transformasyona dair gelişen bir süreçtir. Halihazırda olduğumuz şeye dönüşmemiz paradoksal olarak zaman alır.

Her durumda, zihindeki bu değişiklikler –içsel saflığı ortaya çıkarma ve bütüncül özellikler geliştirme– beyindeki değişimleri yansıtır. Beynin nasıl işlediğini ve değiştiğini –duygu-

sal açıdan nasıl ele geçirildiğini veya sakinleştiğini, dikkatin nasıl dağıldığını ya da bilinçli bir konsantrasyon geliştirdiğini, nasıl zararlı veya bilgece seçimler yaptığını– daha iyi anlayarak beyniniz üzerinde, dolayısıyla da zihniniz üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabilirsiniz. Bu sizin daha mutlu ve refah içinde, sevgi dolu olmanızı, kolaylıkla ve daha verimli içgörüler edinmenizi sağlayacak, aydınlanma yolunuzda gidebildiğiniz kadar ilerlemenize yardımcı olacaktır.

KENDİ TARAFINIZI TUTUN

Biri üzerinde ne kadar güce sahipseniz o gücü iyi niyetli bir şekilde kullanma sorumluluğu da o kadar büyür; bu, genel bir ahlaki ilkedir. Peki, dünya üzerinde en çok güce sahip olduğunuz kişi kimdir? Tabii ki gelecekteki halinizdir. Gelecek avcunuzun içindedir ve ona ne olacağı, onunla ne kadar ilgilendiğinize bağlıdır.

Yaşamımdaki en önemli deneyimlerden biri ben altı yaşlarındayken bir Şükran Günü'nde gerçekleşti. Illinois'daki mısır tarlalarının köşesinde, evimizin bulunduğu sokakta durmuş, kara topraktaki, yeni yağan yağmurla dolmuş saban izlerine bakıyordum. Uzaktaki tepelerde minik ışıklar göz kırpıyordu. İçimde bir sükûnet ve berraklık, o gece evimizdeki mutsuzluk sebebiyle de bir hüzün hissettim. Sonra çok yoğun bir şekilde şunu anladım: Her şey ama her şey sadece bana bağlıydı, bir başkasına değil. Zaman içinde o uzak ışıklara giden yola ve onların temsil ettiği mutluluk fırsatına ulaşmak benim elimdeydi.

O an hep içimde kalmaya devam etti çünkü bana neyin kontrolümüzde olduğunu, neyin olmadığını öğretmişti. Geçmişi ve şimdiyi değiştirmek imkânsızdır: Sadece olanı kabul

etmek mümkündür. Ancak daha iyi bir geleceğe doğru meyledebilirsiniz. Bunu yaparken birçok adımınız ufak ve mütevazı olacaktır. Bu kitapta daha sonra bahsedeceğimiz tekniklerden örnek vermek gerekirse, gergin bir toplantı sırasında derin bir nefes verebilmek için önce oldukça derin bir nefes alabilir, böylece sakinleştirici parasempatik sinir sistemini etkinleştirebilirsiniz. Ya da üzücü bir deneyimi hatırladığınızda, sizi seven biriyle birlikte olduğunuzda nasıl hissettiğinizi anımsayın; bu da üzücü anının yavaş yavaş yerini pozitif bir hisse bırakmasını sağlar. Ya da zihni sakinleştirmek için bilinçli bir şekilde mutluluk hislerini anımsaya devam edin; bu durum dopamin seviyesini yükselterek odaklanmanıza yardımcı olacaktır.

Bu ufak tefek eylemler zaman içinde gerçekten de birikir. Herhangi bir kişisel gelişim ve spiritüel pratik çalışmasının yanı sıra gündelik aktiviteler de beyninizi içten dışa değiştirmeniz için onlarca fırsat sunar. Gerçekten de bu güce sahipsiniz, ki bu da kontrolünüz dışındaki güçlerle dolu bir dünyada harika bir şeydir. Tek bir yağmur damlasının pek bir etkisi olmayabilir, ancak yeterince zaman verirseniz ve yeterince yağmur damlası düşerse taştan Büyük Kanyon'u bile oymanız mümkün olur.

Ancak bu adımları atmak için kendi tarafınızı tutmanız gerekir. Bu başta pek kolay olmayabilir; pek çok insan kendine, başkasına olduğu kadar nazik davranmaz. Kendi tarafınızı tutmak için, beyninizi daha iyiye yönlendirecek ikna edici sebepler bulmanızın yardımı olabilir. Örneğin aşağıdaki bilgileri göz önünde bulundurabilirsiniz:

- Bir zamanlar küçük bir çocuktunuz ve tüm çocuklar kadar ilgiyi hak ediyordunuz. Kendinizi çocuk olarak görebiliyor musunuz? O ufaklık için her şeyin en iyisini

dilemez misiniz? Aynısı şimdi de geçerli: Herkes kadar siz de mutluluğu, sevgiyi ve bilgeliği hak ediyorsunuz.

- Aydınlanma yolunda ilerlemeniz, sizi işinizde ve ilişkilerinizde daha verimli kılar. Güler yüzlü, iyi kalpli ve sezgili olmanızın diğer insanlara nasıl faydalar sağlayacağını bir düşünün. Kendi gelişiminize önem vermeniz bencilce değildir. Hatta tam aksine, diğer insanlara sunabileceğiniz harika bir hediyedir.

BIÇAK SIRTINDA DÜNYA

Belki de en önemlisi, kendi gelişiminizden yayılan o dalgaları düşünmeniz; bunlar açgözlülük, karmaşa, korku ve öfkeyle dolu bir dünyaya, gözle görülmez ancak gerçek bir destek sağlar. Dünyamız bıçak sırtındadır; her iki tarafa da yatabilir. Gezegenimizde yavaş yavaş ancak kesin bir şekilde artan bir demokratikleşme, halk örgütlenmeleri ve birbirimizle hassas bir bağlantı içinde olduğumuza dair daha gelişmiş bir anlayış görmekteyiz. Öte yandan dünya gittikçe daha çok ısınıyor, askeri teknolojiler daha ölümcül bir hal alıyor ve bir milyar insan her gece aç uyuyor.

Tarihin bu anındaki trajedi ve fırsat aslında tamamen aynı şey: Doğal ve teknik kaynaklar, bizi halihazırdaki uçurumun eşiğinden geri çekmek zorundaydı. Mesele kaynak yetersizliği değil, irade gücü ve kısıtlama eksikliği; gerçekten olana dikkat etme eksikliği ve öz-çıkar farkındalığının eksikliği, yani bir başka deyişle erdem, farkındalık ve bilgelik noksanlığıdır.

Çünkü sen ve diğer insanlar aklın –ve sonuç olarak beynin– dünyamızı daha iy bir tarafa yönlendirmede yardımcı olması konusunda gittikçe daha yetenekli hale geldiniz.

1. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Zihninizde olanlar hem kalıcı hem de geçici şekilde beyninizi değiştirir; birlikte tetiklenen nöronlar birbirine bağlanır. Beyniniz ve zihniniz entegre tek bir sistem olduğu için de beyninizde olanlar zihninizi değiştirir.
- Bu sebeple zihninize ve yaşamınıza dokunan herkese fayda sağlamak üzere beyninizi değiştirmek için zihninizi kullanabilirsiniz.
- Derin odaklanma pratikleri yapanlar, zihin eğitimi konusunda "olimpik atletler" gibidirler. Zihinlerini nasıl eğittiklerini öğrenmek, daha fazla mutluluk, sevgi ve bilgeliğe götüren güçlü yollar sunar.
- Beyin hayatta kalmanıza yardımcı olmak üzere evrimleşmiştir; ancak başlıca üç hayatta kalma stratejisi acı çekmenize de sebep olur.
- Erdem, farkındalık ve bilgelik; refah, kişisel gelişim ve spiritüel uygulamanın temel taşlarıdır. Bunlar da beynin üç temel fonksiyonu olan düzenleme, öğrenme ve seçim tarafından desteklenir.
- Aydınlanma yolu hem zihni/beyni dönüştürmeyi hem de başından beri mevcut olan o mükemmel gerçek özü açığa çıkarmayı içerir.
- Her gün olumlu, ufak adımlar zaman içinde büyük değişiklikler yaratır çünkü yavaş yavaş yeni sinirsel yapılar oluşturursunuz. Bunu sürdürmek için de kendi tarafınızı tutmanız gerekir.
- Pek çok insanın zihnindeki bütüncül değişiklikler, dünyanın daha iyiye gitmesine yardımcı olabilir.

BİRİNCİ KISIM

Acı Çekmenin Sebepleri

2. BÖLÜM

Acının Evrimi

Biyolojideki hiçbir şey, evrimin ışığı olmaksızın bir anlam ifade etmez.

—Theodosius Dobzhansky

Yaşam pek çok harika şey içerse de, zorlukları da mevcut. Etrafınızdaki insanlara baktığınızda muhtemelen yüzlerinde gerginlik, hayal kırıklığı ve endişeye rastlarsınız. Kendi yaşadığınız zorlukları ve üzüntüleri de gayet iyi bilirsiniz. Yaşamın sancıları, hafif bir yalnızlık ve üzüntü hissinden orta karar stres, kırgınlık ve öfkeye, sonrasında da yoğun bir travma ve büyük kedere kadar pek çok durumu barındırmaktadır. Tüm bu hisler, acı kelimesiyle anlatmak istediğimiz şeyi tanımlar. Acı genellikle hafifçe atlatılır ancak kroniktir; örneğin zihnin gerisinde sürekli var olan endişe, huzursuzluk ya da tatminsizlik hissi gibi. Bu durumun daha az gerçekleşmesini istemekten doğal bir şey yoktur. Ve tabii onun yerine de tatmin hissi, sevgi ve huzur dilemekten.

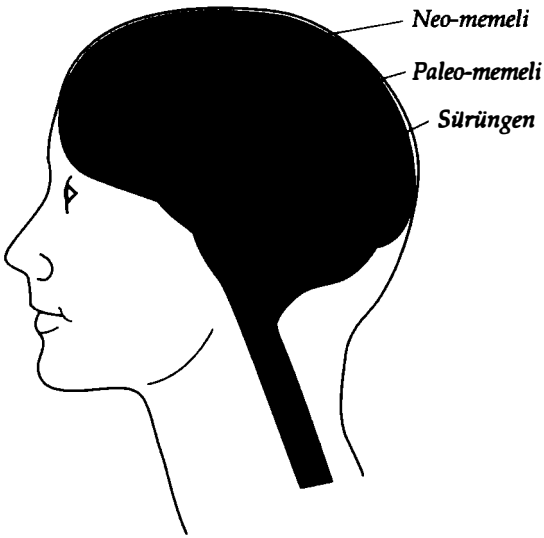
Bir sorunu çözümlemek için önce sebeplerini anlamanız gerekir. Başarılı hekimlerin, psikologların ve spiritüel öğretmenlerin usta teşhisçiler olmaları bu sebeptendir. Örneğin Buda, Dört Yüce Gerçek'te hastalığı (ıstırap) tanımlamış, sebebini (şiddetli arzu: bir şeye ihtiyaç duymaya dair çok kuv-

vetli his) teşhis etmiş, tedavisini (şiddetli arzudan özgürleşme) belirlemiş ve ilacı (Sekiz Aşamalı Yol) reçete etmiştir.

Bu bölüm, beyindeki kaynağını teşhis etmek üzere ıstırabı evrimin ışığında inceliyor. Neden gergin, kızgın, huzursuz, hırslı, keyifsiz veya yetersiz hissettiğinizi anladığınızda bu hislerin üzerinizdeki gücü azalır. Sırf bu bile bir rahatlama sağlar. Bu anlayış aynı zamanda kitabın kalan kısmındaki "reçeteleri" daha faydalı şekilde kullanmanıza yardımcı olacaktır.

Evrimleşen Beyin

- Hayat 3,5 milyar yıl önce başladı. Çokhücreli varlıklar ilk olarak 650 milyon yıl önce ortaya çıktı. (Grip olduğunuzda o mikropların yaklaşık üç milyar yıllık bir avantaja sahip olduklarını unutmayın!) İlk denizanaları 600 milyon yıl önce ortaya çıktığında hayvanlar yeterince gelişmiş, duyu ve motor sistemleri de birbiriyle iletişim kurma ihtiyacı duymaya başlamıştı; bunlar da sinir dokularının başlangıcı olmuştu. Hayvanlar geliştikçe sinir sistemleri de gelişti, bu da yavaş yavaş beyin biçiminde bir ana merkez oluşturdu.
- Evrim, önceden mevcut bulunan becerilere dayanır. Yaşam gelişimi beyninizin içinde görülebilir: Paul MacLean'in (1990) tabiriyle sürüngen, paleo-memeli ve neo-memeli gelişim seviyeleri. (*bkz.* Şekil 2: Tüm şekiller yaklaşık bilgiler içerir ve sadece örneklemek için kullanılmıştır.)
- Görece olarak daha yeni, kompleks, kavramsal, yavaş ve güdüsel olarak yayılmış korteks dokuları, daha eski, basit, somut, hızlı ve güdüsel olarak yoğunlaşmış korteks altı dokular ve beyin sapı yapılarının üzerinde yer alır. (Korteks altı bölge beyninizin merkezinde, korteksin altında ve beyin sapının üzerinde bulunur; beyin sapı kabaca, Şekil 2'de görülen "sürüngen beyni"ne denk düşer. Gün içinde, kafanızın içinde reaksiyonlarınızı aşağıdan



Şekil 2.
Evrimleşen Beyin

yukarıya şekillendiren bir nevi kertenkele-sincap-maymun beyni vardır.

- Bununla birlikte, modern korteksin beynin geri kalanı üzerinde büyük bir etkisi vardır ve sürekli gelişen ebeveynlik etme, ilişki ve iletişim kurma, işbirliği yapma ve sevme becerilerini geliştirmek adına oluşan evrimsel baskılarla şekillenmiştir. (Dunbar ve Shultz 2007)
- Korteks, *corpus callosum* ile birbirine bağlanan iki "lob"a bölünmüştür. Evrim geçirdikçe (çoğu insanda) sol lob, ardışık ve dilsel süreçlere, sağ lob da bütünsel ve görsel-uzamsal süreçlere odaklanmıştır; beynin iki yarısı birbiriyle yakın ilişki içindedir. Sinirsel yapıların çoğu kopyalandığından her bir lobda birer tane vardır; yine de yaygın yaklaşım bir yapıyı ayrı olarak değerlendirmektir. (Örneğin hipokampus.)

ÜÇ HAYATTA KALMA STRATEJİSİ

Yüzlerce milyon yıldan uzun süren evrim sonucu atalarımız hayatta kalmak için üç temel strateji geliştirmiştir:

- Kendileriyle dünya arasında ve farklı zihin halleri arasında sınır oluşturmak için ayrılıklar yaratma.
- Fiziksel ve zihinsel sistemleri sağlıklı bir dengede tutmak için istikrarı koruma.
- Soyun devamını sağlayan şeylere erişmek ve bunu sağlamayanlardan kaçınmak ya da onlara direnmek için fırsatları kollama ve tehditlerden kaçınma.

Bu stratejiler, hayatta kalmak için son derece etkili olmuştur. Ancak doğa ana, onların nasıl hissettiklerini umursamaz. Sinir ağları, biz de dahil olmak üzere hayvanları motive etmek, bu stratejileri uygulamak ve genlerini aktarmak adına, belirli durumlarda acı ve stres yaratmak üzere evrimleşmiştir: Ayrılıklar ortadan kalktığında istikrar sarsılır, fırsatlar kaçar ve tehditler belirir. Maalesef bunlar sürekli meydana gelir; bunun sebebi de aşağıdakilerdir:

- Her şey birbirine bağlıdır.
- Her şey sürekli değişir.
- Fırsatlar sürekli olarak kaçar veya cazibelerini yitirir ve tehditlerin çoğundan kaçılamaz. (Örneğin yaşlanma ve ölüm)

Tüm bunların bize nasıl acı verdiğine bir bakalım.

SANDIĞIMIZ KADAR AYRI DEĞİLİZ

Beynin *paryetal* lobları başın üst arka kısmında yer alır ("lob" korteksin yuvarlak kabartısıdır.) Çoğu insanda sol lob bedenin dünyadan farklılığını belirler, sağ lob da bedenin çevresindeki durumlarla karşılaştırılmasını sağlar. Bunun sonucu da otomatik, temel bir varsayımdır: Ben dünyadan ayrı ve bağımsızım. Bu pek çok açıdan doğru olsa da önemli durumların çoğunda geçerli değildir.

Sandığımız Kadar Farklı Değiliz

Bir organizma yaşamak için metabolize etmeli, yani çevresiyle madde ve enerji değiştokuşu yapmalıdır. Netice itibarıyla bir yılın sonunda bedeninizdeki pek çok atom yenileriyle yer değiştirir. Bir bardak su içmek için harcadığınız enerji, besin zinciri aracılığıyla size ulaşan güneş ışığından gelir; ışık kelimenin tam anlamıyla bardağınızı kaldırıp dudaklarınıza götürür. Bedeniniz ve dünya arasındaki duvar bir bahçe çitinden farksızdır.

Zihniniz ve dünya arasındaki fark da kaldırıma boyanmış bir çizgi gibidir. Dil ve kültür sahneye girerek, doğum anınızdan itibaren zihninizi şekillendirir (Han ve Northoff 2008). Empati ve sevgi sizi kendiliğinden diğer insanlara uyumlar, böylece zihniniz onlarınkiyle titreşim halinde olur (Siegel 2007). Bu zihinsel aktivite akışları, diğer insanları da etkilediğiniz için iki taraflıdır.

Zihninizde herhangi bir sınır olduğu bile söylenemez. Tüm içerikler birbirine akar; duyular düşüncelere, hislere, arzulara, eylemlere ve daha çok duyuya dönüşür. Bu bilinç akışı, anlık sinir birimleriyle bağıntı içindedir; her birim genellikle bir saniyeden kısa süre içinde bir sonrakinin içinde çözülür (Dehaene, Sergent ve Changeux 2003; Thompson ve Varela 2001).

Sandığımız Kadar Bağımsız Değiliz

Bugün burada olmamın sebebi, Sırp bir milliyetçinin Arşidük Ferdinand'a suikast düzenlemesi, bunun da I. Dünya Savaşı'nı tetiklemesidir; bu olayın ardından, 1944 yılında annemle babam askeriyenin balosunda tesadüf eseri tanışmış. Elbette herhangi birinin bugün burada olmasının on binlerce sebebi var. Peki, ne kadar geriye gitmeliyiz? Örneğin, göbek bağı boynuna dolanan oğlumun bugün burada olmasının sebebi tıp teknolojilerinin yüzlerce yıl boyunca gelişmesidir.

Ya da bundan çok daha eskilere gidebiliriz: Bedeninizdeki atomların çoğu –ciğerlerinizdeki oksijen ve kanınızdaki demir dahil olmak üzere– bir yıldızın içindeydi. Evrenin başlangıcında hidrojen neredeyse tek elementti. Yıldızlar, hidrojen atomlarını birbirine vurarak daha ağır elementleri oluşturan ve bu esnada da çokça enerji açığa çıkaran devasa füzyon reaktörleridir. Nova olanlar, içeriklerini çok uzaklara püskürtmüşlerdir. Evrenin başlangıcından kabaca dokuz milyar yıl sonra güneş sistemimiz oluşmaya başladığında, gezegenimizi, bu kitabı tutan elleri ve bu kelimeleri anlayan beyni oluşturmaya yetecek büyüklükte atomlar mevcuttu. Gerçekten de bir sürü yıldız patladığı için buradasınız ve bedeniniz yıldız tozundan oluşuyor.

Zihniniz de sayısız öncül sebebe bağlıdır. Görüşlerinizi, kişiliğinizi ve duygularınızı biçimlendiren olayları ve insanları düşünün. Doğum esnasında yer değiştirdiğinizi ve Kenya'da yoksul bir ayakkabıcı ya da Teksas'ta petrol zengini bir aile tarafından yetiştirildiğinizi hayal edin; bugün zihniniz ne kadar farklı olurdu acaba?

Ayrılık Acısı

Hepimiz birbirimize bağlı ve dünyaya bağımlı olduğumuzdan, ayrı ve bağımsız olma girişimlerimize sürekli olarak

ket vurulur, bu da acı verici rahatsızlık ve tehdit sinyalleri üretir. Dahası, çabalarımız geçici olarak başarıya ulaşsa bile sonu yine acıdır. Dünyayı "hiçbir şekilde ben olmayan" şeklinde algıladığınızda bu dünyanın potansiyel açıdan tehlikeli olması demektir ve dolayısıyla korku ve direnişe yol açar. "Ben, dünyadan ayrı olan bu bedenim" dediğinizde bedenin zaafları sizin zaaflarınız olur. Fazla kilolu olduğunuzu ya da güzel görünmediğinizi düşünürseniz acı çekersiniz. Bedeniniz –tüm bedenler gibi– hastalığa, yaşlılığa ve ölüme maruz kalma tehdidiyle karşılaşınca acı çekersiniz.

SANDIĞIMIZ KADAR KALICI DEĞİLİZ

Bedeniniz, beyniniz ve zihniniz, sağlıklı bir dengeyi korumak zorunda olan muazzam sayıda sistem içerir. Ancak buradaki sorun, değişen şartların bu sistemleri sürekli olarak huzursuz etmesi, dolayısıyla da tehdit, ıstırap ve sıkıntı sinyallerine, yani acıya sebep olmasıdır.

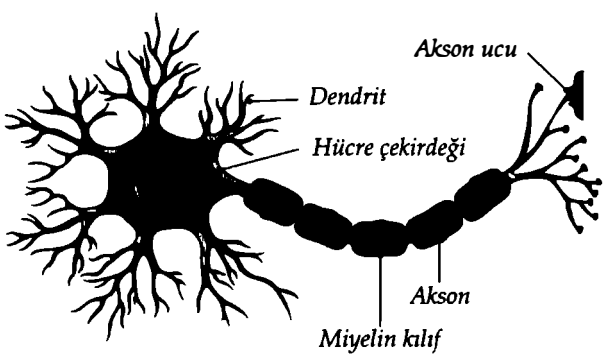
Dinamik Olarak Değişen Sistemleriz

Serotonin nörotransmitteri salgılayan tek bir nöron düşünelim (Şekil 3 ve 4). Bu minik nöron hem sinir sisteminin bir parçasıdır hem de işlemesi için çoklu alt sistemler gerektiren kendi başına kompleks bir sistemdir. Harekete geçtiğinde, aksonun ucundaki sinir lifleri diğer nöronlarla yaptığı sinapslarda –bağlantılarda– bir molekül patlamasına sebep olur. Her bir sinir lifi, kesecik adı verilen ve serotonin nörotransmitteriyle dolu yaklaşık iki yüz küçük baloncuk içerir (Robinson 2007). Nöron her harekete geçtiğinde beş ile on arası kesecik açılır. Sıradan bir nöron saniyede yaklaşık on kez ateşlendiğinden her bir sinir lifindeki serotonin kesecikleri birkaç saniyede bir boşalır.

Bunun neticesinde yoğun minik moleküler makineler, ya yeni serotonin üretmeli ya da nöron etrafında serbestçe yüzen serotonini yeniden dönüştürmelidir. Böylece kesecikleri yeniden oluşturmalı, bunları serotoninle doldurmalı ve aksiyonun bulunduğu yere, her bir lifin ucuna taşımalıdır. Bu, dengenin korunması için pek çok süreç gerektirir, üstelik bir sürü şey de ters gidebilir; dahası, serotonin metabolizması bedeninizdeki binlerce sistemden sadece biridir.

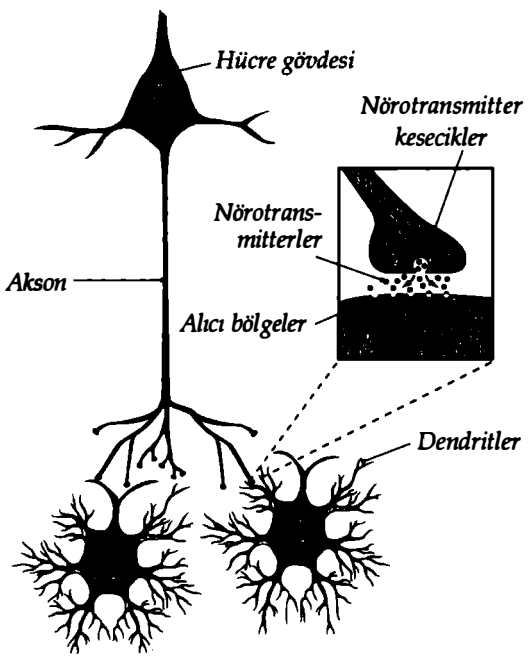
Sıradan Bir Nöron

- Nöronlar, sinir sisteminin yapıtaşlarıdır; ana fonksiyonları, sinapslar adı verilen minik bağlantı noktaları aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurmaktır. Çok çeşitli nöronlar olmasına rağmen temel tasarımları oldukça basittir.
- Hücre gövdesinden, diğer nöronlardan nörotransmitterler alan ve *dendrit* adı verilen sivri uçlar dağılır. (Bazı nöronlar birbirleriyle elektrik uyarıları aracılığıyla doğrudan iletişime geçer.)
- Bazılarını sadeleştirerek, bir nöronun aldığı uyarıcı ve baskılayıcı tüm sinyallerin milisaniye milisaniye toplamı, o nöronun ateşlenip ateşlenmeyeceğini belirler.



Şekil 3.
(Basitleştirilmiş) Nöron Yapısı

- Bir nöron ateşlendiğinde, elektrokimyasal bir dalga sinyal gönderdiği nöronlara dek uzanan liflerden oluşan akson boyunca titreşir. Bu, alıcı nöronlarla birlikte sinapslara nörotransmitterler salgılayarak ya onları baskılar ya da ateşlenmeleri için uyarır.
- Sinir sinyalleri, aksonları izole eden yağlı bir madde olan *miyelin* tarafından hızlandırılır.
- Beyninizdeki gri madde, çoğunlukla nöronların hücre gövdelerinden oluşur. Burada, aksonlar ve *gliyal hücre*lerden oluşan beyaz madde de vardır; gliyal hücreler, aksonları miyelinle kaplamak ve nörotransmitterleri yeniden dönüştürmek gibi metabolik destek işlevlerini gerçekleştirir. Sinirsel hücre gövdeleri, kafanızın içindeki girift ağdaki aksonal "kablolar"la birbirine bağlı yüz milyar açma-kapama düğmesi gibidir.



Şekil 4.
Sinaps (ek resimdeki büyütülmüş halidir.)

Dengeyi Korumanın Zorlukları

Sağlıklı kalmanız için bedeninizdeki ve zihninizdeki her bir sistem birbiriyle çatışan iki ihtiyacı dengelemelidir. Bir taraftan, kendi ortamıyla süregiden faaliyetler sırasında açık kalmalıdır (Thompson 2007); zira kapalı sistemler ölü sistemlerdir. Öte yandan, her sistem temel bir istikrar sağlayarak iyi bir denge merkezinde ve belirli aralıklar içinde (ne çok soğuk ne çok sıcak gibi) kalmayı sürdürmelidir. Örneğin prefrontal korteksten gelen baskılanmayla limbik sistemden gelen uyarılma birbirini dengelemelidir: Fazla baskı olursa kendinizi içten uyuşmuş hissedersiniz, fazla uyarılma olursa da bunalırsınız.

Tehdit Sinyalleri

Tüm sistemlerinizi dengede tutmak için sensörler durumu (tıpkı bir termostatın içindeki termometre gibi) kaydeder ve sistem, belirli aralığın dışına çıkarsa dengeyi yeniden sağlamak için (ocağı açıp kapamak gibi) *regülatör*lere sinyaller gönderir. Bu düzenlemelerin çoğu siz farkında olmadan gerçekleşir. Ancak düzeltici eylemler için gönderilen bazı sinyaller o kadar önemlidir ki bilincinize dek ulaşır. Örneğin bedeniniz fazla soğursa üşürsünüz, çok ısınırsa yanıyormuş gibi hissedersiniz.

Bilinçli olarak deneyimlenen bu sinyaller memnuniyetsizlik yaratır çünkü bir anlamda tehdit hissi barındırır, işler raydan fazlaca çıkmadan evvel dengeyi sağlamak için bir çağrı gibidir. Bu çağrı sadece bir rahatsızlık hissiyle birlikte hafif şekilde olabileceği gibi, alarm halinde ve hatta panik yaratacak denli güçlü de gelebilir. Her ne şekilde olursa olsun beyninizi, sizi tekrar dengeye sokmak için gerekeni yapmak üzere harekete geçirir.

Bu seferberlik genellikle güçlü bir istekle birlikte gelir; bu hisler, hafif isteklerden çaresiz bir zorlanma hissine kadar değişkenlik gösterir. Bu büyük isteğe Pali dilinde (ilk dönem Budizm dili) *tanha* denmesi ilginçtir; kelimenin kökü "susuzluk"tur. Susuzluk kelimesi, reddedilme ihtimali gibi ölüm kalım meselesi olmayan bir durumda bile, tehdit sinyallerinin derindeki içsel gücünü temsil eder. Tehdit sinyalleri tam da huzursuzluk verdikleri için etkilidirler; çünkü bazen az bazen de çok acı çekmenize sebep olduklarından onları durdurmak istersiniz.

Her Şey Değişir

Tehdit sinyalleri zaman zaman, bütün sistemler dengede kaldığı müddetçe bir süreliğine durur. Ancak dünya sürekli değiştiğinden bedenin, zihnin ve ilişkilerin dengesini bozan sınırsız unsur mevcuttur. Yaşam sistemlerinizin moleküler seviyeden kişilerarası ilişkilere değin tüm düzenleyicileri, doğası gereği istikrarsız olan süreçlere sabit bir düzen dayatmaya çalışmaya devam etmek zorundadır.

Kuantum parçacıklarının kalıcı olmamasından, günün birinde şişerek kırmızı bir deve dönüşecek ve dünyayı yutacak olan güneşimize kadar fiziki dünyanın geçiciliğini bir düşünün. Ya da sinir sisteminizin çalkantılarını düşünün; örneğin bilinci destekleyen prefrontal korteksteki bölgeler saniyede beş ila sekiz kez arasında güncellenir (Cunningham ve Zelazo 2007).

Bu nörolojik istikrarsızlık tüm zihin hallerinin temelini oluşturur. Örneğin her düşünce, sinir trafiği akışının tutarlı bir sinaps grubuna anlık olarak bölünmesini içerir; bu sinaps grupları da çok geçmeden verimli bir karmaşa içinde dağıla-

rak diğer düşüncelerin ortaya çıkmasına olanak tanımalıdır (Atmanspacher ve Graben 2007). Tek bir nefesi bile gözlemlediğinizde yarattığı hislerin değiştiğini, yayıldığını ve ortaya çıktıktan kısa bir süre sonra kaybolduğunu deneyimlersiniz.

Her şey değişir. Dışsal gerçekliğin ve içsel yaşantının evrensel doğası budur. Bu sebeple yaşadığınız müddetçe dengenin bozulmasının bir sonu yoktur. Ancak beyniniz, hayatta kalmanıza yardımcı olmak için dinamik sistemleri sabit tutmaya çalışarak nehrin akışını durdurmaya, bu değişken dünyada durağan kalıplar bulmaya ve değişen şartlar için kalıcı planlar oluşturmaya çalışır. Sonuç olarak da beyniniz sürekli olarak anlama ve kontrol altına alma çabasıyla henüz geçmiş olan anı kovalar.

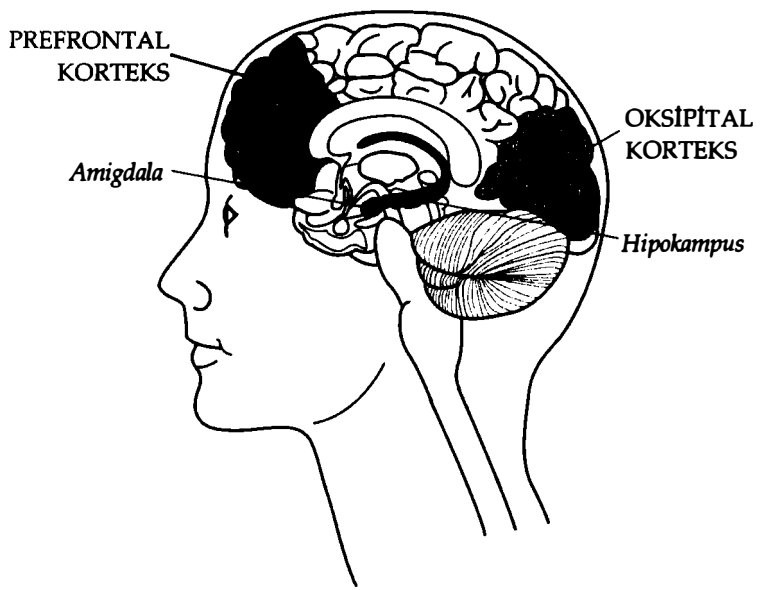
Bu bir şelalenin kenarında yaşamak gibidir; her bir an –ki *şimdi*, daima ve yalnızca şelalenin ağzındayken deneyimlenir– bize doğru hızla akar, sonra da hızla uçurumdan aşağı akıp gider. Ancak beyin az önce akıp gidene sonsuza dek tutunur.

HİÇBİR ŞEY SANDIĞIMIZ KADAR MEMNUNİYET YA DA ACI VERİCİ DEĞİL

Hayvan atalarımız genlerini aktarmak için, her gün pek çok kez bir şeye yaklaşmak mı yoksa ondan kaçınmak mı gerektiğine doğru karar vermek zorundaydı. Günümüzde insanlar fiziki nesnelerin yanı sıra zihinsel hallere de yaklaşmaya ya da onlardan kaçınmaya çalışıyor; örneğin kendimize değer vermek isterken utanç hissinden uzaklaşırız. Tüm sofistikeliğine rağmen insan bir şeye yaklaşır ya da ondan kaçınırken muz arayan bir maymun ya da kayanın altına saklanmak isteyen bir kertenkeleyle hemen hemen aynı sinirsel devrelerden faydalanır.

Deneyimin Duygu Tonu

Bir şeye yaklaşmanız ya da ondan uzaklaşmanıza beyniniz nasıl karar veriyor? Diyelim ki ormanda yürüyorsunuz; bir dönemeci aldığınız sırada tam karşınıza şak diye yuvarlak şekilli bir şey çıkıverdi. Karmaşık bir süreci sadeleştirmek adına saniyenin ilk onda birlik kısmında, anlamlı bir şekil oluşturma süreci için bu yuvarlak objeden yansıyan ışık *oksipital kortekse* (görsel bilgiyle ilgilenen kısım) gönderilir (*bkz.* Şekil 5). Bunun ardından oksipital korteks bu şeklin temsilini iki yöne iletir: bunun olası bir tehdit mi yoksa fırsat mı olduğunu değerlendirmek üzere hipokampus ile daha kapsamlı ve zaman alan bir analiz için prefrontal kortekse ve beynin diğer kısımlarına.



Şekil 5.
Olası Bir Tehdit ya da Fırsatla Karşılaştığınızda

Hipokampusunuz her ihtimale karşı bu imgeyi, "önce harekete geç, sonra düşün" mesajını tetikleyen tehlikeleri içeren kısa listeyle karşılaştırır. Tehlike listesindeki, amigdalanıza yüksek öncelikli "Dikkat!" sinyalini göndermesini gerektiren yuvarlak şekilleri bulur. Bir alarm gibi çalışan amigdala da bunun üzerine hem beyninize genel bir uyarı hem de "savaş ya da kaç" tepkisini veren sinirsel ve hormonal sistemlerinize hızlı, özel bir sinyal iletir (Rasia-Filho, Londero ve Achaval 2000). Savaş ya da kaç kademelerinin detaylarını bir sonraki bölümde keşfedeceğiz; burada anlatılmak istenen, neredeyse o yuvarlak şekli gördüğünüz saniyede korkarak geriye doğru sıçramanızdır.

Bu sırada, etkili ancak kısmen yavaş olan prefrontal korteks de bu belanın bir yılan mı yoksa bir sopa mı olup olmadığını anlamak üzere uzun süreli bellekten bilgi çekmektedir. Birkaç saniye daha geçtiğinde, prefrontal korteks objenin durağan yapısını ve önünüzden yürüyen birkaç kişinin de hiçbir şey demeden onun yanından geçip gittiğini fark eder ve bunun bir sopa olduğu sonucuna varırsınız.

Bu süreç boyunca deneyimlediğiniz her şey keyifli, keyifsiz veya nötrdü. Yolda ilerlerken gördükleriniz nötr veya keyifliydi, ardından olası bir yılan tehdidi keyfinizi kaçırarak bir korku yarattı, sonunda onun sadece bir sopa olduğunu fark edince keyfiniz yerine geldi ve rahatladınız. Yaşantının bu boyutuna –keyifli, keyifsiz veya nötr– Budizmde duygu tonu (ya da Batı psikolojisinde *hedonik ton*) adı verilir. Duygu tonu, temel olarak amigdalanız tarafından üretilir (LeDoux 1995), sonra da geniş bir alana yayılır. Bu, beyninize her an bir bütün olarak ne yapması gerektiğini söylemenin basit ancak etkili bir yoludur: Keyifli ödüllere yaklaş, keyifsiz cezalardan kaç ve geri kalan her durumda yola devam et.

Başlıca Nörokimyasallar

Bunlar, beyninizin içindeki sinirsel aktiviteyi etkileyen ana kimyasallardır, burada sadece kitabın içeriğiyle bağlantılı olanları listeledik.

Ana Nörotransmitterler

- **Glutamat:** Alıcı nöronları uyarır.
- **GABA (Gamma Aminobütirik Asit):** Alıcı nöronları baskılar.

Nöromodülatörler

Nörotransmitterler olarak da adlandırılan bu maddeler, ana nörotransmitteri etkiler. Ağırlıklı olarak beynin içinde salındıklarından güçlü bir etkileri vardır.

- **Serotonin:** Ruh hali, uyku ve sindirimi düzenler; çoğu antidepresan onun etkilerini artırmayı hedefler.
- **Dopamin:** Ödüller ve dikkatle ilgilidir; yaklaşma davranışlarını teşvik eder.
- **Norepinefrin:** Dikkati artırır ve canlandırır.
- **Asetilkolin:** Uyanıklık ve öğrenmeyi teşvik eder.

Nöropeptidler

Bu nöromodülatörler, peptidlerden, yani belirli bir organik molekül türünden oluşur.

- **Opioidler:** Stresi baskılar, rahatlama sağlar, acıyı azaltır ve zevk hissi üretir (Örneğin koşucuların yarış sonundaki coşku hali); endorfin de bunların arasında yer alır.
- **Oksitosin:** Çocuklara karşı duyulan bakım isteğini ve çiftlerde bağlılığı destekler; büyük mutluluk veren yakınlık ve aşk hisleriyle ilişkilidir; kadınlarda erkeklerden daha çok oksitosin mevcuttur.

- **Vazopresin:** Çiftlerin bağlılığını destekler; erkeklerde cinsel rakiplerine karşı saldırganlığı tetikleyebilir.

Diğer Nörokimyasallar

- **Kortizol:** Böbreküstü bezleri tarafından stres tepkisi sırasında salgılanır; amigdalayı uyarır ve hipokampusu baskılar.
- **Östrojen:** Hem erkek hem de kadın beyninde östrojen reseptörleri mevcuttur; libidoyu, ruh halini ve hafızayı etkiler.

Ödül Peşinde Koşma

Ödül peşinde koşmanızı başlıca iki sinirsel sistem sağlar. İlki dopamin nörotransmitterine dayanır. Dopamin salgılayan nöronlar, geçmişteki ödüllerle bağlantılı bir şeyle karşılaştığınızda, örneğin aylardır görmediğiniz iyi bir dostunuzdan mesaj geldiğinde daha aktif bir hal alır. Bu nöronlar geleceğe dair ödüller sunulduğunda, örneğin arkadaşınız sizi öğle yemeğine götürmek istediğini söylediğinde de canlanır. Bu sinirsel aktivite zihninizde motive edici bir istek uyandırır: Onu geri aramak istersiniz. Yemeğe çıktığınızda beyninizin *singulat korteks* (her lobun iç kenarında yer alan, parmak büyüklüğündeki bölüm) denen kısmı, beklediğiniz ödüllerin –arkadaşınızla iyi zaman geçirme, güzel bir yemek– gerçekleşip gerçekleşmediğini takip eder (Eisenberger ve Lieberman 2004). Gerçekleşirse dopamin seviyeleri sabit kalır. Ancak hayal kırıklığına uğrarsanız –belki de arkadaşınız kötü bir ruh halindedir– singulat, dopamin seviyelerini düşüren bir sinyal gönderir. Düşen dopamin keyifsiz bir duygu tonu –tatminsizlik ve hoşnutsuzluk– şeklinde öznel bir deneyim oluşturur;

bu da seviyeleri yeniden yükseltecek bir şeye dair (çok genel bir ifadeyle) büyük bir arzu uyandırır.

Başka pek çok nöromodülatöre dayanan ikinci sistem, yaşamdaki gerçek ve beklenen ödüllerden gelen memnuniyet verici duygu tonlarının biyokimyasal kaynağıdır. Bu "zevk kimyasalları" –doğal opioidler (endorfin dahil), oksitosin ve norepinefrin– sinapslarınıza akın ettiğinde, aktif olan sinirsel devreleri güçlendirerek gelecekte de birlikte harekete geçmeye teşvik eder. Bir kaşık puding yemeye çalışan küçük bir çocuk düşünün. Pek çok kez ıskaladıktan sonra algısal motor nöronları sonunda başarıya ulaşır, bu da zevk kimyasalları dalgaları oluşturur. Bu durumsa "kaşığı ağzına götürme" hareketini yaratan sinaptik bağlantıların pekişmesine yardımcı olur.

Özet olarak bu zevk sistemi kendisini tetikleyen şeyi vurgular, sizi yine o ödülleri aramaya teşvik eder ve başarmanızı sağlayan davranışları güçlendirir. Bu, dopamine dayalı sistemle birlikte çalışır. Örneğin susuzluğunuzu gidermek, hem düşük dopamin seviyesinin yarattığı hoşnutsuzluğun giderilmesi hem de sıcak bir günde soğuk suyun yaratacağı kimyasal bazlı hazzın edinilmesi sebebiyle iyi hissettirir.

Yaklaşma Acıyı Getirir

Bu iki sinirsel sistem hayatta kalmak için gereklidir. Ek olarak bunları, genleri aktarmayla ilgisi olmayan olumlu amaçlar için de kullanabilirsiniz. Örneğin, zindelik ve kuvvet gibi ödül hislerinin gerçekten farkında olarak sağlıklı şeyler (örneğin egzersiz) yapmayı sürdürmek adına motivasyonunuzu artırabilirsiniz.

Ancak keyif veren şeye erişmek acı çekmenize de sebep olabilir:

- Arzulamak kendi başına keyifsiz bir deneyimdir; hafif bir özlem duygusu bile insanı az da olsa rahatsız eder.
- Arzuladığınız şeyleri elde edemediğinizde sinirlenmeniz, hayal kırıklığına uğramanız ve cesaretinizi kaybetmeniz doğaldır; hatta kendinizi çaresiz ve ümitsiz bile hissedebilirsiniz.
- Bir arzunuzu tatmin ettiğinizde onun ardından gelen ödüller genellikle o kadar harika değildir. Fena sayılmazlar, ama deneyiminize bir de yakından bakalım: O kurabiye gerçekten o kadar lezzetli miydi, özellikle de üçüncü lokmadan sonra? İyi bir iş görüşmesinin yarattığı tatmin duygusu çok büyük ya da uzun süreli oldu mu?
- Ödüller gerçekten harika olduğunda bile çoğunun bedeli ağır olur; koca bir porsiyon tatlı buna en açık örnektir. Ayrıca tanınmanın, bir tartışmayı kazanmanın ya da insanları dilediğiniz gibi davranmaya ikna etmenin ödüllerini bir düşünün. Kazanç/bedel dengesi aslında nasıl?
- Gerçekten harika ve büyük de bir bedeli olmayan –altın standart– bir şey elde etseniz bile her hoş deneyim, en iyi olanlar dahi kaçınılmaz şekilde değişir ve son bulur. Keyif aldığınız şeylerden mütemadiyen ayrılırsınız. Günün birinde de bu ayrılık kalıcı olur. Dostlarla bağınız kesilir, çocuklar evden ayrılır, kariyerler sonlanır, nihayetinde son nefesiniz gelir ve yaşam biter. Başlayan her şey bitmek zorundadır. Bir araya gelen her şey çözülmek zorundadır. Dolayısıyla yaşantılar tamamen tatmin edici olamaz. Gerçek mutluluk için bu güvenilir bir temel değildir.

Taylandlı meditasyon ustası Ajahn Chah şöyle bir benzetme yapar: Hoş olmayan bir konu yüzünden üzülmek bir yılan tarafından ısırılmak gibiyse, hoş bir şeye tutunmak da yılanı kuyruğundan kavramak gibidir; o yılan eninde sonunda sizi yine ısıracaktır.

Cezalar Ödüllerden Etkilidir

Şu ana dek ödüller ve cezalar eşitmiş gibi bahsettik. Ancak aslında beyniniz yaklaşmaktan ziyade kaçınmak üzere geliştiğinden, cezalar genellikle daha etkilidir. Bunun sebebi, hayatta kalma konusunda genellikle olumlu deneyimlerin değil, olumsuzların etkili olmasıdır.

Örneğin memeli atalarımızın 70 milyon yıl önce dünya çapında bir Jurrasic Park'ta dinozorlardan kaçıp durduğunu hayal edin. Sürekli arkalarına bakıp en ufak bir çıtırtıya kulak kesilir, duruma bağlı olarak hiç kımıldamadan kalmaya, fırlamaya veya saldırıya geçmeye her an hazır olurlardı. Bu bir ölüm kalım meselesiydi. Bir ödülü –yiyecek ya da çiftleşme fırsatı gibi– kaçırdıklarında daha sonra yine yakalama şansları olurdu. Ancak bir cezadan, örneğin bir yırtıcı hayvan, kaçmayı başaramazlarsa büyük ihtimalle ölür ve gelecekteki ödülleri tamamen kaçırmış olurlardı. Yaşayarak genlerini aktaranlar olumsuz deneyimlere fazlasıyla dikkat etmişlerdir.

Beyninizin cezalardan kaçınmasını sağlayan altı yolu öğrenelim.

TETİKTE OLMA VE ENDİŞE HALİ

Uyanıkken ve belirli bir şey yapmıyorken beyninizin temel dinlenme hali, "varsayılan bir ağ"ı aktive eder ve bu ağın iş-

levlerinden biri de çevrenizdeki ve bedeninizdeki olası tehditleri gözlemektir (Raichle ve meslektaşları 2001). Sıklıkla bu temel farkındalığa sizi tetikte tutan, arka plandaki bir endişe hissi eşlik eder. Bir dükkânda birkaç dakika boyunca biraz bile rahatsızlık veya gerginlik duymadan, tetikte olmadan dolanmaya çalışın; ne kadar zor olduğunu göreceksiniz.

Bu da gayet makuldür çünkü memeli, primat ve insan atalarımız avcı oldukları kadar avdılar. Buna ek olarak primat sosyal grupların çoğunda erkek ve dişiler oldukça saldırgandı (Sapolsky 2006). Geçtiğimiz birkaç milyon yıl boyunca, insansılar familyasında ve sonra da insan avcı-toplayıcı gruplarda şiddet başlıca ölüm sebebi olmuştur (Bowles 2006). Endişelenmekte haklıyız çünkü atalarımız geçmişte çok fazla korku yaşadı.

NEGATİF BİLGİYE DUYARLILIK

Beyin, genellikle negatif bilgiyi pozitif bilgiden daha hızlı tespit eder. Örneğin, bizim gibi sosyal bir hayvan için başlıca tehdit ya da fırsat sinyali olan yüz ifadelerini ele alalım: Korku dolu yüz ifadeleri, mutlu veya ifadesiz olanlardan çok daha hızla fark edilir; muhtemelen amigdala tarafından süratle algılanmaktadır (Yang, Zald ve Blake 2007). Hatta araştırmacılar korku dolu yüz ifadelerini bilinçli farkındalık için görünmez kıldıklarında bile amigdala parlar (Jiang ve He 2006). Yani beynimiz kötü haberlere doğru çekilme eğilimindedir.

YÜKSEK ÖNCELİKLİ DEPOLAMA

Bir olay negatif olarak işaretlendiğinde, hipokampus bunun gelecekte referans olması açısından düzgünce saklanmasını sağlar. Sütten ağzı yananın yoğurdu üfleyerek yemesi gibi.

Deneyimlerinizin çoğu ya pozitif ya da nötr olmasına rağmen, beyniniz negatif deneyimlere bir zamk gibi yapışırken pozitif olanlar için teflon görevi görür.

NEGATİF, POZİTİFE BASKIN GELİR

Negatif olayların pozitiflerden daha çok etkisi vardır. Örneğin birkaç başarısızlığın ardından kolaylıkla öğrenilmiş bir çaresizlik hissi edinilirken birçok başarı sonucunda bile bu duyguları silmek zordur (Seligman 2006). İnsanlar benzer bir kazanç elde etmektense bir kayıptan kaçınmayı tercih ederler (Baumeister ve meslektaşları 2001). Kazazedelerin, piyango kazananlara kıyasla normal mutluluk seviyelerine geri dönmeleri genellikle daha uzun zaman alır (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman 1978). Bir insan hakkındaki olumsuz bilgiler, olumlulardan daha etkilidir (Peeters ve Czapinski 1990) ve ilişkilerde negatif bir olayın etkilerini silmek için yaklaşık beş pozitif olay gerekir (Gottman 1995).

GERİDE KALAN İZLER

Negatif bir deneyimi unutsanız bile beyninizde yine de silinmez bir iz kalır (Quirk, Repa ve LeDoux 1995). Bu kalıntı, öncekine benzer korkuyu tetikleyen bir durumla karşılaşmanız ihtimaline hazır olarak öylece bekler.

KISIR DÖNGÜLER

Negatif deneyimler sizi pesimist, aşırı tepki gösteren ve negatif düşünmeye meyilli biri haline getirerek kısır döngüler yaratır.

Kaçınmak Acıyı Getirir

Görebileceğiniz üzere, sizi kaçınmaya hazırlayan "olumsuzluk önyargısı" beyninizin içinde yerleşiktir (Vaish, Grossman ve Woodward 2008). Bu önyargı çeşitli şekillerde acı çekmenize sebep olur. Öncelikle arka planda sürekli sevimsiz bir endişe hissi yaratır, ki bu bazı insanlar için epey yoğun olabilir; beyin bir sorun olup olmadığını görmek için sürekli tarama yaptığından, endişe hali kişinin öz-farkındalık veya derin düşünme pratikleri için dikkatini içeri çevirmesini zorlaştırır. Olumsuzluk önyargısı öfke, keder, depresyon, suçluluk ve utanç gibi diğer keyifsiz duyguları da üretir veya yoğunlaştırır. Geçmişteki kayıp ve başarısızlıkları vurgular, mevcut becerileri küçümser, gelecekteki zorlukları abartır. Bunun sonucunda zihin sürekli bir kişinin karakteri, tavrı ve potansiyeliyle ilgili olarak haksız hükümlerde bulunma eğilimindedir. Bu yargıların ağırlığı sizi gerçekten de yorabilir.

SİMÜLATÖRÜN İÇİNDE

Budizme göre acının kaynağı şu "Üç Zehir" ile ifade bulan arzunun sonucudur: açgözlülük, nefret ve yanılsama. Bunlar, en geçici ve belirsiz olanlar da dahil olmak üzere oldukça geniş kapsamlı düşünceleri, sözleri ve edimleri içeren güçlü, geleneksel terimlerdir. Açgözlülük ödül peşinde koşmak, nefret de cezalara duyulan tiksintidir; her ikisi de daha çok zevk, daha az acı arzusunu içerir. Yanılsamaysa, gerçekte olanlar hakkında cehalete tutunmaktır; her şeyin birbiriyle nasıl bağlantılı olduğunu ve değiştiğini görmemek gibi.

Sanal Gerçeklik

Bu zehirler bazen aşikâr bir şekilde görülür; ancak çoğu zaman farkındalığınızın gerisinde kalır, beyninizi sessizce tetikler ve harekete geçirir. Bunu beyninizin, hem içsel yaşantıyı hem de dış dünyayı yansıtmaya dair sıra dışı becerisini kullanarak yapar. Örneğin sağ ve sol görüş alanınızdaki kör noktalar dünyadaki boşluklar olarak görülmezler; bunun yerine beyniniz onları doldurur, tıpkı flaşa bakan kişilerin kırmızı gözbebeklerini gölgeleyen fotoğraf makinesi programları gibi. Hatta "dışarıda" gördüklerinizin çoğu aslında beyniniz tarafından "içeride" üretilir; bir filmdeki bilgisayar destekli grafikler gibidirler. Oksipital lobunuza giren verilerin sadece küçük bir kısmı doğrudan dış dünyadan gelir; geri kalanı dahili hafıza depolarından ve algısal işleme modüllerinden gelir (Raichle 2006). Beyniniz, dünyanın benzerini yaratır; her birimiz mobilyalara çarpmamamıza yetecek kadar aslına yakın bir sanal gerçeklikte yaşarız.

Sinirsel alt katmanları prefrontal korteksinizin orta-üst kısmında yer alıyor gibi görünen (Gusnard ve meslektaşları 2001) bu simülatörün içinde sürekli olarak mini filmler döner. Bu kısa klipler, bilinçli zihinsel aktivitenin büyük kısmının yapıtaşlarıdır (Niedenthal 2007; Pitcher ve meslektaşları 2008). Atalarımız için geçmiş olayların simülasyonlarını oynatmak, sinirsel ateşleme şablonlarını tekrarlayarak başarılı davranışı öğrenmeyi pekiştirdiğinden hayatta kalmayı destekliyordu. Gelecekteki olayları simüle etmek de buna katkı sağlıyordu; çünkü atalarımız böylece –en iyi yaklaşımı seçmek adına– olası sonuçları karşılaştırabiliyor ve derhal harekete geçmek için potansiyel duyu-motor sekanslarını hazır tutabiliyorlardı. Geçen üç milyon yılı aşkın sürede beyin üç kat büyüdü; bu büyüme, simülatörün kapasitesini büyük oranda artırarak hayatta kalmanın faydalarını vurguladı.

Acı Çekmenize Sebep Olan Simülasyonlar

Beyin bugün bile, hayatta kalmayla bir ilgisi olmamasına rağmen simülasyonlar üretmeye devam eder. Hayallere daldığınızda veya ilişkinizdeki bir sorunu düşündüğünüzde kendinizi izleyin; temsili yaşantılardan kısa kısa, genellikle birkaç saniye süren kliplerin oynadığını görürsünüz. Bunları yakından incelediğinizde rahatsız edici birkaç şey fark edersiniz:

- Simülatör, tam da yapısı gereği sizi mevcut andan uzaklaştırır. İşyerinde bir sunum izliyorken, bir iş hallediyorken ya da meditasyon yapıyorken bir bakmışsınız zihniniz mini bir filme kapılıp kilometrelerce uzağa gidivermiş. Ancak sadece şimdiki anda mutluluğu, sevgiyi veya bilgeliği bulmamız mümkündür.
- Bu ister ikinci dilim kek ister sunacağınız rapora alacağınız tepkiler olsun, simülatörde zevkler genellikle gayet harika görünür. Peki, bu mini filmi gerçek hayata uyarladığınızda aslında nasıl hissedersiniz? Ekranda vaat edildiği kadar hoş mudur? Genellikle değildir. Hatta gündelik yaşamdaki ödüllerin çoğu, simülatörde gösterildiği kadar yoğun hazlar içermez.
- Simülatördeki klipler pek çok yargı içerir: Ben ona X dersem o da tabii ki bana Y diyecek... Kesin beni yarı yolda bırakacaklar. Bunlar bazen açıkça dile getirilseler de çoğunlukla hikâye örgüsüne işlenmiş biçimde örtük kalırlar. Peki, gerçekte simülasyonlarınızdaki açık ve örtülü yargılar doğru mudur? Zaman zaman öyle olsa da çoğunlukla doğru değildir. Mini filmlerin geçmişe dair basite indirgenmiş görüşlerine ve insanlara ulaşmanın yeni yolları veya büyük hayaller kurma gibi ge-

leceğe dair gerçek olasılıkların erişilmez olması düşüncesine takılı kalırız. Buradaki yargılar, sizi normalde sahip olabileceğinizden daha küçük bir yaşama mahkûm eden, görünmez bir kafesin parmaklıklarıdır. Bu tıpkı geniş bir parka salınmasına rağmen eski kafesinin içine sinen hayvana benzer.

- Simülatörde geçmişteki can sıkıcı olaylar tekrar tekrar oynatılır, ki maalesef bu da o olayla yarattığı acı verici hisler arasındaki sinirsel ilişkiyi güçlendirir. Simülatör aynı zamanda gelecekte tehdit unsuru olabilecek durumları da önceden tasarlar. Ancak bu endişe verici olayların çoğu asla gerçekleşmez. Gerçekleşenlerin bile yarattığı can sıkıntısı tahmin edilenden daha hafif ve kısadır. Örneğin içinizden geçen duyguları biriyle paylaştığınızı hayal edin: Bu durum, reddedilmenizle sonuçlanan bir mini filmi tetikleyebilir ve kendinizi kötü hissedersiniz. Ancak gerçekteyse, içinizden geçenleri söylediğinizde işler genellikle gayet iyi gider ve kendinizi oldukça iyi hissedersiniz, değil mi?

Özetlemek gerekirse, simülatör sizi şimdiki andan uzaklaştırır ve o kadar harika olmayan ödüller peşinde koşmanıza, bu sırada da daha büyük hazları (hoşnutluk ve iç huzur gibi) görmezden gelmenize sebep olur. Bu mini filmler sınırlayıcı yargılarla doludur. Acı verici duyguları pekiştirmenin yanı sıra, asla karşınıza çıkmayan ya da aslında o kadar da kötü olmayan cezalardan kaçmanıza sebep olur. Ve simülatör bunu günbegün, anbean hatta rüyalarınızda bile yaparak bir çoğu acınızı artıracak olan sinirsel yapıları istikrarlı biçimde kurmaya devam eder.

ÖZ MERHAMET

Herkes zaman zaman acı çeker, bazı insanlarsa çok acı çeker. Merhamet, kendinizinki de dahil olmak üzere acıya verilen doğal bir yanıttır. Öz merhamet duygusu kendine acıma değildir; tıpkı başka birine duyacağınız türden içtenlik, ilgi ve iyi hislerdir. Öz merhamet hissi, duygularla özsaygıdan daha fazla ilişkili olduğundan, öz değeri koruyarak ve dayanıklılığı geliştirerek zorlu koşulların etkisini azaltmada daha etkilidir (Leary ve meslektaşları 2007). Ayrıca kalbinizi de genişletir; kendi acınıza duyarsız olursanız, başkalarının acılarına duyarlı olmanız da zordur.

Merhametin kökeni, kendine merhamet duymaktır.

—Pema Chödrön

Gündelik yaşamdaki acılara ek olarak aydınlanma yolunun kendisi de yine merhamet gerektiren zorlu deneyimler içerir. Daha mutlu, daha bilge ve daha sevgi dolu olmak için bazen sinir sisteminizdeki kadim akıntılara karşı yüzmeniz gerekir. Örneğin, bazı açılardan Budist pratiğin üç temel taşı doğallığa aykırıdır: Erdem, Serengeti'de işe yarayan duygusal tepkileri kısıtlar; farkındalık, dış dünyaya karşı tetikte olma durumunu azaltır; bilgelik de bir zamanlar hayatta kalmamıza yardımcı olan inançları yok eder. Acının sebeplerini ortadan kaldırmak, her şeyle bir olduğunu hissetmek, değişen anla birlikte kendini akışa bırakmak ve ne keyifli ne de keyifsiz şeylerden etkilenmek evrimsel şablona zıt düşmektedir. Elbette ki bu, aydınlanmamamız gerektiği anlamına gelmez! Sadece neyle karşı karşıya olduğumuzu anlamalı ve kendimize karşı biraz merhametli olmalıyız.

Öz merhamet hissini beslemek ve sinirsel devrelerini güçlendirmek için:

- Sizi gerçekten seven biriyle olduğunuzu düşünün: Sizinle ilgilenildiğini hissetmek, beyninizdeki derin bağlılık sisteminin devrelerini aktive ederek merhamet duygusu uyandırır.
- Sevdiğiniz biri ya da bir çocuk gibi, doğal olarak merhamet duyduğunuz birini aklınıza getirin: Bu kolaylıkla gelen merhamet duygusu akışı, sinirsel temellerini (oksitosin, [bedeninizin dahili halini hisseden] insula ve prefrontal korteks dahil olmak üzere) uyandırarak öz merhamet duymak için "hareketlendirir."
- Aynı merhameti kendiniz için de duyumsayın: Acınızın farkında olun ve kendinize karşı ilgili olun, iyi dilekler besleyin. Merhametin, her şeye değen nazik bir yağmur gibi içinizdeki hassas yerlere sızdığını hissedin. Bir hisle alakalı eylemler de onu güçlendirir (Niedenthal 2007); bu yüzden tıpkı acı çeken bir çocuğa yapacağınız gibi, elinizi şefkatle ve sevgiyle yanağınıza ya da kalbinize koyun. Zihninizden şunları geçirin: Tekrar mutlu olayım. Şu an hissettiğim acı geçsin.
- Genel olarak size karşı duyulan merhamet hissine açık olun: Beyninizin derinliklerinde, iyi hislerin gerçek kaynağının pek bir önemi yoktur. İster başkasından gelsin ister kendinize karşı besleyin, fark etmez; birinin sizi rahatlattığı ve ilgilendiği hissi içinize yerleşsin.

2. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Üç temel strateji, genlerimizi aktarmamıza yardımcı olmak için gelişmemizi sağlamıştır: ayrılık yaratma, sistemleri stabilize etme ve tehditlerden kaçınarak fırsatlara yaklaşma.

- Bu stratejiler hayatta kalma açısından çok etkili olsalar da, acı çekmenize de sebep olurlar.
- Ayrımları sürdürmek için harcanan çaba, aslında dünyaya bağlı ve bağımlı olduğunuz pek çok durumla çelişir. Sonuç olarak da belli belirsiz bir şekilde kendinizi izole, yabancılaşmış, bunalmış ya da dünyayla bir mücadele içinde hissedebilirsiniz.
- Bedeniniz, zihniniz ve ilişkilerinizdeki sistemler istikrarsızlaştığında, beyniniz rahatsız edici tehdit sinyalleri üretir. Her şey sürekli değiştiği için de bu sinyaller gelmeye devam eder.
- Beyniniz, deneyimlerinizi bir duygu tonuyla –keyifli, keyifsiz veya nötr– işaretler; böylece keyifli olana yaklaşır, keyifsizden kaçınır, nötr durumda da yolunuza devam edersiniz.
- Özellikle keyifsiz deneyimlere çok dikkat etmek üzere evrimleştik. Bu olumsuzluk önyargısı, iyi haberleri pek dikkate almaz, kötüleri vurgular, endişe ve pesimizme sebep olur.
- Beyin, deneyimleri simüle etme konusunda muazzam bir beceriye sahiptir ancak bunun bir bedeli vardır: Simülatör sizi şimdiki andan koparır, ayrıca o kadar da harika olmayan hazlar peşinde koşmanıza ve abartılmış ya da gerçek bile olmayan acılardan kaçınmanıza sebep olur.
- Kendinize merhamet duymak, acının azalmasına yardımcı olur.

3. BÖLÜM

Birincil ve İkincil Oklar

Nihayetinde mutluluk, zihinsel acınızın farkına varmanın yarattığı rahatsızlıkla onlar tarafından yönetilmenin yarattığı rahatsızlık arasında seçim yapmaktır.

—Yongey Mingyur Rinpoche

Fiziksel rahatsızlıkların bazılarından kaçınmak imkânsızdır; sıcak bir sobadan elinizi çekmenize sebep olan türden acılar, yaşamı ve bir uzvunuzu korumak için hayati sinyallerdir. Zihinsel rahatsızlıkların bir kısmı da önlenemez. Örneğin, evrim geçirdikçe çocuklara ve grubun diğer üyelerine karşı yapılan gittikçe artan duygusal yatırımlar, atalarımızı onların genlerini de korumaya motive etmiştir; buradan anlaşılacağı üzere sevdiklerimiz tehdit altındayken endişelenir, zarar gördüklerinde üzülürüz. Aynı zamanda gruptaki ve başkalarının kalplerindeki yerimize de büyük önem vererek geliştiğimiz için reddedildiğimizde veya küçümsendiğimizde üzülmemiz normaldir.

Buda'nın deyişiyle, kaçınılmaz fiziksel veya zihinsel rahatsızlıklar, varoluşun "birincil okları"dır. Yaşadığınız ve sevdiğiniz müddetçe o oklardan gelmeye devam edecektir.

KENDİMİZE FIRLATTIĞIMIZ OKLAR

Birincil oklar elbette ki keyifsizdir. Ancak daha sonra bunlara tepkilerimizi ekleriz. Bu tepkiler de "ikincil oklar", yani kendi kendimize fırlattıklarımızdır. Acılarımızın çoğu da işte bu ikinci türdeki oklardan gelir.

Gece, karanlık bir odada yürürken ayak parmağınızı koltuğa çarptığınızı varsayalım; ilk acı okunun ardından ikincil öfke oku gelir: "Şu lanet olasıca koltuğun yerini kim değiştirdi?!" Ya da siz ilgi beklerken sevdiğiniz kişi soğuk davrandı; karnınıza doğal olarak saplanan o acıya (birincil ok) ek olarak çocukken görmezden gelinmenizin bir sonucu olarak istenmediğinizi hissetmiş (ikincil ok) olabilirsiniz.

İkincil oklar, çağrışımsal sinir ağları aracılığıyla daha çok ikincil oku tetikler: Birinin koltuğun yerini değiştirmesine kızdığınız için suçluluk ya da yine sevdiğiniz biri tarafından incitildiğiniz için mutsuzluk hissedebilirsiniz. İkincil oklar ilişkilerde kısır döngüler yaratır: İkincil ok tepkileriniz, karşınızdaki kişinin tepkilerini tetikler, bu da sizde daha çok ikincil oku harekete geçirir ve bu böyle sürüp gider.

Dikkat çekici bir şekilde, ikincil ok tepkilerimizin çoğu, ortada aslında birincil bir ok bile olmadığında, tepki gösterdiğimiz durumlara özgü herhangi bir acı yokken gerçekleşir. Bunlara acıyı *biz* ekleriz. Örneğin, bazen işten eve geldiğimde çocukların eşyaları her yerde, ev darmadağınık halde olur. Durum budur. Kanepedeki paltolarda veya ayakkabılarda ya da tezgâhın üstündeki ıvır zıvırda birincil bir ok var mıdır? Hayır, yoktur; kimse kafama taş atmamış ya da çocuklarıma zarar vermemiştir. O zaman üzülmem gerekir mi? Hayır, gerekmez. Durumu görmezden gelip etrafı sakince toparlayabilir ya da çocuklarla bu konuyu konuşabilirim. Bazen bunu yapmayı beceriyorum da. Ama bunu yapamazsam ikincil oklar fırlamaya başlıyor. Okların ucunda da o Üç Zehir oluyor:

Açgözlülük yüzünden katı bir şekilde her şeyin istediğim şekilde olmasını umuyorum; nefret sinirlenip kızmama sebep oluyor; yanılsama da durumu kişisel algılamam konusunda beni tuzağa düşürüyor.

Asıl üzücü olansa, ikincil ok tepkilerinden bazılarının aslında olumlu durumlar karşısında tetiklenmesidir. Birinin size iltifat etmesi olumlu bir şeydir. Ancak sonrasında biraz gerginlik ve hatta hafiften utanarak şöyle düşünebilirsiniz: Aslında o kadar da iyi biri değilim. Belki de yalancı biri olduğumu anlayacaklar. İşte tam bu noktada gereksiz yere ikincil okların yarattığı acı başlar.

BAŞLANGIÇ

Acı çekme soyut veya kavramsal bir şey değildir. Cisimleşmiş haldedir: Acıyı bedeninizde hissedersiniz ve beden mekanizmaları üzerinden ilerler. Acı çekmenin fiziksel işleyişini anlamak onu kişisel algılamamanıza daha çok yardımcı olacaktır; keyifsiz bir durum olduğu kesindir; ancak bunun için üzülmeye değmez çünkü bu takdirde daha çok ikincil ok gelecektir.

Acı, sempatik sinir sistemi (SNS) ve endokrin (hormonal) sisteminin hipotalamus-hipofiz-adrenal aksı (HPAA) aracılığıyla bedeninize akar. En iyisi, bu kelime cümbüşünü açıklayıp tüm bunların nasıl işlediğine bakalım. SNS ve HPAA anatomik açıdan farklı olsalar da öylesine iç içe geçmişlerdir ki onları entegre bir sistem olarak birlikte tanımlamak en doğrusudur. Ayrıca ödülleri yakalamaktansa cezalar karşısındaki tepkilere (örneğin korku, öfke) yoğunlaşacağız; çünkü rahatsızlık verici tepkilerin, beynin olumsuzluk önyargısı sebebiyle etkileri genellikle daha büyüktür.

Alarmlar Çalar

Bir şey olur. Bir araba aniden önünüze çıkmış, iş arkadaşınız sizi eleştirmiş ya da sadece aklınıza endişe verici bir düşünce gelmiş olabilir. Sosyal ve duygusal durumlar, fiziksel olanlar kadar sert bir etki yaratabilir; neticede psikolojik acı, fiziksel acıyla aynı sinirsel ağların çoğunu kullanır (Eisenberger ve Lieberman 2004). Bu yüzden de reddedilmek insana, bir kanal tedavisi kadar acı verebilir. Hatta –haftaya yapacağınız bir sunum gibi– zorlayıcı bir etkinliğe katılmaya karar vermek bile onu gerçekten yaşıyormuşsunuz gibi büyük bir etki yaratabilir. Tehdidin kaynağı ne olursa olsun, amigdala alarm zillerini çalarak bazı tepkileri harekete geçirir:

- **Talamus:** Kafanızın ortasındaki kontrol istasyonudur; beyin sapınıza "Uyan!" sinyali gönderir, bu da beyninize uyarıcı norepinefrin salgılar.
- **SNS:** Majör organlarınıza ve kas gruplarınıza sinyal göndererek onları kaçma ya da savaşma moduna hazırlar.
- **Hipotalamus:** Endokrin sisteminin beyindeki başlıca düzenleyicisi; hipofiz bezini harekete geçirerek "stres hormonları" epinefrin (adrenalin) ve kortizol salgılaması için adrenal bezlere sinyal gönderir.

Harekete Hazır Olmak

İlk alarm anından bir, iki saniye içinde beyniniz kırmızı alarm ışığıyla yanıp söner, SNS'niz Noel ağacı gibi ışıldar ve stres hormonları kanınıza dolar. Bir başka deyişle, kendinizi en azından biraz sıkıntılı hissedersiniz. Bedeninizde neler oluyor?

Epinefrin kalp atış hızınızı artırır (böylece kalbiniz daha çok kanı hareket ettirir) ve göz bebeklerinizi büyütür (böylece gözleriniz daha çok ışık toplar). Norepinefrin, kanı daha büyük kas gruplarına yöneltir. Bu sırada, akciğerlerinizdeki bronşçuklar daha fazla hava giriş çıkışı için genişler ve böylece sizi daha hızlı vurmaya ya da daha hızlı koşmaya hazırlar.

Kortizol, yaralardan kaynaklanan yangıyı azaltmak için bağışıklık sistemini baskılar. Ayrıca stres reaksiyonlarını iki döngüsel biçimde harekete geçirir: İlk olarak beyin sapının amigdalayı daha da uyarmasına sebep olur, bu da daha çok kortizol üreten SNS/HPAA sistemindeki amigdala etkinliğini artırır. İkincisi, kortizol, (normalde amigdalayı engelleyen) hipokampal aktiviteyi baskılar; bu da amigdalanın frenlerini boşaltarak daha çok kortizol üretimine sebep olur.

Üreme bir kenara itilir, saklanacak bir yer arayarak koştururken sekse vakit yoktur. Aynısı sindirim için de geçerlidir: Tükürük salgılama azalır ve sağınım yavaşlar; dolayısıyla ağzınız kurur ve kabız olursunuz.

Duygularınız yoğunlaşarak tüm beyni harekete geçmek üzere düzenler ve hazırlar. SNS/HPAA'nın uyarılması, negatif bilgilere odaklanmak ve bunlara yoğun bir tepki göstermekle görevli amigdalayı tetikler. Sonuç olarak da stresli hissetmeniz korku ve öfke duymanıza sebep olur.

Limbik ve endokrin aktivasyonu arttıkça prefrontal korteksten gelen kontrol yönetiminin göreceli gücü azalır. Gaz pedalı tutmayan bir arabada olmaya benzer bu: Sürücünün araç üzerinde daha az kontrolü vardır. Ayrıca prefrontal korteks SNS/HPAA uyarılmasıyla etkilendiğinden değerlendirmeleri, başkalarının niyetlerinin niteliklerini ve öncelikleri olumsuz tarafa çeker: Yani yalpalayarak giden aracın sürücüsü, kendisi hariç herkesin aptal olduğunu düşünmektedir. Örneğin, bir konuya üzgünken nasıl yaklaştığınızı ve daha sonra sakinleştiğinizde ne düşündüğünüzü karşılaştırın.

Evrim geçirdiğimiz çetin fiziksel ve sosyal koşullarda, çoklu beden sistemlerinin bu aktivasyonu atalarımızın hayatta kalmasına yardımcı olmuştur. Ancak modern yaşamın kronik düşük stres seviyesi düşünüldüğünde, bu aktivasyonun günümüzdeki bedelleri nedir?

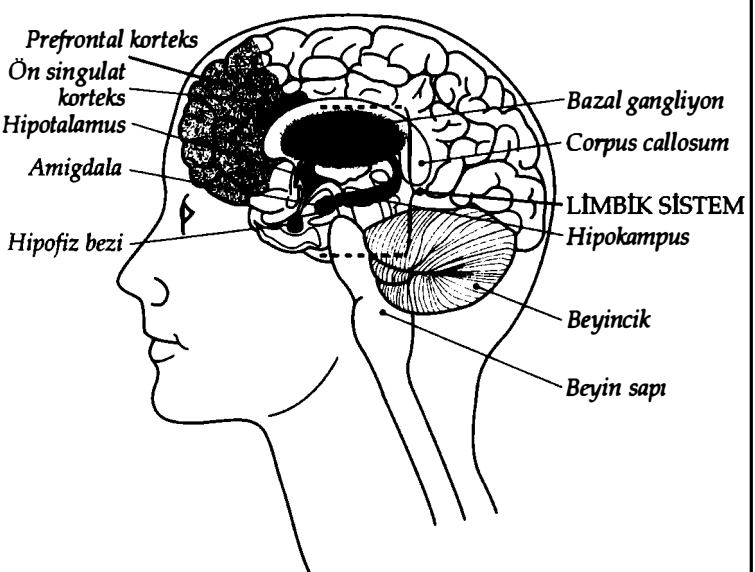
Beyninizdeki Başlıca Kısımlar

Beyninizdeki her bir kısmın pek çok işlevi vardır; burada bahsedilenler sadece kitaptaki konularla bağlantılı olanlardır.

- **Prefrontal Korteks:** Hedefler belirler, plan yapar, eylemi yönlendirir; limbik sistemi hem yöneterek hem de bazen baskılayarak duyguları şekillendirir.
- **Ön Singulat Korteks:** Dikkati sabit tutar ve planları denetler; düşünme ve hissetmeyi entegre etmeye yardımcı olur (Yamasaki, LaBar ve McCarthy 2002); bir "singulat" sinir liflerinden kıvrımlı bir demettir.
- **İnsula:** İçgüdüsel hisler de dahil olmak üzere bedenin içsel hallerini duyumsar; empati kurmanıza yardım eder; başınızın her iki yanındaki temporal lobların içinde yer alır (temporal loblar ve insula, Şekil 6'da gösterilmemiştir).
- **Talamus:** Duyusal veriler için başlıca kontrol istasyonu.
- **Beyin Sapı:** Beynin geri kalanına serotonin ve dopamin gibi nöromodülatörler gönderir.
- **Corpus Callosum:** Beynin iki yarıküresi arasında bilgi alışverişi sağlar.
- **Beyincik**: Hareketi düzenler.
- **Limbik Sistem:** His ve motivasyon merkezi; bazal ganglion, hipokampus, amigdala, hipotalamus ve hipofiz bezini içinde barındırır; zaman zaman korteksin bazı parçala-

nını da (singulat, insula gibi) kapsadığı düşünülür ancak kolay anlaşılması açısından onu anatomik olarak korteks altı yapılarda tanımlayacağız; limbik sistemin yanı sıra beynin pek çok kısmı duygularla ilişkilidir.

- **Bazal Gangliyon:** Ödüller, uyarıcı arayışı ve hareketle ilişkilidir; "gangliyon"lar doku kümeleridir.
- **Hipokampus:** Yeni anılar oluşturur; tehditleri tespit eder.
- **Amigdala:** Özellikle duygusal yoğunluğu olan veya negatif uyarıcılara yanıt veren bir tür "tehlike çanı"dır (Rasia-Filho, Londero ve Achaval 2000).
- **Hipotalamus:** Açlık ve seks gibi ilkel güdüleri düzenler; oksitosin üretir; hipofiz bezini aktive eder.
- **Hipofiz Bezi:** Endorfin üretir; stres hormonlarını tetikler; oksitosin depolar ve salgılar.



Şekil 6.
Beynimizdeki Başlıca Kısımlar

İÇTEN İÇE KAYNAYAN BİR YAŞAM

İyi bir sebepten ötürü –örneğin tutkulu ve hevesli olmak, acil durumları idare etmek ya da iyi bir amaç için güçlü durmak– heyecanlanmanın yaşamda kesinlikle bir yeri vardır. Ancak ikincil oklar, SNS/HPAA sistemini tetiklemek için kötü bir sebeptir ve bu bir rutin haline gelirse, stres-metrenizin ibresi kırmızı alarm durumuna geçebilir. Ayrıca bireysel durumunuzdan bağımsız olarak, sürekli SNS/HPAA aktivasyonuna güvenerek gazı kökleyen bir toplumda yaşamaktayız; evrimsel şablonumuz düşünüldüğünde maalesef bu tamamen anormal bir durumdur.

Tüm bu sebeplerden ötürü çoğumuz sürekli bir SNS/HPAA uyarılması deneyimlemekteyiz. Kazanın, fokur fokur olmasa bile, ikincil okların aktive olmasıyla sürekli içten içe kaynaması oldukça sağlıksızdır. Bu durum, anlık krizler yüzünden uzun dönemli projelerin –güçlü bir bağışıklık sistemi geliştirmek veya iyi bir ruh hali sağlamak gibi– kaynaklarını tüketir. Bunun da kalıcı sonuçları vardır.

Fiziksel Sonuçlar

Evrimsel geçmişimizde çoğu insan kırklı yaşlarında ölürken, SNS/HPAA aktivasyonunun kısa dönemli faydaları, uzun dönemli bedellere baskın gelmekteydi. Ancak günümüzde kırklı yaşlarının ilerisini görmek isteyen insanlar için aşırı stresli bir yaşamın biriken hasarı gerçek bir sorun teşkil eder. Örneğin, SNS/HPAA'nın kronik olarak uyarılması bu sistemleri rahatsız eder ve aşağıda sıralanan sağlık sorunları riskini artırır (Licinio, Gold ve Wong 1995; Sapolsky 1998; Wolf 1995):

- **Gastrointestinal:** ülser, kolit, huzursuz bağırsak sendromu, ishal ve kabızlık
- **Bağışıklık:** daha sık nezle ve gribe yakalanma, yaraların daha ağır iyileşmesi, ciddi enfeksiyonlara karşı daha savunmasız olma
- **Kardiyovasküler:** damarların sertleşmesi, kalp krizi
- **Endokrin:** tip 2 diyabet, regl öncesi sendromu, ereksiyon bozukluğu, düşük libido

Zihinsel Sonuçlar

Bedendeki tüm etkilerinin yanı sıra, ikincil okların en büyük etkisi genellikle psikolojiniz üzerinde olur. Bunların beyninizde nasıl etki göstererek endişeyi artırdığına ve ruh halini kötüleştirdiğine bakalım.

ENDİŞE

Yinelenen SNS/HPAA aktivitesi amigdalayı belirgin tehditlere karşı daha tepkisel kıldığından, bu durum SNS/HPAA aktivasyonunu daha da artırır, bu da amigdalayı daha duyarlı yapar. Bu fiziksel sürecin zihinsel sonucu, durum anksiyetesinin (belirli durumlara dayalı endişe) artan bir hızla uyarılmasıdır. Buna ek olarak amigdala, örtülü bellek (geçmiş deneyimlerin, bilinçli farkındalığın altında yatan izleri) oluşturmaya yardımcı olur; daha duyarlı hale geldikçe bu izleri korkuyla kaplar, bu da sürekli anksiyeteyi (durumdan bağımsız olarak sürekli olan endişe hali) kuvvetlendirir.

Bu sırada SNS/HPAA aktivasyonu, açık bellek (gerçekte olan şeylerin açık bir kaydı) oluşturmada hayati önem taşıyan

hipokampusu yorar. Kortizol ve onunla bağlantılı glukokortikoid hormonları, hipokampustaki mevcut sinaptik bağlantıları zayıflatır ve yenilerin oluşumunu engeller. Üstelik hipokampus insan beynindeki, yeni nöronlar üretebilecek birkaç bölgeden biridir; ancak glukokortikoidler hipokampusta nöronların oluşmasını önleyerek yeni anılar üretme yetisini olumsuz etkiler.

Hipokampus zayıflamışken amigdalanın da aşırı hassas olması kötü bir kombinasyondur: Acı verici deneyimler, bunlara dair tutarlı bir açık bellek olmaksızın tüm çarpıtmalar ve aşırı çalışan amigdalayla birlikte örtülü belleğe kaydedilebilir. Bu durum, şöyle bir duygu yaratabilir: Ne olduğuna emin değilim ama bir şey oldu ve ben çok üzgünüm. Travma mağdurlarının yaşadıkları korkunç şeylerden kopuk hissetmelerine rağmen, onları bilinçaltında hatırlatan herhangi bir tetikleyiciye büyük tepki göstermeleri bununla açıklanabilir. Bu kadar sıra dışı olmayan durumlardaysa, aynı anda hem amigdalanın tetiklenmesi hem de hipokampusun zayıflaması, çoğu zaman sebebini tam olarak bilmeksizin biraz sıkkın hissetmenize yol açabilir.

DEPRESİF RUH HALİ

Rutin SNS/HPAA aktivasyonu –neşeli bir yana– sakin bir ruh durumunun biyokimyasını çeşitli açılardan çürütür:

- Norepinefrin, kendinizi uyanık ve zihinsel olarak enerjik hissetmenize yardımcı olur, ancak glukokortikoid hormonları bunu tüketir. Azalan norepinefrin kendinizi donuk –hatta hissiz– hissetmenize, konsantrasyonunuzun bozulmasına sebep olabilir; bunlar da depresyonun klasik semptomlarıdır.

- Zaman içinde glukokortikoidler dopamin üretimini azaltır. Bu da bir zamanlar zevk alınan aktivitelerde keyif kaybına yol açar; bu da yine depresyonun bir başka klasik ölçütüdür.
- Stres, iyi bir ruh halini korumak için muhtemelen en önemli nörotransmitter olan seratonini azaltır. Serotonin düşünce halihazırda glukokortikoidler sebebiyle azalmış olan norepinefrin de düşer. Kısacası daha az serotonin, depresif ruh haline daha fazla yatkınlık ve dünyaya karşı ilginin yitirilmesi anlamına gelir.

Özel Bir Süreç

Elbette ki bu psikolojik süreçlere dair deneyimlerimiz oldukça kişiseldir. Üzgün olduğumda tüm bu biyokimyasal detayları düşünmem. Ancak zihnimin bir köşesinde genel bir fikir olarak bunları bilmem, ikincil ok akışının fiziksel yanını, kişisel olmayan doğasını, öncesindeki sebeplere bağlılığını ve geçiciliğini görmeme yardımcı olur.

Bu anlayış umut verici ve motive edicidir. Acı çekmenin beyninizde ve bedeninizde belirgin sebepleri vardır, dolayısıyla o sebepleri değiştirirseniz daha az acı çekersiniz. Bu sebepleri değiştirmeniz de mümkündür. Kitabın kalan kısmında bunu nasıl yapacağınıza odaklanacağız.

PARASEMPATİK SİNİR SİSTEMİ

Şimdiye dek, açgözlülük ve nefretten –özellikle de ikinciden– güç alan reaksiyonların, parasempatik sinir sistemi tarafından şekillenen beyninizde ve bedeninizde nasıl yankı bulduğunu

inceledik. Ancak SNS, pek çok bedensel sistemi ve bunların değişen koşullara verdiği tepkileri düzenlemek için çoğunlukla bilinç seviyesinin altında işleyen otonom sinir sisteminin (ANS) üç kanadından sadece biridir. ANS'nin diğer iki kısmı da parasempatik sinir sistemi (PNS) ve (gastrointestinal sistemi düzenleyen) enterik sinir sistemidir. Acı çekmede ve acının sonlandırılmasında önemli rol oynadıklarından PNS ve SNS'ye bir bakalım.

PNS bedeninizdeki enerjiyi korur ve süregiden, kalıcı aktivitelerden sorumludur. Genellikle bir memnuniyet halinin eşlik ettiği rahatlama hissi sağlar; bu yüzden "savaş ya da kaç" modundaki SNS'nin aksine, ona bazen "dinlen ve sindir" sistemi denir. ANS'nin bu iki kanadı bir tahterevalli gibi birbirine bağlıdır: Biri yukarı çıktığında diğeri aşağıya iner.

Parasempatik aktivasyon, bedeninizin, beyninizin ve zihninizin normal dinlenme halidir. SNS'niz cerrahi olarak alınsaydı (acil durumlarda pek faydalı olamasanız da) hayatta kalırdınız. Ancak PNS'niz olmasa nefes alamaz ve çok geçmeden ölürsünüz. Sempatik aktivasyon, bir tehdit ya da fırsata yanıt vermek için PNS dengesindeki değişimdir. PNS'nin sakinleştirici, rahatlatıcı etkisi net bir şekilde düşünmenize ve hem size hem de başkalarına zarar verebilecek hiddetli davranışlardan kaçınmanıza yardımcı olur. PNS aynı zamanda zihni sakinleştirir ve dinginlik getirir, bu da derin odaklanmanın getireceği içgörüleri destekler.

BÜYÜK RESİM

PNS ve SNS, insanlar da dahil olmak üzere hayvanları, ölümcül olma potansiyeline sahip ortamlarda hayatta tutmak için birlikte çalışır. Her ikisine de ihtiyacımız vardır.

Örneğin beş nefes alın, her zamankinden biraz daha derin olsun. Bu hem enerjiyi artırır hem de sizi gevşetir; önce sempatik sistemi, ardından parasempatik sistemi nazik bir ritimle uyarır. Bu egzersizi bitirdiğinizde nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. O canlılık ve merkezlenme halinin birleşimi atletler, iş insanları, sanatçılar, âşıklar ve meditasyoncular tarafından bilinen en iyi performans alanının özüdür. Bu, SNS ve PNS'nin, yani gaz pedalı ve frenin birlikte uyum içinde çalışmasının sonucudur.

Mutluluk, sevgi ve bilgeliğe SNS'yi kapatarak değil, otonom sinir sistemini bir bütün olarak optimum denge halinde tutarak erişilir:

- Rahatlık ve huzur temeli için, ağırlıklı olarak parasempatik sistemin uyarılması
- Coşku, canlılık ve sağlıklı arzular için hafif SNS aktivasyonu
- İşyerinde büyük bir fırsat veya kötü geçen bir partiden eve dönmek isteyen genç çocuğunuzun gece vakti sizi araması gibi gerekli hallerle baş etmek üzere ara sıra gelen SNS dürtüleri

Uzun, verimli ve mutlu bir yaşam için en iyi reçete budur. Elbette ki bunları gerçekleştirmek biraz pratik gerektirecektir.

PRATİĞİN YOLU

Sıkıntı kaçınılmaz olsa da acı çekmek sizin tercihinizdir. Farkındalığınızda uyanan duygu ne olursa olsun –ister birincil ister ikincil ok– daha fazla tepki vermeden sadece anda kalabilirseniz, o zaman acı zincirini kırarsınız. Zaman içinde,

zihninizi ve beyninizi eğitip şekillendirerek ortaya çıkan duyguları bile değiştirebilir, pozitifleri artırıp negatif olanları azaltırsınız. Bu süreç içinde, gerçek özünüzde bulunan ve gittikçe artan bir huzur ve berraklık hissine yerleşebilir, bundan beslenebilirsiniz.

Bu üç süreç –ortaya çıkan hisle kalmak, zihni dönüştürmek için onun eğilimleriyle çalışmak ve varoluşun zeminine sığınmak– aydınlanma yolundaki başlıca pratiktir. Bunlar pek çok açıdan sırasıyla farkındalık, erdem ve bilgelikle, ayrıca öğrenme, düzenleme ve seçimin temel sinirsel işlevleriyle uyumludur.

Aydınlanma yolunuzda farklı sorunlarla baş ettikçe, büyümenin şu aşamalarıyla tekrar tekrar karşılaşacaksınız:

- **Birinci aşama:** İkincil ok tepkisine yakalandınız ve bunu fark etmediniz bile. Eşiniz eve gelirken süt almayı unutmuş, siz de tepkinizin abartılı olduğunu fark etmeden öfkeyle söyleniyorsunuz.
- **İkinci aşama:** Genel anlamıyla açgözlülük ve nefret tuzağına düştüğünüzü fark ediyorsunuz ancak elinizden bir şey gelmiyor. İçten içe kıvransanız da süt yüzünden söylenmenize engel olamıyorsunuz.
- **Üçüncü aşama:** İçinizde bir parça tepki doğsa da bunu dışa vurmuyorsunuz. Rahatsız olsanız dahi kendinize, eşinizin zaten sizin için pek çok fedakârlık yaptığını ve huysuzluk etmenin işleri ancak kötüleştireceğini hatırlatıyorsunuz.
- **Dördüncü aşama:** İçinizde bir tepki dahi doğmuyor; hatta bazen bir mesele olduğunu bile unutuyorsunuz. Süt olmadığını kabulleniyor ve eşinizle birlikte, o durumda yapılması gereken şeyi sakince düşünüyorsunuz.

Eğitim alanında bunlar kısaca şöyle tanımlanır: *bilinçsiz yetersizlik, bilinçli yetersizlik, bilinçli yeterlilik* ve *bilinçsiz yeterlilik*. Herhangi bir durumda nerede durduğunuzu anlamak için bunlar faydalı etiketlerdir. En zoru ikinci aşamadır ve genellikle burada vazgeçmek istersiniz. Bu yüzden üçüncü ve dördüncü aşamaları hedefleyerek devam etmek önemlidir. Çünkü devam ettikçe sonunda amacınıza erişeceksiniz!

Eski yapıları silmek ve yenilerini oluşturmak çaba ve zaman ister. Ben buna *küçük şeyler kanunu* diyorum: Her ne kadar açgözlülük, nefret ve yanılsamayla geçen küçük anlar zihninizde ve beyninizde acı izleri bırakса da, pratik edilen küçük anlar da bu Üç Zehrin ve onların sebep olduğu acının yerine mutluluk, sevgi ve bilgeliği koyacaktır.

Durumun genelini epeyce açıkladık ve acının evrimsel kökenleriyle sinirsel sebeplerini inceledik. Şimdi de kitabın kalan kısmında bunu nasıl sonlandıracağımıza bakalım.

---

3. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Fiziksel ve zihinsel sıkıntıların bir kısmı kaçınılmazdır. Bunlar yaşamın "birincil okları"dır.
- Bu birincil oklara Üç Zehirle, yani (genel anlamıyla) açgözlülük, nefret ve yanılsamadan –her birinin merkezinde ihtiras yatar– bir veya birkaçıyla karşılık verdiğimizde, kendimize ve başkalarına ikincil oklar atmaya başlarız. Hatta çoğunlukla ortada birincil ok bile yokken ikincil oklar fırlatırız. En üzücüsü de zaman zaman bir iltifat almak gibi aslında iyi olan durumlara tepki olarak ikincil oklar fırlatmamızdır.
- Acı çekmek son derece maddeseldir. Sempatik sinir sisteminizin (SNS) ve hipotalamus-hipofiz-adrenal aksının

(HPAA) dahil olduğu fiziksel tepkiler, acının bedeninizde çığ gibi büyümesine sebep olur.

- Çoğu insan, fiziksel ve zihinsel sağlıkları açısından epey negatif sonuçları olan, kronik ikincil ok yağmurundan mustariptir.
- Dinlen ve sindir olarak da bilinen parasempatik sinir sistemi (PNS) SNS/HPAA aktivasyonunu rahatlatır.
- Uzun ve iyi bir yaşam için en iyi reçete, PNS'nin ağırlıklı olarak uyarılması, canlılık için SNS'nin hafifçe aktive olması, ara sıra da büyük fırsatlar veya tehditler karşısında SNS'nin dürtülmesidir.
- Ortaya çıkan hisle kalmak, zihni dönüştürmek için onun eğilimleriyle çalışmak ve varoluş zeminine sığınmak aydınlanma yolundaki başlıca pratiklerdir. Bunlar pek çok açıdan sırasıyla farkındalık, erdem ve bilgelikle uyumludur.
- Aydınlanma yolunda ilerlemeyi sürdürün! Pratikte kaldığınız bir sürü küçük an sayesinde huzurunuz, şefkat hissiniz ve içgörünüz kademe kademe ancak gerçek anlamda artacak.

İKİNCİ KISIM

Mutluluk

4. BÖLÜM

İyiyi Benimsemek

Sandığımdan daha bereketli, daha iyiyim
Bunca iyilik barındırdığımı bilmezdim
—Walt Whitman "Song of the Open Road"

Nasıl ki bedeniniz yediklerinizle şekilleniyorsa zihniniz de yaşadığınız deneyimlerle şekillenir. Deneyim akışı yavaş yavaş beyninizi, dolayısıyla da zihninizi biçimlendirir. Bunlardan bazıları açık şekilde anımsanabilir: Geçen yaz şunu yaptım; âşıkken şöyle hissettim. Ancak zihninizin şekillenmesinin büyük kısmı sonsuza dek bilinçdışınızda kalır. Buna *örtülü bellek* denir ve beklentilerinizi, ilişki modellerinizi, duygusal eğilimlerinizi, genel bakış açınızı belirler. Örtülü bellek zihninizin içyapısını –siz olmanın nasıl hissettirdiğini– oluşturur; bunu yaşanmış deneyimlerin yavaşça biriken izlerine dayanarak yapar.

Bu izler bir bakıma iki yığına ayrılabilir: hem size hem de başkalarına faydalı olanlar ve zarar verenler. Budizmin Sekiz Aşamalı Kutsal Yol'unun "Bilgece Çaba" kısmıyla açıklamak gerekirse, faydalı örtülü anılar yaratmalı, korumalı ve artırmalısınız, zararlı olanları da önlemeli, elemeli veya azaltmalısınız.

BELLEĞİN OLUMSUZLUK ÖNYARGISI

Ama sorun şudur: Zihniniz tercihen keyifsiz deneyimleri tarar, kaydeder, depolar, hatırlar ve onlara tepki gösterir; dediğimiz gibi, negatif deneyimlere bir zamk gibi yapışırken pozitif olanlar için teflon görevi görür. Sonuç olarak da pozitif deneyimlerin sayısı negatiflerden fazla olduğunda bile, negatif örtülü anılar yığını doğal olarak çok daha hızlı büyür. Böylece kendiniz olmaya dair o arka plandaki his, haksız yere kasvetli ve pesimist bir tona bürünür.

Elbette ki negatif deneyimlerin de faydaları vardır: Kayıplar kalbi yumuşatır, pişmanlık ahlaki bir pusula sağlar, endişe sizi tehditlere karşı temkinli kılar, öfke de düzeltilmesi gereken yanlışlara ışık tutar. Ama zaten yeterince negatif deneyim yaşadığınızı düşünmüyor musunuz? Size de başkalarına da hiçbir faydası olmayan duygusal acı, manasız bir acıdır. Ayrıca bugün çektiğiniz sıkıntı yarın daha fazlasını doğurur. Örneğin, tek bir majör depresyon vakası bile beyin devrelerini yeniden şekillendirerek gelecekteki epizotları daha olası kılabilmektedir (Maletic ve meslektaşları 2007).

Bunun çaresi negatif deneyimleri bastırmak değildir; başa gelince yaşamak gerekir. Bunun yerine pozitif deneyimleri beslemeli, özellikle de kalıcı bir parçanız olmaları için onları benimsemelisiniz.

OLUMLU OLANI İÇSELLEŞTİRMEK

İşte bunun için üç adım:

1. Pozitif verileri pozitif deneyimlere dönüştürün. Etrafımızda sürekli iyi şeyler olup duruyor ama çoğu zaman bunları fark etmiyoruz; fark ettiğimizde bile onları pek

hissediyoruz sayılmaz. Biri size iyi davranır, hayranlık verici bir özelliğinizi fark edersiniz, bir çiçek açar, zor bir projeyi bitirirsiniz ve bunların hepsi öylece geçip gider. Böyle olmasındansa iyi haberlere, özellikle de gündelik yaşamın ufak tefek ayrıntılarına daha dikkatli bakın: çocukların yüzleri, portakalın kokusu, mutlu bir tatilin anısı, işteki ufak bir başarınız vs. Bulduğunuz olumlu verilere bilinçli bir farkındalıkla yaklaşın; kalbinizi açarak sizi etkilemelerine izin verin. Bunun bir ziyafet masasına oturmak gibi olduğunu hayal edin ve öylece kenarda oturmak yerine yemeklere girişin!

2. Yaşantının tadını çıkarın. Ne harika değil mi? Bu yaşantıyla 5, 10 ve hatta 20 saniye boyunca kalın; dikkatinizin dağılmasına izin vermeyin. Bir şey ne kadar uzun süre farkındalığınızda kalırsa duygusal açıdan o kadar uyarıcıdır; ne kadar çok nöron tetiklenir ve böylece birbirine bağlanırsa anı o denli güçlü olur (Lewis 2005).

Bunlar örtülü belleğin özü olduğundan, duygularınıza ve bedeninizdeki etkilere odaklanın. Yaşantının bedeninizi doldurmasını ve mümkün olduğunca yoğun yaşanmasını sağlayın. Örneğin biri size iyi davrandıysa, bu şefkat hissinin göğüs kafesinize bir sıcaklık hissi yaymasını sağlayın.

Deneyimin, ödüllendiren yanına özellikle odaklanın; örneğin sevdiğiniz birinin size sıkıca sarılmasının nasıl hissettirdiğini düşünün. Bu ödüllere yoğunlaşmak dopamin salgılanmasını artırır, bu da dikkatinizin dağılmasına engel olmayı kolaylaştırır ve örtülü bellekteki sinirsel bağları güçlendirir. Bunu ödüllere yapışmak için değil –çünkü bu eninde sonunda acı çekmenize sebep olur– bu deneyimi içinizde taşımak, dış dünyada aramamak adına içselleştirmek için yapıyorsunuz.

Ayrıca bir deneyimi bilinçli şekilde zenginleştirerek yoğunlaştırabilirsiniz. Örneğin, bir ilişki yaşantısının tadını çıkarıyorsanız, başkaları tarafından da sevilme hislerini hatırlayabilirsiniz; bu da "bağlanma hormonu" olan oksitosini uyarmaya yardımcı olur ve bağlılık hislerinizi daha da derinleştirir. Ya da çetin bir projeyi tamamladıktan sonra gelen tatmin hissini, üstesinden geldiğiniz bazı zorlukları düşünerek pekiştirebilirsiniz.

3. Bu deneyimin zihninizin ve bedeninizin derinliklerine işlediğini hissedin ya da hayal edin; tıpkı tişörtünüze nüfuz eden güneşin ısısı, süngerin suyu emişi ya da kalbinizdeki bir hazine sandığına yerleştirilen bir mücevher gibi. Bedeninizi gevşetmeye ve deneyimin yarattığı duyguları, hisleri, düşünceleri özümsemeye devam edin.

ACIYI İYİLEŞTİRME

Pozitif deneyimler aynı zamanda negatif olanların etkisini dindirmek, dengelemek ve hatta onların yerine geçmek için kullanılabilir. İki şey zihinde aynı anda tutulursa birbirlerine bağlanmaya başlar. Size destek olan biriyle sıkıntı veren meseleleri konuşmanın bu kadar iyileştirici olabilmesinin sebebi işte budur: Acı verici hisler ve anılara, karşınızdaki kişiden aldığınız rahatlık, cesaret ve yakınlık hisleri aşılanır.

Bellek Mekanizmalarını Kullanma

Bu zihinsel birleşmeler hafızanın sinirsel mekanizmalarından faydalanır. Bir anı –ister örtülü ister açık olsun– gerçekleştiğinde, her bir detayı değil, sadece belli başlı özellikleri sakla-

nır. Aksi takdirde beyniniz o kadar dolardı ki yeni bir şey öğrenmeye yer kalmazdı. Örneğin bir deneyiminizi, hatta yakın zamanda yaşadığınız bir şeyi hatırlayın ve anınızın ne kadar şematik olduğunu, pek çok detayın dışarıda bırakıldığını, sadece ana unsurların çizildiğini gözlemleyin.

Beyniniz bir anıyı hatırlarken, bilgisayar gibi sabit sürücüsündeki verilerin (örneğin belge, resim, şarkı) tam kaydını çağırmaz. Ana özellikleri sayesinde örtülü ve açık belleği yeniden oluşturarak eksik detayları doldurmak için simülasyon yetisinden faydalanır. Bu aslında daha fazla iş gerektirse de sinirsel araziyi kullanmanın daha etkili bir yoludur; böylece tam kayıtların saklanması gerekmez. Ayrıca beyniniz o kadar hızlıdır ki her bir anının yeniden üretildiğini fark etmezsiniz.

Bu yeniden oluşturma süreci size beyninizin mikro devrelerine inme, yavaş yavaş içyapınızın duygusal tonlamalarını değiştirme fırsatı verir. Bir anı aktive olduğunda, nöronlar ve sinapsların geniş ölçekli birleşimi yeni bir şablon oluşturur. Eğer o sırada aklınızda başka şeyler de varsa ve bunlar yoğun şekilde keyifli ya da keyifsiz anılarsa, amigdalanız ve hipokampusunuz bunları otomatik olarak sinirsel şablonla ilişkilendirecektir (Pare, Collins ve Pelletier 2002). Anı farkındalıktan çıktığında da, tüm o diğer çağrışımlarla depoda yeniden pekişecektir.

Yeniden aktive olduğunda, beraberinde o çağrışımları da getirme eğilimindedir. Yani bir anı aktifken aklınıza sürekli negatif hisler ve düşünceler getirirseniz, o anı gittikçe daha negatif bir yönde değişir. Örneğin, eski bir başarısızlığınızı hatırlarken bir yandan da kendinizi azarlarsanız o başarısızlık gitgide daha korkunç görünür. Öte yandan örtülü veya açık bellek aktifken pozitif duyguları ve bakış açılarını çağırırsanız bu sağlıklı etkiler yavaş yavaş o anıların dokularına işlenir.

Bunu her yaptığınızda –yani acı veren, sınırlayıcı zihin hallerine olumlu duygular ve düşünceler aşıladığınız her seferde– küçük bir sinirsel yapı inşa edersiniz. Zaman içinde de bu pozitif materyalin biriken etkisi, beyninizi kelimenin tam anlamıyla sinaps sinaps değiştirir.

Yaşam Boyu Öğrenme

- Sinir devreleriniz daha siz doğmadan oluşmaya başladı ve beyniniz son nefesinizi verinceye dek öğrenmeye ve değişmeye devam edecek.
- Gezegendeki en uzun çocukluğa sahip hayvanlar insanlardır. Vahşi yaşamda çocuklar epeyce savunmasız olduklarından, beynin uzun bir yoğun gelişim sürecine sahip olmasının evrimsel açıdan büyük bir katkısı olsa gerek. Elbette ki öğrenme süreci çocukluktan sonra da devam eder; yaşlılığımıza dek yeni beceriler ve bilgiler öğrenmeye devam ederiz. (Babam 90 yaşından sonra briçte farklı teklifler için en iyi tahminleri hesapladığı bir makale yazarak beni çok şaşırtmıştı.)
- Beynin öğrenme ve dolayısıyla kendini değiştirme kapasitesine *nöroplastisite* denir. Sonuçlar genellikle sinirsel yapıda yıllar içinde biriken ufak tefek, kademeli değişimler şeklindedir. Ancak ara sıra dramatik dönüşümler de gerçekleşir; örneğin kör insanlarda görsel işlemler için tasarlanmış bazı oksipital bölgeler, işitsel işlevler için yeniden tahsis edilebilmektedir (Begley 2007).
- Zihinsel aktivite sinirsel yapıyı çeşitli şekillerde biçimlendirir:
  - Bilhassa aktif olan nöronlar girdilere daha duyarlı olur.
  - Yoğun sinirsel ağlara kan akışı artar, bu da onlara daha fazla glikoz ve oksijen sağlar.

- Nöronlar, birlikte ateşlendikleri birkaç milisaniye içinde mevcut sinapslarını güçlendirir ve yenilerini oluştururlar; işte bu şekilde de birbirlerine "bağlanırlar" (Tanaka ve meslektaşları 2008).
- Pasif sinapslar, en yoğun olanın hayatta kalması ilkesiyle, *sinirsel budama* aracılığıyla yitip gider: Yani ya kullanılır ya da yok olur. Emekleme sürecindeki bir çocuğun, bir yetişkinden yaklaşık üç kat fazla sinapsı vardır; ergenlik çağındakiler prefrontal kortekste saniyede 10.000 sinaps yitirebilirler (Spear 2000).
- Yepyeni nöronlar hipokampusta oluşur; bu nörojenez (hücre doğumu) hafıza ağlarını yeni şeyler öğrenmeye daha açık hale getirir (Gould ve meslektaşları 1999).

- Duygusal canlanma, sinirsel uyarımı artırarak ve sinaptik değişimi pekiştirerek öğrenmeyi kolaylaştırır (Lewis 2005).

Beyninizin yapısını değiştiren bunca sebepten ötürü, deneyimleriniz anlık ve öznel etkisinin ötesinde bir önem taşır. Beyninizin ruh halinizi, işleyişini ve ilişkilerinizi etkileyen fiziksel dokularında kalıcı değişimler sağlar. Bilimsel olarak kendinize karşı şefkatli olmanızın, sağlıklı deneyimler yaşamanızın ve onları içselleştirmenizin temel nedeni işte budur.

Yabani Otlar Yerine Çiçekler Ekmek

Yavaş yavaş örtülü negatif anıları pozitif olanlarla değiştirmek için deneyiminizin pozitif yönünü vurgulayıp yoğun bir şekilde farkında olurken, negatif tarafları o sırada geri plana atın. Farkındalığınızdaki olumlu içeriğin eski yaralara nüfuz ederek tıpkı altından yapılma bir merhem gibi yaraları yatıştırdığını, boşlukları doldurduğunu, negatif his ve inançları pozitif olanlarla değiştirdiğini hayal edin.

Üzerinde çalıştığınız negatif zihinsel malzeme, yeni deneyimler de dahil olmak üzere yetişkinlik döneminden geliyor olabilir. Ancak çocukluğunuzdan kalan örtülü ve açık anıları belirlemek genellikle büyük önem taşır; çünkü sizi üzen şeylerin kökenini çoğunlukla bunlar oluşturur. İnsanlar bazen geçmişteki şeylerden etkilenmeyi sürdürerek kendilerine kızarlar. Ancak şunu unutmayın ki, beyniniz deneyimler aracılığıyla, özellikle de negatif olanlarla değişmek üzere tasarlanmıştır; bilhassa çocukluk döneminde gerçekleşen deneyimlerden öğreniriz ve bu öğrendiklerimizin de yaşam boyu bizimle kalması gayet doğaldır.

Çocukluğumda bahçemizdeki hindibaları temizlerdim ve bunları kökünden koparmazsam mutlaka yeniden çıkarlardı. Üzüntüler de böyledir. Bu yüzden zihninizin en erken dönem, en savunmasız hissettiğiniz, en duygu yüklü katmanlarına inin ve canınızı sıkan şeyin kökenini araştırın. Biraz pratikle ve kendinize karşı anlayış getirirseniz "olağan şüpheliler"in –tekrar eden üzüntülerinizin derin kaynakları– kısa bir listesini çıkarır ve kendinizi rahatsız, endişeli, incinmiş veya yetersiz hissettiğiniz her anda rutin olarak bunları düşünmeye başlarsınız. Bu derindeki kaynaklar, okulda popüler olmadığınız için dışlanmışlık hissini, kronik bir hastalıktan kaynaklanan çaresizlik duygusunu veya kötü bir boşanmanın ardından gelen yakınlık kurmaya dair güvensizlik hissini içeriyor olabilir. Sorunun kökünü bulduğunuzda iyi şeyleri içselleştirin; zaman içinde bunların üzerinizdeki etkisi azalacaktır. Böylece zihin bahçenizdeki yabani otları söküp yerlerine çiçekler ekmiş olursunuz.

Acı verici anılar genellikle tam zıddıyla, yani pozitif olanlarla iyileştirilir; örneğin çocukluktan gelen zayıflık duygusunu, şu an kendinizi güçlü hissettiğinizi hatırlayarak değiştirebilirsiniz. Eski bir ilişkide size kötü davranılmasının yarattığı üzüntü sürekli aklınıza geliyorsa başka insanlar tarafından

sevildiğinizi hatırlayın ve bu duyguların içinize nüfuz etmesine izin verin. Dilin gücünü kullanarak kendinize şöyle şeyler söyleyin: Tüm bunları atlattım ve artık beni seven bir sürü insan var. Neler olduğunu unutmuş olmayacaksınız, ancak o anının duygusal yükü istikrarlı biçimde azalacak.

Asıl mesele, acı verici deneyimleri bastırmamak ya da keyifli olanlara yapışmamaktır: Bu bir nevi ihtirastır ve ihtiras da acıya yol açar. Gerçek maharet, zorlayıcı deneyimlere karşı bilinçli, kabullenici ve ilgili olduğunuz, aynı zamanda destekleyici hislerle düşünceleri içselleştirdiğiniz bir denge bulmaktadır.

Özetlemek gerekirse, negatif malzemeleri aşağıdaki iki yolla pozitife çevirin:

- Olumlu bir deneyim yaşadığınızda bunun eski acılara işlemesini sağlayın.
- Negatif malzeme ortaya çıktığında aklınıza onun antidotu olabilecek pozitif duyguları ve bakış açılarını getirin.

Bu metotlardan birini her kullandığınızda, bir saat boyunca en azından birkaç kez ilgili pozitif deneyimleri hissedip içselleştirmeye çalışın. Negatif hafızanın –ister örtülü ister açık olsun– hatırlandıktan kısa bir süre sonra, değişime bilhassa yatkın olduğu kanıtlanmıştır (Monfils ve meslektaşları 2009).

Kendinizi hevesli hissediyorsanız ilaveten şunu yapın: Ufak tefek riskler alarak mantığınızın onayladığı ancak endişe sebebiyle kaçındığınız bir şey yapın. Gerçek hisleriniz hakkında daha açık olmak, ilgi isteğinizi açıkça ifade etmek veya kariyerinizde daha yükseği hedeflemek gibi. Bunlardan iyi sonuçlar alırsanız –ki büyük ihtimalle öyle olacaktır– bunları içselleştirin ve yavaş ancak emin adımlarla o eski korkuları silin.

İyi şeyleri içselleştirme pratiği genellikle bir dakikadan az sürer, çoğunlukla da sadece birkaç saniyenizi alır. Bu oldukça

özel bir deneyimdir. Kimsenin bilmesine gerek yoktur. Ancak zaman içinde gerçekten de beyninizde yeni, pozitif yapılar oluşturabilirsiniz.

İYİ ŞEYLERİ BENİMSEMEK NEDEN İYİDİR?

Beynin olumsuzluk önyargısı düşünüldüğünde, pozitif deneyimleri içselleştirmek ve negatifleri iyileştirmek için aktif bir çaba gerekir. Pozitif olana doğru meylettiğinizde aslında nörolojik bir dengesizliği düzeltmiş olursunuz. Kendinize, çocukken almanız gereken ama belki de tam anlamıyla göremediğiniz ilgi ve desteği sağlarsınız.

Sağlıklı olana odaklanmak ve sonra da bunu kendiliğinden içselleştirmek her gün zihninize pozitif duygu akışını artırır. Duygular, beyni bir bütün olarak düzenlediklerinden geniş çaplı etkilere sahiptir. Bunun neticesinde pozitif hislerin, daha güçlü bir bağışıklık sistemi (Frederickson 2000) ve strese daha az duyarlı bir kardiyovasküler sistem (Frederickson ve Levenson 1998) dahil olmak üzere geniş kapsamlı faydaları vardır. Ruh halinizi iyileştirir; iyimserliğinizi, direncinizi ve sorunların üstesinden gelme gücünüzü artırır; travma da dahil olmak üzere acı verici deneyimlerin etkilerini tersine çevirmeye yardımcı olur (Frederickson 2001; Frederickson ve meslektaşları 2000). Bu pozitif bir döngüdür: Bugün hissettiğiniz iyi duygular yarın da iyi hissetme ihtimalinizi artırır.

Bu faydalar çocuklar için de geçerlidir. Bilhassa iyiyi benimsemenin, yapı olarak ister çok hareketli ister kaygılı olsun çocuklar için de özel faydası vardır. Çok hareketli çocuklar, genellikle iyi hislerin beyne yerleşmesine fırsat vermeden hızla bir sonraki şeye atlarlar. Kaygılı çocuklar da iyi haberleri görmezden gelme ya da fazla önemsememe eğiliminde-

dirler. (Bazı çocuklar da hem hareketli hem de kaygılıdırlar.) Mizaçları ne olursa olsun çocuklar yaşamınızın bir parçasıysa, onları günün sonunda (ya da okul zili çalmadan hemen öncesi gibi herhangi bir zaman aralığında) bir an durup iyi giden ve onları mutlu eden şeyleri (bir hayvan, ebeveynlerinin sevgisi, maçta atılan bir gol gibi) düşünmeye teşvik edin. Böylece akıllarına gelen pozitif hisler ve düşünceleri iyice benimsesinler.

Spiritüel pratik açısından iyi şeyleri içselleştirmek, şefkat ve içsel huzur gibi zihnin başlıca hallerini öne çıkarır; böylece onlara geri dönüş yolunu tekrar bulabilirsiniz. Bu hem faydalıdır hem de bazen çok dik bir yokuştaymışsınız gibi hissettiren aydınlanma yolunda devam etmenize yardımcı olur. Gayretlerinizin sonuçlarını göstererek sizi ikna eder ve inancınızı geliştirir. Pozitif, içten duygulara vurgu yaparak samimiyeti besler; kalbiniz sevgiyle dolduğundaysa başkalarına da bu sevgiyi sunabilirsiniz.

İyi olanı benimsemek, her şeye karşı mutlu bir yüz ifadesi takınmak ya da yaşamın zorluklarına yüz çevirmek demek değildir. Sizin için sığınaklar oluşturacak iyi bir ruh halini, tatmin duygusunu ve içsel huzuru beslemektir.

---

4. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Açık bellek, belirli olayların ya da başka bilgilerin bilinçli bir şekilde anımsanmasıdır. Örtülü bellek, çoğunlukla bilinçdışında kalan ancak zihninizin içsel yapısını ve atmosferini etkili şekilde biçimlendiren geçmiş deneyimlerin izleridir.
- Maalesef beyin önyargısı, yaşantılarınızın çoğu aslında pozitif olsa bile örtülü belleği negatif tarafa yönlendirir.

- İlk çare, pozitif deneyimleri bilinçli olarak araştırmak ve içselleştirmektir. Bunun için üç basit adım mevcuttur: pozitif verileri pozitif deneyimlere dönüştürün, bu deneyimlerin keyfini sürün ve onları içselleştirin.
- Deneyimler hafızaya sağlamca yerleştiğinde, o sırada farkındalıkta ne varsa beraberinde götürür, özellikle de yoğun bir hissi. Bu mekanizmayı negatif malzemeye pozitif hisler aşılamak için kullanabilirsiniz; bu da ikinci yöntemdir. Negatif deneyim silik bir şekilde arka planda yer alırken pozitif deneyimi yoğun bir şekilde farkındalığınıza taşıyın. Bu metodu iki şekilde kullanın: Pozitif bir deneyim yaşadığınızda onun eski acıların içine sızmasına, onları yatıştırmasına ve negatifin yerine geçmesine yardımcı olun. Negatif malzemeler bilinç yüzeyine çıkarsa, zihne onun antidotu olan duyguları ve bakış açılarını çağırın.
- Tekrar eden üzücü durumların derinlerdeki köklerini fark edin; bu kökler genellikle çocukluk deneyimlerinde saklıdır. Farklı üzüntülerin farklı kökleri olabilir. Bu deneyimleri kökünden çekip çıkarmak ve tekrar gelişmelerini önlemek için bunlara bilinçli olarak pozitif deneyimler yönlendirin.
- İyi olanı her içselleştirdiğinizde küçük bir sinirsel yapı inşa edersiniz. Bunu günde birkaç kez –aylar ve hatta yıllar boyu– yapmak, zaman içinde beyin yapınızı, hissediş ve davranış biçiminizi geniş ölçüde değiştirecektir.
- İyiyi içselleştirmek iyidir. Fiziksel ve zihinsel sağlığınız için pek çok faydanın yanı sıra pozitif duygular geliştirir. Özellikle çok hareketli ya da kaygılı çocuklar için büyük bir kaynaktır. Motivasyon, içtenlik ve kararlılık geliştirmek suretiyle spiritüel pratiğe de yardımcı olur.

5. BÖLÜM

Yangını Söndürmek

Gerçekten de, susuzluğu tamamen giderilmiş bir bilge
Her açıdan huzur içindedir;
Duyulardan kaynaklı hiçbir arzu ona tutunamaz
Ateşi söner, yakıttan yoksundur.

Tüm bağlılıklar koparılmış,
Kalp acıdan uzaklaştırılmıştır;
Sükûnetle muazzam bir huzur içindedir.
Zihin huzura giden yolu bulmuştur.
—Buda (Cullavagga 6:4.4)

Gördüğümüz üzere, sempatik sinir sisteminiz (SNS) ve stresle alakalı hormonlarınız fırsatları yakalamanız ve tehditlerden kaçınmanız için size yardımcı olmak adına birlikte "ateşlenir". Sağlıklı istekler ve zararlı şeylere karşı sağlam bir duruş gerekli olsa da, çoğu zaman bir ödülün peşine takılmış ya da bir cezayla boğuşur vaziyette devrelerimiz aşırı ısınır. Bunun üzerine kendimizi hırslı, sinirli, stresli, huzursuz, endişeli veya mutsuz hissederiz. En azından mutlu olmadığımız kesindir. Alevleri dindirmemiz gerekir. Bu bölümde bunu nasıl yapacağımızı anlatacağız.

Bedeninizin bir itfaiye departmanı olsaydı, bu parasempatik sinir sistemi (PNS) olurdu; bu yüzden işe oradan başlayacağız.

PARASEMPATİK SİNİR SİSTEMİNİ AKTİVE ETMEK

Bedeninizde endokrin (hormon), kardiyovasküler, bağışıklık, gastrointestinal ve sinir sistemi dahil olmak üzere çok sayıda önemli sistem mevcuttur. Stresinizi azaltmak, yangıru dindirmek ve uzun vadeli sağlığınızı iyileştirmek için zihin-beden bağlantısını kullanmak istiyorsanız, bu sistemlerin hepsine birden en iyi giriş noktası hangisidir? Otonom sinir sistemi (ANS).

Çünkü daha geniş bir sinir sisteminin parçası olan ANS, tüm diğer sistemlerle bağlantılıdır ve onların düzenlenmesine yardımcı olur. Üstelik zihinsel aktivitenin, ANS üzerinde tüm diğer beden sistemlerinden çok daha büyük ve doğrudan bir etkisi vardır. ANS'nin parasempatik kısmını uyardığınızda sakinleştirici, yatıştırıcı, iyileştirici dalgalar bedeninize, zihninize ve beyninize yayılır.

PNS'yi canlandırmak için çeşitli yollara bir göz atalım.

Gevşeme

Gevşeme PNS devreleriyle bağlantılıdır, dolayısıyla da onu güçlendirir. Rahatlayan kaslar beyindeki alarm merkezine her şeyin yolunda olduğu geri bildirimini gönderdiğinden, gevşeme "savaş ya da kaç" modundaki sempatik sinir sistemini de yatıştırır. İyice gevşediğinizde stresli veya üzgün

hissetmeniz zorlaşır (Benson 2000). Aslında gevşeme tepkisi genlerinizin dışavurumunu bile değiştirebilir, dolayısıyla da kronik stresin yarattığı hücresel hasarı azaltır (Dusek ve meslektaşları 2008).

Gevşemeden, sadece belirli stresli durumlarda kullanarak değil, bedeninizi devre dışıyken otomatik olarak gevşemek üzere eğitmek suretiyle de faydalanabilirsiniz; aşağıdaki metotlar her iki şekilde de kullanılabilir. Öncelikle şu en hızlı dört yönteme bakalım:

- Dilinizi, gözlerinizi ve çene kaslarınızı gevşetin.
- Gerginliğin bedeninizden toprağa akıp gittiğini hissedin.
- Ellerinizi ılık sudan geçirin.
- Bedeninizi tarayarak gergin olan yerleri bulun ve buraları gevşetin.

DİYAFRAM NEFESİ

Bir sonraki metot olan diyafram nefesi bir, iki dakika kadar sürer. Diyafram, ciğerlerinizin altında bulunan ve nefes alıp vermenize yardımcı olan kastır; aktif olarak çalıştırmak, endişeyi azaltmada bilhassa etkilidir.

Elinizi, göğüs kafesinizin tam ortasındaki ters V'nin birkaç santim altında, karnınıza koyun. Karnınıza bakarak normal bir şekilde nefes alın ve elinizin hareketini izleyin. Muhtemelen çok hafif aşağı yukarı hareketler oluyordur.

Eliniz orada kalsın, şimdi de eliniz göğüs kafesinize dikey olarak öne arkaya hareket edecek şekilde nefes alıp verin. Elinize doğru derin derin nefes almaya çalışın ki her nefesle yaklaşık birkaç santim ileri geri hareket etsin.

Bu biraz pratik gerektirebilir ancak devam ederseniz başarılı olursunuz. Sonra da diyafram nefesini elinizi karnınıza koymadan çalışın; böylece dilerseniz bu metodu insanların arasındayken de uygulayabilirsiniz.

KADEMELİ GEVŞEME

Üç-on dakika arasında bir zamanınız varsa, bedeninizin farklı kısımlarına sistematik biçimde odaklandığınız kademeli gevşeme tekniğini deneyin; burada ister kafanızdan başlayıp ayaklara doğru ilerleyebilir ya da tam tersini yapabilirsiniz. Ne kadar zamanınız olduğuna bağlı olarak bedeninizin sol bacak, sağ bacak gibi daha geniş alanlarına ya da sol ayak, sağ ayak, sol ayak bileği, sağ ayak bileği gibi daha küçük parçalarına odaklanabilirsiniz. Gözleriniz açık ya da kapalı olarak bu tekniği uygulayabilirsiniz; ancak açık olarak yapmayı öğrenmek insanların yanındayken de derin bir şekilde gevşemenize yardımcı olacaktır.

Bedenin bir bölümünü rahatlatmak için sadece farkındalığı oraya taşıyın; örneğin şu an durup tüm dikkatinizi sol ayak tabanınızdaki hislere yoğunlaştırın. Ya da farkındalığınızı bedeninizde bir yere taşırken içinizden sessizce "gevşe" deyin. Ya da o kısımda bir nokta veya alan tespit edin. Hangisi daha çok işinize yarıyorsa onu kullanın.

Çoğu kimse için kademeli gevşeme uykuya dalmak için de harika bir metottur.

Derin Nefes Verme

Mümkün olduğunda derin bir nefes alın, nefesi birkaç saniye tutun, sonra da gevşeyerek yavaşça verin. Derin bir şekilde nefes almak ciğerlerinizi gerçek anlamda genişletir ve ciğerleri

normal boyutuna getirmek için derin derin nefes vermeyi zorunlu kılar. Bu da nefes vermeden sorumlu olan PNS'yi uyarır.

Dudaklara Dokunma

Parasempatik lifler dudaklarınızın her yerine yayılmıştır; bu yüzden de dudaklara dokunmak PNS'yi uyarır. Dudaklarınıza dokunmak aynı zamanda yemek yeme veya hatta bebekken süt emmek gibi rahatlatıcı çağrışımları uyandırabilir.

Beden Farkındalığı

PNS öncelikli olarak bedeninizin içsel dengesini korumaya yöneldiğinden, dikkati içeri çevirmek (sağlığınız için endişelenmediğiniz müddetçe) parasempatik ağları aktive eder. Beden farkındalığına dair bazı pratikler (örneğin yoga, stres yönetimi kursu gibi) uygulamış olabilirsiniz. Farkındalık, bir şeyin tam anlamıyla bilincinde olmak, onunla o anda olmak ve ne onu yargılamak ne de ona direnmektir. Yapılması gereken, sadece fiziksel hislere dikkat etmektir.

Örneğin nefes alıp verirken oluşan hisleri, serin havanın içeri girdiğini, ılık halde çıktığını, göğüs kafesi ve karnın yükselip alçaldığını fark edin; ya da yürürken, bir şeye uzanırken ya da yutkunurken gelen hisleri. Başından sonuna dek tek bir nefese ya da işe giderken attığınız tek bir adıma bile odaklanmanız sizi önemli ölçüde rahatlatır.

İmgelem

Zihinsel aktivite genellikle sözlü düşünmeyle eş tutulsa da beynin büyük kısmı, aslında zihinsel imgeleri işleme gibi sözel olmayan aktivitelere tahsis edilmiştir. İmgelem, beynin

sağ yarıküresini aktive eder ve stres yaratabilecek içsel gevezelikleri susturur.

Gevşeme gibi imgelemi de PNS'yi uyarmak için dilediğiniz anda kullanabilirsiniz; ya da zamanınız olduğunda, iyi hissetmeniz için size güçlü bir destek sağlayabilecek imgelemi geliştirmek adına hayalinizde daha uzun canlandırmalar yapın. Örneğin işte stres altında hissediyorsanız, aklınıza birkaç saniyeliğine huzurlu bir dağ gölünü getirebilirsiniz. Daha sonra evde, daha çok vaktiniz olduğunda gölün etrafında yürüdüğünüzü hayalinizde canlandırabilir ve çam ağaçlarının kokusu, gülen çocukların seslerini ekleyerek zihinsel filminizi zenginleştirebilirsiniz.

Kalp Atış Hızınızı Dengeleyin

Düzenli kalp hızında, atışlar arasındaki sürelerde ufak tefek değişiklikler vardır; buna kalp atım hızı değişkenliği (HRV) denir. Örneğin kalbiniz dakikada altmış kez atıyorsa, atımlar arası ortalama bir saniyedir. Ancak kalbiniz mekanik bir metronom olmadığından atışlar arasındaki süre devamlı değişmektedir. Şöyle olabilir: 1 sn., 1.05 sn., 1.1 sn., 1.15 sn., 1.1 sn., 1.05 sn., 1 sn., 0.95 sn., 0.9 sn., 0.85 sn., 0.9 sn., 0.95 sn., 1 sn. ve bu şekilde devam eder.

HRV, otonom sinir sisteminin aktivitesini yansıtır. Mesela nefes aldığınızda (SNS aktivasyonu) kalbiniz biraz daha hızlı atar, nefes verdiğinizde (PNS uyarılması) yavaşlar. Stres, negatif duygular, yaşlılık, tüm bunlar HRV'yi azaltır ve kısmen düşük HRV'ye sahip insanların kalp krizinden sonra iyileşmeleri daha düşük ihtimaldir (Kristal-Boneh ve meslektaşları 1995).

Asıl ilginç soru şudur: Kalp atım hızı değişkenliği sadece stres ve diğer faktörlerle ilgili iniş çıkışların bir etkisi midir, yoksa bizzat HRV'deki değişimler zihinsel ve fiziksel sağlığın

iyileşmesinin doğrudan sebebi olabilir mi? Kanıtlar başlangıç niteliğindedir; ancak araştırmalar göstermiştir ki HRV'nin sayısını ve uyumunu artırmayı öğrenmek, stresin azalmasıyla kardiyovasküler sağlığın, bağışıklık sistemi işlevinin ve ruh halinin iyileşmesiyle ilişkilendirilmektedir (Luskin ve meslektaşları 2002; McCraty, Atkinson ve Thomasino 2003).

HRV, parasempatik uyarılışın ve genel olarak iyi ruh halinin güzel bir göstergesidir ve bunu doğrudan değiştirebilirsiniz. HeartMath Enstitüsü, HRV çalışmasına öncülük ederek pek çok teknik geliştirdi; biz de bunlardan üç kısımdan oluşan basit bir yaklaşımı benimsedik:

1. Eşit sürelerle nefes alıp verin; örneğin nefes alırken bir, iki, üç, dört diye sayın, nefes verirken yine bir, iki, üç, dört diye sayın.
2. Aynı zamanda kalp bölgenizden nefes alıp verdiğinizi hayal edin ya da hissedin.
3. Eşit biçimde nefes alıp verirken kalbinizden şükran, şefkat ya da sevgi gibi hoş, içten duygular geçirin; dilerseniz mutlu bir anınızı, çocuklarınızla birlikte olduğunuzu, evcil hayvanınızı düşünebilir, yaşamınızdaki iyi şeyler için şükredebilirsiniz. Ayrıca bu hissin, nefesinizle birlikte kalbinizin içinde hareket ettiğini hayal edin.

Bir dakika ya da daha uzun süre bunu denedikten sonra muhtemelen sonuçlar karşısında şaşkınlığa düşeceksiniz.

Meditasyon

Meditasyon, PNS'yi çeşitli yollardan aktive eder. Dikkati stres verici meselelerden uzaklaştırmak, gevşemek ve farkındalığı bedene taşımak bunlar arasındadır. PNS'yi ve sinir sistemi-

nin diğer kısımlarını uyarma suretiyle düzenli meditasyonun şöyle faydaları vardır:

- İnsulada (Hölzel ve meslektaşları 2008; Lazar ve meslektaşları 2005), hipokampusta (Hölzel ve meslektaşları 2008; Luders ve meslektaşları 2009) ve prefrontal korteksteki (Lazar ve meslektaşları 2005; Luders ve meslektaşları 2009) gri maddeyi artırır; meditasyonla güçlenen prefrontal bölgelerde, yaşlılığa bağlı kortikal incelmeyi azaltır (Lazar ve meslektaşları 2008); farkındalık (Carter ve meslektaşları 2005; Tang ve meslektaşları 2007), merhamet (Lutz, Brefczynski-Lewis ve meslektaşları 2008) ve empati (Lazar ve meslektaşları 2005) de dahil olmak üzere bu bölgelerle ilişkili psikolojik fonksiyonları geliştirir.
- Sol ön lobun aktivasyonunu artırır, bu da ruh halini canlandırır (Davidson 2004).
- Tibetli usta meditasyoncularda, hızlı gama beyin dalgalarının gücünü ve alanını artırır (Lutz ve meslektaşları 2004); beyin dalgaları, ritmik şekilde birlikte ateşlenen çok sayıda nöronun ürettiği, zayıf ancak ölçülebilir elektrik dalgalarıdır.
- Stres kaynaklı kortizolü düşürür (Tang ve meslektaşları 2007).
- Bağışıklık sistemini güçlendirir (Davidson ve meslektaşları 2003; Tang ve meslektaşları 2007).
- Kardiyovasküler hastalıklar, astım, tip 2 diyabet, regl öncesi sendromu ve kronik ağrılar gibi çeşitli tıbbi durumlara yardımcı olur (Walsh ve Shapiro 2006).
- Uykusuzluk hastalığı, endişe, fobiler ve yeme bozuklukları gibi sayısız psikolojik durumun iyileşmesine yardımcıdır (Walsh ve Shapiro 2006).

Pek çok derin odaklanma geleneği ve meditasyon yöntemi vardır; sizin de halihazırda çok severek uyguladığınız bir metot olabilir. Aşağıda temel bir farkındalık meditasyonu anlatılıyor. Meditasyonun semeresini almak için en önemlisi ne kadar kısa olursa olsun günlük düzenli bir uygulama geliştirmektir. Sadece bir dakikalığına bile olsa gün içinde meditasyon yapmadan yatmamaya dair kendinize bir söz vermeye ne dersiniz? Size yakın bir merkezde, düzenli meditasyon gruplarına da katılmayı düşünebilirsiniz.

Farkındalık Meditasyonu

Odaklanabileceğiniz ve rahatsız edilmeyeceğiniz rahat bir yer bulun. Ayaktayken, yürürken ya da uzanırken meditasyon yapabilirsiniz ancak çoğu insan bir sandalyede ya da minderde oturmayı tercih eder. Omurganız dik olacak şekilde hem rahat hem de uyanık bir pozisyon bulun. Zen deyişinde söylendiği gibi, zihninizi becerikli bir at binicisi gibi yönetmeli, dizginleri ne çok sıkı ne de çok gevşek bırakmalısınız.

Dilediğiniz kadar meditasyon yapın. Kısa sürelerle başlayabilir, beş dakika bile yapabilirsiniz. Otuz-altmış dakika arası uzun oturuşlar genellikle daha derine gitmenize yardımcı olur. Meditasyonda ne kadar kalacağınıza dilerseniz baştan karar verebilir, dilerseniz de meditasyon sırasında içinizden geldiği gibi hareket edebilirsiniz. Meditasyon esnasında saate göz atmanın bir sakıncası yoktur. Ama bir alarm da kurabilirsiniz. Kimileri bir tütsü yakar ve tütsü söndüğünde onlar da meditasyonlarını sonlandırırlar. Aşağıdaki önerileri kendinize göre uyarlamaktan çekinmeyin.

İster gözleriniz açık, ister kapalı şekilde derin bir nefes alıp rahatlayın. Gelip giden seslerin farkına varın ve onlara izin verin. Bu zamanı meditasyona ayırdığınızın bilincinde olun. Bu süre içinde

tüm diğer endişelerinizi bir kenara bırakabilirsiniz; kendinizi rahat bir koltuğa bırakmadan önce ağır bir çantayı yere bırakmak gibidir bu. Meditasyondan sonra o endişelere yeniden geri dönebilirsiniz; tabii bunu hâlâ istiyor olursanız!

Farkındalığınızı nefesin yarattığı hislere getirin. Nefesi kontrol etmeye çalışmayın, bırakın kendiliğinden aksın. Serin havanın burun deliklerinden girişini, ılık havanın çıkışını hissedin; göğüs kafesi ve karnın yükselip alçaldığını da.

Başından sonuna dek her bir nefesin yarattığı hislerle kalmaya çalışın. Nefeslerinizi yavaşça saymak isteyebilirsiniz; ona kadar sayıp tekrar başa dönün. Zihniniz başka şeylere kayarsa tekrar bire dönün ya da içinizden "içeri" ve "dışarı" diyerek nefesi gözlemleyin. Dikkatin dağılması normaldir, tek yapmanız gereken tekrar nefese dönmektir. Kendinize karşı nazik ve hassas davranın. Ona kadar sayarak farkındalığı nefeste tutmaya çalışın (bu başlangıçta genellikle zordur). Meditasyonun ilk birkaç dakikasında zihniniz sakinleştikten sonra, gittikçe daha çok nefese odaklanmayı araştırın ve kalan her şeyi bırakın. Nefes alıp vermenin o basit hazzına kalbinizi açın, kendinizi nefese teslim edin. Biraz pratikten sonra arka arkaya birkaç kez ona kadar nefes farkındalığınızı koruyabilmeyi araştırın.

Nefesi bir çapa gibi kullanarak zihinde nelerin hareket ettiğini fark edin. Düşüncelerin ve hislerin, isteklerin ve planların, imgelerin ve anıların, bunların hepsinin gelip gittiğinin farkına varın. Bırakın olsunlar; onlara saplanmayın; onlarla mücadele etmeyin ya da onlardan büyülenmeyin. Farkındalığın geniş alanından geçen her şeyi kabullenin ve hatta onlara şefkat duyun.

Belki de gittikçe artan bir huzur duygusuyla nefese iyice yerleşin. Zihinden geçen şeylerin değişken doğasının farkına varın. Farkındalığın geçici içeriğine saplanmanın ve onların geçip gitmelerine izin vermenin nasıl bir his olduğunu fark edin. Huzurlu, engin farkındalığın kendisini fark edin.

Dilediğiniz zaman meditasyonu sonlandırın. Nasıl hissettiğinize bakın ve meditasyonun iyi hislerini içselleştirin.

DAHA GÜVENDE HİSSETMEK

2. Bölüm'de gördüğümüz üzere beyin sürekli olarak içsel ve dışsal dünyanızı tehditlere karşı tarar. Bunları tespit ettiğinde de stres tepki sisteminiz ateşlenir.

Bu tetikte olma durumu zaman zaman gereklidir; ancak çoğunlukla aşırıdır ve amigdala-hipokampusun, artık geçerli olmayan geçmiş olaylara verdiği tepkiler tarafından yönetilir. Bunun sonucunda ortaya çıkan endişe gereksiz ve keyifsizdir, ayrıca beyninizi ve bedeninizi küçük şeylere aşırı tepki vermeye teşvik eder.

Buna ek olarak tetikte olma hali ve endişe, dikkati farkındalıktan ve derin odaklanmaya dalmaktan alıkoyar. Geleneksel yöntemlerin, meditasyon için uygulamacıları, dış etkilerden korunacakları bir inzivaya çekilmeye teşvik etmeleri tesadüf değildir. Örneğin Buda'nın, aydınlandığı gece "sırtını yasladığı" bir Bodhi ağacının altında oturduğu anlatılır. Güvenlik hisleri beyne, gözetleme kulelerindeki birlikleri alıp konsantrasyon ve içgörüyü artırmak adına içsel çalışmalara atayabileceğini ya da sadece dinlenmelerine izin verebileceğini söyler.

Ancak kendimizi daha güvende hissetmek için bazı yöntemleri keşfetmeden önce iki önemli noktaya parmak basalım. İlki, sıradan gerçeklikte tam anlamıyla güvende olmak diye bir şeyin olmamasıdır. Yaşam sürekli değişmekte, araçlar kırmızı ışıkta geçmekte, insanlar hastalanmakta ve koca uluslar çökerek dünyaya şok dalgaları yaymaktadır. Tam anlamıyla sabit bir zemin, mükemmel sığınak diye bir şey yoktur. Bu gerçeği kabullenmek bilgeliktir, ancak bunu bağrına basarak yaşama devam etmek epey yorucu olabilmektedir. İkincisi de, bazı insanlar, özellikle de travma geçmişi olanlar için endişeyi azaltmak tehditkâr görünebilir; çünkü gardla-

rını indirmek onlara savunmasız hissettirir. Bu sebeplerden dolayı, "güvenli" yerine "daha güvenli" ifadesini kullandık; buradaki yöntemleri kendi ihtiyaçlarınıza göre uyarlamaktan çekinmeyin.

Bedeninizi Gevşetin

Gevşeme, adeta küvetin tıpasını çekmişçesine endişeyi bedenden boşaltır. (Bu bölümde daha önce anlatılan metotlara göz atın.)

İmgeleme Yapın

Sağ yarıküre imgeleme, duygusal işlemeyle yakından bağlantılıdır. Daha güvende hissetmek için çok sevdiğiniz büyükanneniz ya da bir yardım meleği gibi koruyucu figürlerin yanınızda olduğunu hayal edin. Ya da güç kalkanına benzer bir ışık balonuyla çevrili olduğunuzu hayal edin; ben bazen en meşakkatli durumlarda kafamın içinde *Star Trek*'ten Kaptan Kirk'ün sesini duyarım: "Kalkanlar yukarı Scotty!"

Size Destek Olan İnsanlarla Görüşün

Sizinle ilgilenen aile üyelerini veya arkadaşlarınızı belirleyin ve onlarla daha çok zaman geçirmeye çalışın. Yalnızken de onlarla birlikte olduğunuzu hayal ederek iyi hisleri içselleştirin. Dostluk, sadece hayalinizde canlandırdığınızda bile beynin bağlılık ve sosyal grup devrelerini aktive eder. Grubun bakım sağlayan kişilerine ve diğer üyelerine fiziksel ve duygusal yakınlık, evrimsel tarihimiz boyunca hayatta kalmak için bir gereklilikti. Sonuç olarak da hissedilmiş bir yakınlık

duygusunu aktive etmek muhtemelen kendinizi daha güvende hissetmenizi sağlayacaktır.

Korkuya Farkındalıkla Yaklaşın

Anksiyete, korku, kaygı, endişe ve hatta panik hissi de diğerleri gibi sadece zihinsel bir durumdur. Korkuyu ortaya çıktığı anda fark edin, bedeninizde uyandırdığı hisleri gözlemleyin, alarm durumuna geçmeniz için sizi nasıl ikna etmeye çalıştığını, nasıl değiştiğini ve çekip gittiğini görün. Limbik sistemin frontal lob regülasyonunu artırmak için nasıl hissettiğinizi sözel olarak kendinize tanımlayın (Hariri, Bookheimer ve Mazziotta 2000; Lieberman ve meslektaşları 2007). İçinde korkuyu barındıran farkındalığın, korkudan nasıl bağımsız olduğunu fark edin. Kendinizi korkudan ayırmaya devam edin; korkunun bir bulut gibi geçip gittiği o engin farkındalık alanına tekrar yerleşin.

İçsel Koruyucuları Uyandırın

Yayılmış sinir sistemi ağıyla etkinleşen farklı alt kişilikler, görünürde monolitik ancak aslında parçalı bir benlik oluşturmak için dinamik biçimde etkileşime geçer. Örneğin en iyi bilinen üçlülerden biri içsel çocuk / eleştirel ebeveyn / besleyici ebeveyndir; bir benzeri de kurban / zorba / koruyucudur. Besleyici ebeveyn/koruyucu alt kişiliğiniz güven ve cesaret verici, rahatlatıcıdır; yargılayıcı ve talepkâr olan iç ve dış seslere karşı gelir. Sizi pohpohlamaz ya da bir şeyler uydurmaz. Ayakları yere sağlam basar; kötü niyetli kimselere geri çekilmelerini ve sizi rahat bırakmalarını söylerken, size de kendinizle ve dünyayla ilgili iyi şeyleri hatırlatan sağlam, şefkatli, mantıklı bir hoca gibidir.

Büyürken çoğumuz bizi daha iyi korumaları gereken kişiler tarafından hayal kırıklığına uğratıldığımızı hissettik. En büyük üzüntülerimiz genellikle size zarar verenlerden değil, bunu önlemeyen kimselerden kaynaklanır; bu kişiler muhtemelen en kuvvetli bağlara sahip olduğunuz kimselerdir, bu yüzden de en çok hayal kırıklığını onlar yaşatır. Yani içsel koruyucunuzun gerektiği kadar güçlü olmaması anlaşılabilir bir durumdur. Bugün yapabileceğiniz şeyse sizinle ilgilenen ve sizi savunan güçlü insanlarla birlikte olma deneyimine bilhassa önem göstermek, bu deneyimin tadını çıkarmak ve onu içselleştirmektir. İçsel koruyucu ile eleştirel ya da panik yaratan alt kişilikler arasında geçen bir konuşma hayal edin ya da yazın; içsel koruyucunuz sizi güçlü bir şekilde savunsun.

Gerçekçi Olun

Değerlendirme için prefrontal becerilerinizi kullanın: Korkulan olayın gerçekleşme ihtimali nedir? Ne kadar kötü olabilir? Yaratacağı hasar ne kadar sürer? Bununla baş etmek için ne yapabilirim? Bana kim yardım edebilir?

Çoğu korku abartılmıştır. Yaşam sürerken beyniniz deneyimlerinize, özellikle de negatif olanlara dayanan beklentiler geliştirir. Ona çok uzaktan benzeyen bir durum belirdiğinde beyniniz otomatik olarak bu beklentileri onlara uyarlar; acı veya kayıp ya da sadece bunların oluşma riski beklentisi içindeyse korku sinyalleri iletir. Ancak olumsuzluk önyargısından ötürü acı veya kayıp beklentilerinin çoğu ya abartılmış ya da tamamen dayanaksızdır.

Örneğin ben çekingen bir çocuktum ve sınıfımdaki diğer çocuklardan çok daha küçüktüm; bu yüzden de pek çok durumda kendimi dışlanmış ve yalnız hissettim. Daha sonra bir yetişkin olarak yeni bir gruba (örneğin işyerindeki bir grup,

kâr amacı gütmeyen bir kuruluşun heyeti) dahil olduğumda, gruptaki kişiler beni gayet sıcak karşılasalar bile yine dışlanmış biri olmayı bekler ve kendimi bu yüzden rahatsız hissederim.

Çocukluktan gelen beklentiler –ki bunlar genellikle en kuvvetli olanlardır– bilhassa şüphelidir. Küçükken A) aileniz, okulunuz, arkadaşlarınız hakkında pek seçim şansına sahip olmazsınız; B) ebeveynleriniz ve daha pek çok kişi sizden daha fazla güce sahiptir; C) pek fazla kaynağa sahip değilsinizdir. Ancak yetişkin olduğunuzda gerçekler değişir: A) Hayatta ne yapacağınıza dair çok daha fazla seçim şansınız olur; B) diğer insanlarla aranızdaki güç farkı yok denecek kadar azdır ya da hiç yoktur; C) içsel ve dışsal olarak pek çok kaynağa (örneğin zorluklarla baş etme becerisi, insanların size gösterdiği iyi niyet) sahip olursunuz. Bu yüzden korku duyduğunuzda kendinize şunu sorun: "Gerçekte seçeneklerim neler? Kendimi korumak ve başımın çaresine bakmak için elimdeki gücü etkili şekilde nasıl kullanabilirim? Hangi stratejilerden faydalanabilirim?"

Dünyayı çarpık, karmaşık halde ya da algıda seçicilik yapmadan açık ve net bir şekilde görmeye çalışırsınız. Peki, gerçekler neler? Bilim, iş dünyası, tıp, psikoloji ve derin odaklanma pratiklerinin hepsi de varlıkların gerçekliği üzerine kurulmuştur; örneğin Budizmde cehalet, ıstırabın temel kaynağı olarak görülür. Araştırmalar da şaşırtıcı olmayan bir şekilde, bir durumu tutarlı biçimde değerlendirmenin daha çok pozitif ve daha az negatif duyguya sebep olduğunu göstermiştir (Gross ve John 2003). Gerçekten endişelenmenizi gerektiren bir durum varsa bununla en iyi şekilde baş etmeye çalışın (örneğin faturayı ödeyin, doktora gidin). Konuyla ilgili bir şey yapıp ilerleme kaydetmek size kendinizi daha iyi hissettirmekle kalmaz, genellikle endişe veren durumu da düzeltir (Aspinwall ve Taylor 1997).

Güvenli Bağlılık Hissinizi Besleyin

Çocukluğunuzda size bakım sağlayan başlıca kişilerle –başta ebeveynleriniz olmak üzere– ilişkilerinizin muhtemelen, yetişkin yaşamınızdaki önemli ilişkilerinizdeki beklentileriniz, davranışlarınız, duygularınız ve eylemleriniz üzerinde büyük etkisi olmuştur. Dan Siegel (2001, 2007), Allan Schore (2003), Mary Main (Main, Hesse ve Kaplan 2005) ve diğer araştırmacılar, bağlılığın nörobiyolojisini açıklamaya yardımcı olmuşlardır. Geniş çaplı bir araştırmayı özetlemek gerekirse, bir çocuğun ebeveynleriyle yaşadığı –çocuğun mizacından etkilenen– tekrar eden deneyimlerin, bağlılığın dört modundan birine yol açtığı söylenebilir: güvenli, güvensiz-kaçınmalı, güvensiz-endişeli ve düzensiz (bu son türe nadir rastlandığından burada bahsetmeyeceğiz). Bir ebeveyne bağlılık türü, diğerine bağlılık türünden büyük ölçüde bağımsızdır. Güvensiz bağlılıkların, prefrontal korteks ve limbik sistem arasındaki entegrasyon eksikliği gibi karakteristik şablonlarla bağlantılı olduğu görülmektedir (Siegel 2001).

Bağlılık modları yetişkinlikte de sürme eğilimindedir ve önemli ilişkilerin altta yatan, varsayılan modelini oluşturur. Nüfusun çok büyük kısmı gibi siz de güvensiz-kaçınmalı veya güvensiz-endişeli bağlılık moduyla yetiştiyseniz bile, ilişkilerinizde daha büyük bir güvenlik hissi deneyimleyebileceğiniz şekilde bu şablonu değiştirebilirsiniz. Bunu yapmanın başarılı birkaç yöntemi vardır:

- Yetiştirilme tarzınızın, özellikle de erken çocukluk döneminde ebeveynlerinizle ilişkilerinizi nasıl etkilediğine dair bir öz anlayış geliştirin; güvensiz bağlılıkların farkına varın.
- Güvensizlik hislerinden dolayı kendinize şefkat gösterin.

- Mümkünse size destek olan, güvenilir insanlarla birlikte olun ve bu güvenliğin uyandırdığı hisleri içselleştirin. Ayrıca mevcut ilişkilerinizde de size iyi davranılmasını sağlamak için elinizden geleni yapın.
- Meditasyon dahil olmak üzere, içsel durumunuzla ilgili farkındalık pratikleri uygulayın. Aslında bunları yaparak çocuklukta almanız gereken ilgi ve uyum hissini bugün kendinize veriyor olacaksınız. Farkındalık pratiği, beynin orta hattındaki alanları aktive eder ve prefrontal korteksle limbik sistem arasındaki koordinasyonu artırmaya yardımcı olur; bunlar güvenli bağlılığın başlıca sinirsel alt katmanlarıdır (Siegel 2007).

SIĞINAK BULMAK

Yaşamınızda nerelere sığınırsınız? Sığınaklar insanlar, mekânlar, anılar, fikirler, idealler, yani gardınızı indirebilmeniz, güç ve bilgelik toplayabilmeniz için size güvenilir bir korunma ve alan sağlayan herhangi biri veya bir şey olabilir. Çocukken muhtemelen annenizin kucağına, yatağınızda kitap okumaya ya da arkadaşlarınızla vakit geçirmeye başvurur, buralara sığınırdınız. Ben şahsen evimin civarındaki tepelerde bolca vakit geçirir, zihnimi boşaltır, doğa sayesinde yeniden güç toplardım.

Bugünse bir yetişkin olarak belirli bir mekâna ya da aktiviteye (örneğin kilise veya tapınak, köpeğinizle sakin bir yürüyüş, uzun bir banyo) veya arkadaşınıza, dostlarınıza, belki de bir hocanıza sığınıyor olabilirsiniz. Bazı sığınaklar tanımlanamasalar bile potansiyel olarak çok daha derindirler: mantığın gücüne güvenme, doğayla bağlantı içinde olduğunu hissetme veya her şeyin özünde iyi olacağına dair temel bir sezgi.

Budizmden uyarlanan bu sığınakları daha geniş anlamlarıyla düşünmeye çalışın:

- **Öğretmen:** Bir inanç geleneğinin merkezinde bulunan kişinin güven duyduğu (İsa, Musa, Sidarta veya Muhammed gibi) tarihi bir figür; bu kişide somutlaşmış, sizin içinizde de mevcut bulunan özellikler.
- **Gerçek:** Gerçekliğin kendisi ve ona dair kesin açıklamalar (örneğin acı nasıl doğar ve son bulur?)
- **İyi dost:** Hem aydınlanma yolunda çok daha ileride olanlar hem de sizinle yan yana yürüyenler

Bir şeylere sığınmak, sizi olayları ve endişelerinizi zihininizde yeniden canlandırmaktan uzaklaştırır ve içinizi olumlu etkilerle doldurur. Güvenli bir yere sığınmanın verdiği o arka plandaki his arttıkça nöronlar size bir güvenlik ağı örmeye başlar. Aydınlanma yolunda bazı kargaşalar, ruhun karanlık gecelerini veya eski inançların sağladığı zemin yok olunca tedirgin edici bir zeminsizlik hissi yaşamak doğaldır. Böyle zamanlarda sığınaklarınız sizi koruyacak ve fırtınayı atlatmanıza yardımcı olacaktır.

Her gün bir ya da birden fazla şeye sığınmaya çalışın. Bunu resmi veya gayriresmi, sözlü veya sözsüz bir şekilde yapabilirsiniz; sizin için hangisi en faydalıysa onu tercih edin. Bir şeylere sığınmak için farklı yollar deneyimleyin; o sığındığınız yerden geldiğinizi ve bu hislerin kaynağının içinizde hareket ettiğini duyumsayın.

Sığınaklarınızı Keşfetme

Birkaç sığınak belirleyin, ardından bu pratiği istediğiniz kadarına uygulayın. Bunu gözleriniz açık veya kapalı, yavaş veya hızlı yapabilirsiniz. Dilerseniz şu cümleyi kullanabilirsiniz: "_____ *sığınıyorum.*" Ya da aşağıdakilerden birini tercih edebilirsiniz:

_____ *benim sığınağım.*

Sığınağım olan _____ *çekiliyorum.*

Güvenli _____ *sığınağımdan geliyorum.*

Burada sığınacağım _____ *var.*

Sığındığım kaynak olan _____ *içimde hareket ediyor.*

_____ *sığınağım ile bir bütünüm.*

Ya da sizin içinizden ne geliyorsa.

Aklınıza bir sığınak getirin. Bu hissi ya da düşünceyi kafanızda iyice canlandırın ve bedeninizde duyumsayın. Buraya sığınmanın yaşamınıza etkilerinin, oraya ait olmanın, sunduğu korunma ve barınmanın sizin için ne kadar sağlıklı olduğunu hissedin.

Aklınızdan sessizce şunu geçirin: "_____ *sığınıyorum.*" Ya da hiçbir şey demeden, sığınağınızda olduğunuzu hissedin.

Bu sığınakta olmanın nasıl hissettirdiğini fark edin. Bu yaşantı, iyice içinize yerleşip bir parçanız haline gelsin.

Dilediğiniz zaman diğer sığınağa geçin. Sonra da aynı yaşantıyı istediğiniz kadar çok sığınak için tekrarlayın.

Sığınaklarınızda olmayı bitirdiğinizde bu deneyimin bir bütün olarak nasıl hissettirdiğini gözlemleyin. Yaşam ilerlerken sığınaklarınızı içinizde taşıyacağınızı bilin.

5. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Fiziksel ve zihinsel sağlığınızı geliştirmek adına zihin-beden bağlantısını kullanmanın en kuvvetli yolu otonom sinir sisteminizi (ANS) yönlendirmekten geçer. Parasempatik sinir sistemini (PNS) uyarmak suretiyle ANS'yi sakinleştirdiğiniz her seferinde bedeninizi, beyninizi ve zihninizi gittikçe daha çok içsel huzur ve refaha yönlendirmiş olursunuz.
- PNS'yi gevşeme, derin nefes verişler, dudaklara dokunma, beden farkındalığı, imgeleme, kalp atış hızını dengeleme ve meditasyon gibi pek çok yöntemle aktive edebilirsiniz.
- Meditasyon beynin bölgelerindeki, dikkat, şefkat ve empatiyle ilgili gri maddeleri artırır. Aynı zamanda çeşitli tıbbi durumlara yardımcı olur, bağışıklık sistemini güçlendirir ve psikolojik işlevleri iyileştirir.
- Kendini bilinçli şekilde daha güvende hissetmek, tehditleri araştırma ve bunlara aşırı tepki göstermeye dair yerleşik eğilimi kontrol altına almaya yardımcı olur. Gevşeme, imgelemeyi kullanma, insanlarla iletişim kurma, korkunun farkında olma, içsel koruyucuları uyandırma, gerçekçi olma ve güvenli bağlılık hissini artırma yoluyla kendinizi daha güvende hissetmeniz mümkündür.
- Size bir koruma alanı sağlayan ve enerjinizi tazeleyen neresi varsa oraya sığının. Potansiyel sığınaklar arasında, insanlar, aktiviteler, mekânlar ve mantık, özünüz veya gerçek gibi soyut şeyler yer alır.

6. BÖLÜM

Güçlü Niyetler

Sahip olduğunuz zaman içinde, bulunduğunuz yerde, elinizdeki her şeyle, yapabildiğiniz her şeyi yapın.
—Nkosi Johnson

Önceki bölümde, acının sebeplerini azaltmak adına açgözlülük ve nefret hislerini dindirmeye odaklandık. Bu bölümse mutluluğunuzun sebeplerini artıracak olan içsel gücünüzü "ateşleme"yi konu ediyor. Beyninizin nasıl motive olduğunu –yani niyetlerini nasıl kurduğunu ve onları elde etmek için neler yaptığını– ve yaşamınızda güçlü bir şekilde ilerlemek adına bu sinir ağlarını nasıl kullanacağınızı göreceksiniz. Canlı olmak; geleceğe (Thompson 2007), bir sonraki nefese veya besine uzanmaktır; ya da mutluluğa, sevgiye ve bilgeliğe.

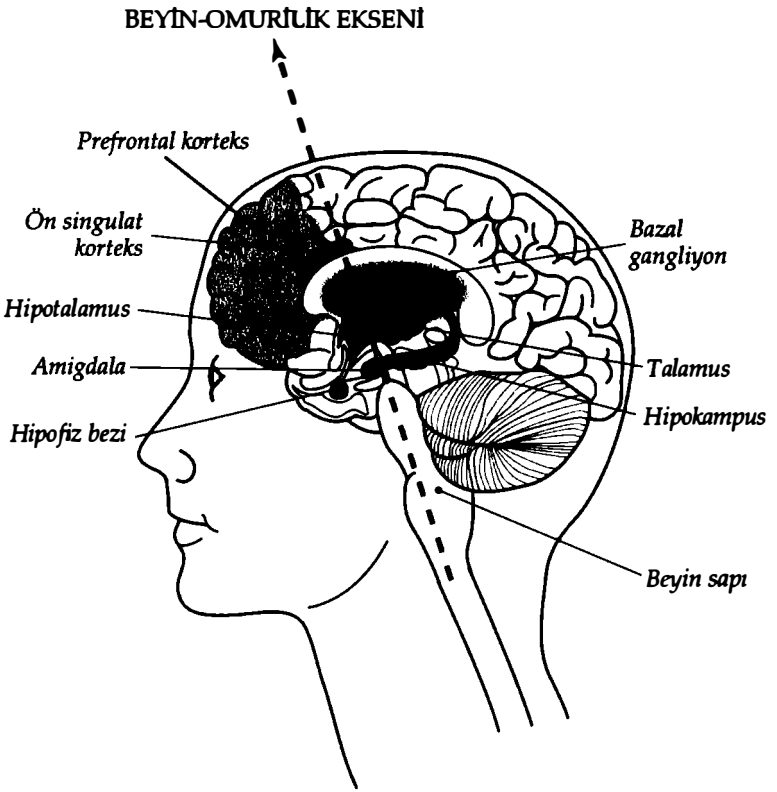
BEYİN-OMURİLİK EKSENİ

Beyniniz, beyin-omurilik ekseni denen hat boyunca aşağıdan yukarıya ve içeriden dışarıya doğru evrimleşmiştir (Lewis ve Todd 2007; Tucker, Derryberry ve Luv 2000); bu eksen, beynin düzenlenmesini kavramsallaştırmanın bir yoludur. Alt-

tan başlayarak, beyin-omurilik eksenindeki dört ana seviyenin niyetlerinizi nasıl desteklediğini inceleyelim.

Beyin Sapı

Beyin sapı, sizi eyleme geçmeye hazırlamak, amaçlarınızın peşinden giderken enerjinizi korumak ve onlara eriştiğinizde sizi ödüllendirmek adına beyninize norepinefrin ve dopamin gibi nöromodülatörler salgılar.



Şekil 7.
Beyin-omurilik ekseni

Ara Beyin (Diensefalon)

Diensefalon, talamusu (beynin duyusal veriler için merkez santrali) ve otonom sisteminizi yönlendiren ve hipofiz bezi aracılığıyla endokrin sisteminizi etkileyen hipotalamusu içerir. Hipotalamus, ilkel güdüleri (örneğin su, besin, seks) ve ilkel duyguları (örneğin dehşet, hiddet) düzenler.

Limbik Sistem

Limbik sistem, diensefalondan evrimleşmiştir ve amigdalayı, hipokampusu ve bazal gangliyonu içerir. Esasen duyguların merkez istasyonudur.

Limbik yapılar, diensefalonun yanlarında ve bazı durumlarda da altında (örneğin amigdala) yer alır. Bu yapılardan bazıları daha aşağıda bulunmalarına rağmen yakın zamanda evrimleştiklerinden, beyin-omurilik ekseninde daha yüksek seviyede değerlendirilir; ki bu da biraz kafa karıştırıcı olabilmektedir.

Korteks

Korteks, prefrontal korteksi, singulatı ve insulayı içerir. Bu kitapta önemli rol oynayan bu bölgeler soyut akıl yürütme ve kavramlar, değerler, planlama ve organizasyon, kendini gözleme ve dürtü kontrolünün "yürütücü işlevleri" ile ilgilidir. Korteks, aynı zamanda az çok kulaktan kulağa (duyular ve hareket), paryetal loblara (algı), temporal loblara (dil ve hafıza) ve oksipital loblara (görüş) dek genişleyen duyusal ve motor şeritler içerir.

Bu dört seviye, sizi motive etmek için birlikte çalışır; beyin-omurilik ekseninin üstüne ve altına entegredir. Genel ola-

rak alt seviyeler üsttekileri yönlendirir ve uyarır; üst seviyeler de alttakilere rehberlik eder ve onları baskılar. Alt seviyelerin bedeniniz üzerinde daha doğrudan bir kontrolü vardır; öte yandan kendi sinir ağlarını değiştirme becerileri daha azdır. Üst seviyelerse bunun tam tersidir: Eylemden yoksun olsalar da daha muazzam bir nöroplastisiteye –sinirsel / zihinsel aktiviteyle şekillenme, deneyimden öğrenme kapasitesi– sahiptir. Beyin-omurilik ekseninin tüm seviyelerinde, yaşamınızdaki niyetler –hedefler ve onlarla alakalı stratejiler– çoğunlukla farkındalığınızın dışında işler.

Beyin-omurilik ekseninde aşağıya indikçe reaksiyonlar da o kadar çabuk gelir; eksende yukarı çıktıkça zaman aralıkları genişler. Örneğin kortikal etkiler, gelecekte daha büyük bir ödül için şu andaki fırsatı es geçmenize yardımcı olur (McClure ve meslektaşları 2004). Geleceği göz önünde tutarak hareket etmek genellikle daha akıllıcadır.

GÜDÜSEL MAKROSİSTEM

Ön Singulat Korteks Merkezi

Beyin-omurilik ekseninin her parçası diğerleriyle birlikte çalışsa da bilhassa iki alan, merkez işlevi görerek pek çok yönde, jant tellerini andıran sinir sinyalleri gönderir: ön singulat korteks (ACC) ve amigdala. ACC'yle başlayalım. (Daha fazla bilgi için *bkz.* Lewis ve Todd, 2007; Paus 2001).

ACC, prefrontal korteksin gelişimsel açıdan daha yeni olan dorsal (üst) ve lateral (dış) bölgeleriyle yakından bağlantılıdır; bunun için ilginç bir kısaltma da mevcuttur: DLPFC. DLPFC, beyninizin problemleri çözmek ve karar vermek adına bilgi topladığı bir nevi atölye olan çalışma belleğinin başlıca sinir katmanı ya da temelidir. ACC, yeni eylemlerin planlandığı tamamlayıcı motor alanla da yakından bağlantılıdır.

Bu linkler aracılığıyla ACC'niz, niyetlerinizi gerçekleştirmek adına eylemlerinizi yönlendirir.

Bir niyet netleştiğinde, olanlara dair içsel deneyimleriniz bir araya gelerek sinirsel bağdaşımı yansıtan birleşik bir hedef oluşturur. ACC'nin kortikal "jant telleri"nde en uzaklardaki (mikroskobik ölçekte) bölgeler birlikte hareket etmeye başlayarak, genellikle gama sinirsel eşzamanlılık aralığında (saniyede 30 ile 80 kez, Thompson ve Varela 2001) ateşlenme ritimleri evrelerine –en yüksek ve en alçak– uyum sağlar.

ACC, dikkatinizin başlıca idarecisidir. Hedeflerinize ulaşmadaki gelişimi gözler ve bunlar arasındaki herhangi bir çatışmayı belirler. Üst katmanları, çaba isteyen kontrolü, yani düşüncelerin ve davranışların kasıtlı ve sürekli düzenlenmesini yönetir. Bu alanlar üç ile altı yaşına kadar tam anlamıyla gelişmez (Posner ve Rothbart 2000); küçük çocukların daha büyüklere oranla daha az iradelerinin olmasının başlıca sebebi budur. Bilinçli bir şekilde iradenizi devreye soktuğunuz her seferinde ACC de işin içindedir.

ACC, amigdala, hipokampus ve hipotalamusla olan karşılıklı yoğun bağlantıları aracılığıyla duygularınızı etkiler ve aynı zamanda onlardan etkilenir. Bu sebeple, düşünme ve hissetme bütünlüğü için başlıca alandır (Lewis 2005). ACC'yi örneğin meditasyon aracılığıyla güçlendirmek, üzgün olduğunuzda düzgünce düşünmenize yardımcı olur; muhakeme yetinize samimiyet ve duygusal zekâ katar.

Özet olarak ACC yukarıdan aşağıya, kasıtlı, merkezi ve mantıksal motivasyonun merkezidir.

Amigdala Merkezi

Amigdala; ACC, prefrontal korteks, hipokampus, hipotalamus, bazal gangliyon ve beyin sapıyla olan yoğun bağlantıları aracılığıyla güdüsel aktivitenin başlıca ikinci merkezidir.

Amigdala, sizin için önemli ve sizinle alakalı olanlara anbean ışık tutar: keyif veren ve vermeyen şeylere, fırsat ve tehditlere. Aynı zamanda algınızı, durum değerlendirmelerinizi, başkalarıyla ilgili niyetlerinizi ve yargınızı da şekillendirir ve değiştirir. Bu ciddi etkiler büyük oranda farkındalığınızın dışında gerçekleşir; görünürde olmamaları onların gücünü daha da artırır.

Önemli ölçüde motive olduğunuzda, bu amigdalaya bağlı korteks altı bölgelerin birbirleriyle senkronize oldukları anlamına gelir. Limbik sistemdeki sinir ağları, hipotalamus ve beyin sapı birlikte hareket etmeye başlar; genellikle de saniyede dört ile yedi kez, teta frekansında (Kocsis ve Vertes 1994; Lewis 2005).

Özetle, amigdala aşağıdan yukarıya, tepkisel, dağılmış, tutkusal motivasyondur.

Akıl ve Kalp

ACC ve amigdala merkezleri, güdüsel aktivitenin hemen hemen her açısına dahil olan ortak bir sistem oluşturur. Bu merkezler birbirini düzenler; örneğin, üç aşamalı geri besleme döngüsünde amigdala, ACC'nin alt kısımlarını uyarır; bunun üzerine bu kısımlar da üst tarafları uyarır; ardından üst kısımlar amigdalayı baskılar (Lewis ve Todd 2007). Sonuç olarak, görünürde rasyonel olan ACC temelli ağ, duygularınızla derin bir ilişki içindedir ve aşağı yönlü projeksiyonlarını beyin-omurilik eksenindeki üç alt seviyeye yönlendirir. Bu sırada görünürde irrasyonel olan amigdala temelli ağ da tespitlerinizi, stratejilerinizi ve değerlerinizi, korteksin üst kısmına projeksiyonu aracılığıyla inşa etmeye yardımcı olur.

Beyin-omurilik eksenindeki sinirsel popülasyon, ritimlerini sabitleyen, güdüsel açıdan anlamlı bilgiye yanıt olarak bir-

birleriyle senkronize olurken, bu entegrasyon saniyenin binde birinde meydana gelebilmektedir. Daha genel anlamda, böylesi bir entegrasyon uzun yıllar devam edebilir. "Soğuk" ACC temelli ve "sıcak" amigdala temelli motivasyonlarınızın, yaşamınızın önemli alanlarında nasıl beraberce çalıştıklarını düşünün. Örneğin, özel ihtiyaçları olan bir çocuğu sıcak bir sevgiyle desteklerken, onun için en fazla kaynağı sağlamak adına okullarla nasıl çalışılması gerektiği konusunda serinkanlı bir zihnin faydası olacaktır.

Öte yandan bu iki merkez, birbirine ayak uyduramayabilir veya bir çekişme içine girebilir. Örneğin, ergenlik döneminde amigdala temelli ağ sıklıkla ACC temelli ağa baskın gelir. Peki, motivasyonlarınız göz önünde bulundurulduğunda, ACC ve amigdala temelli ağlarınız eşit güce mi sahipler? Metaforik açıdan söyleyecek olursak, aklınız ve kalbiniz aynı yönde mi ilerliyor? Mesela ben yıllar önce şunu fark ettim: Mantıksal eğitimim kalbimin sesini dinlememin önüne geçmişti. Bunu fark edince de kalbime daha çok odaklanmaya başladım.

Niyetler ve Acı

Zaman zaman arzuların acıya sebep olduğu söylenir, peki bu her zaman doğru mudur? Arzu bölgesi çok geniş bir alana yayılır ve niyetleri, dilekleri, umutları ve ihtirasları içerir. Bir arzunun acıya sebep olup olmaması iki faktöre bağlıdır: İşin içine ihtiras –bir şeye ihtiyaç duyduğunuza dair kuvvetli istek– dahil midir? Neye arzu duyulmaktadır? Bunların ilki düşünüldüğünde acının kökeni tek başına arzu değil, ihtirastır. Sonucu ihtirasla istemeden de bir şey dileyebilir ya da isteyebilirsiniz; örneğin büyük bir istek duymadan buzdolabından yumurta çıkarmaya karar verebilirsiniz, dolayısıyla hiç

yumurta kalmadığını görünce de hayal kırıklığına uğramazsınız.

İkinci faktöre gelince, niyetler size hem yardım edebilecek hem de zarar verebilecek, iki tarafı keskin kılıçlardır. Örneğin, Üç Zehir –açgözlülük, nefret ve yanılsama– de bir tür niyettir: hazzı yakalama ve ona sıkıca tutunma, acıya ve hoşunuza gitmeyen her şeye direnme, bilmek istemediğiniz şeyleri görmezden gelme ve çarpıtma niyeti.

Zarar veren niyetler beynin bütün seviyelerinde işler; bunlar hipotalamus tarafından salınan öfke ve korkudan, prefrontal korteks tarafından kurulan kurnazca intikam planlarına kadar değişkenlik gösterir. Ancak aynısı, cömertlik, şefkat ve içgörüye doğru sağlıklı eğilimler için de geçerlidir. Beyin-omurilik ekseninde yukarı aşağı dalgalanırlar; bunlar da iyi amaçlar için içgüdüsel beyin sapı enerjisinden prefrontal korteks tarafından sağlanan soyut ideallere kadar çeşitlilik gösterir. Pozitif niyetleri, beyninizin farklı seviyelerinin iyice derinlerine işledikçe, Üç Zehri kenara daha çok itmeye başlarsınız. Beyin-omurilik ekseninin bütün seviyelerinde iyi niyetleri beslemek ve bunları uygulamak için gereken gücü sağlamak önemlidir.

GÜÇLÜ HİSSETMEK

Üniversite tatilimde, on iki çocuğun Yosemite bölgesinde kamp kurmasına liderlik ettim. Patikanın yok olduğu nehir kenarında öğle yemeği için durana kadar, yani bütün bir gün boyunca civarda kimseyi görmedik. Ormana yöneldiğimizde patika tekrar belirdi. Yaklaşık bir buçuk kilometre sonra çocuklardan biri, ceketini nehrin orada unuttuğunu fark etti. Gidip ceketi alacağımı ve grupla birkaç kilometre ilerideki kamp alanında buluşacağımı söyledim. Sırt çantamı patika-

nın kenarına bırakıp öğle yemeği yediğimiz bölgeye döndüm, etrafı aradım ve ceketi buldum.

Ancak şimdi de patikayı bulamıyordum. Düzensiz kaya yığınlarının arasında bir süre dolanıp durduktan sonra kafama dank etti: Vakit akşamüstüydü, bana en yakın insanlar kilometrelerce uzaktaydı, hava gittikçe serinliyordu ve geceyi 1800 metre yükseklikte bir tişört ve kot pantolonla geçirmek üzereydim. Sonra içime eşi benzeri görülmemiş, kuvvetli bir his doldu. Kendimi vahşi bir hayvan, hayatta kalmak için gereken her şeyi yapabilecek bir atmaca gibi hissediyordum. Günü ve gerekirse geceyi atlatmak üzere içimde son derece şiddetli bir kararlılık hissettim. Bu yeni gelen canlılıkla gittikçe genişleyen daireler halinde hızla ilerledim ve sonunda patikayı buldum. O gece geç vakitte kamp yerine vardım. O gün hissettiğim yoğun duyguları asla unutmadım ve o zamandan beri de çoğu kez o gücü kullandım.

Peki, sizin kendinizi gerçekten güçlü hissettiğiniz an hangisiydi? Bu deneyimi bedeninizde, duygularınızda, düşüncelerinizde nasıl yaşadınız? Güç, kalbi güm güm attıran bir saldırganlıktan ziyade genellikle sakin, kavrayışı güçlü bir kararlılıktır. Tanıdığım en güçlü insanlardan biri olan annem, her şartta ve koşulda ailesiyle ilgilenen biriydi.

Daha Güçlü Hissetmek

Gücün başlıca iki açısı vardır: enerji ve kararlılık. Nefesinizi biraz sıklaştırarak ya da bir yük taşımaya hazırlanıyormuşsunuz gibi omuzlarınızı hafifçe kasarak bunları yoğunlaştırabilirsiniz. Güçle alakalı kas hareketlerini, özellikle de çok hafif olanları öğrenin. Bir duyguya dair yüz ifadesini taklitmanın o hissi yoğunlaştırması gibi (Niedenthal 2007), güce dair kas hareketlerini yapmak da bu deneyimi canlandıracaktır.

Birileri veya bir şeyler üzerinde egemenlik sağlamak için değil, niyetlerinize yakıt sağlamak için bilinçli olarak güçlülük hissini çağırma alışkanlığını edinin ("Güçlü Hissetmenin Pek Çok Yolu" egzersizine göz atın). Güç deneyiminizi canlandırmak için tüm beyin-omurilik eksenini devreye sokun. Örneğin, beynin kalan kısmına canlanma ve güdülenme için, yükselen bir şelale gibi norepinefrin ve dopamin göndermek adına beyin kökünüzü uyarmak için içgüdüsel, güçlü bir irade hissi uyandırın. Güçlü olmanın nasıl iyi hissettirdiğine odaklanarak limbik sistemi devreye sokun, böylece gelecekte de bu gücü gittikçe daha fazla kullanır hale geleceksiniz. Kendi kendinize bu deneyim hakkında yorumda bulunarak kortikal dilin gücünü de ekleyin: Kendimi güçlü hissediyorum. Güçlü olmak iyi hissettiriyor. Güçlü olmanın kötü veya yanlış olduğuna dair inançları fark ederek bunlara karşıt düşüncelerle karşılık verin: Güçlü olmak iyi şeyler yapmama yardımcı oluyor. Güçlü olmaya hakkım var. Beyin-omurilik ekseninin her seviyesindeki niyetlerinizin aynı yönde ilerlediğinden emin olun.

İster kasıtlı olarak uyandırılmış ister kendiliğinden gelmiş olsun, gücü deneyimlediğinizde bilinçli olarak bu hissi içselleştirin; böylece örtülü bellekte izleri derinleşir ve sizin bir parçanız haline gelir.

Güçlü Hissetmenin Pek Çok Yolu

Güç hissini bulmanın ve yoğunlaştırmanın pek çok yolu vardır. Bu egzersizde bazılarını keşfedeceğiz; bunu dilediğiniz gibi adapte edebilirsiniz. Alıştırma sırasında gözlerinizin açık olması daha iyi; çünkü güce, gözlerinizin açık olduğu gündelik olaylar sırasında ihtiyaç duyacaksınız.

Nefes alıp dikkati farkındalığınıza getirin. Onlarla hiçbir ilişki içine girme ihtiyacı duymadan zihninizden geçen düşüncelerin farkına varın. Farkındalıktan ne geçerse geçsin, oradaki her zaman berrak ve daimi olan gücü hissedin.

Şimdi de bedeninizdeki canlılığı duyumsayın. Nefesinizin kendine ait gücünü fark edin. Kaslarınızı, herhangi bir yöne hareket edebilme becerinizi hissedin. Bedeninizdeki (bazı açılardan zayıf olsa da) o ilkel gücü duyumsayın.

Gerçekten güçlü hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. O durumu mümkün olduğunca yoğun bir şekilde hayal edin. Deneyimlediğiniz bu gücü; nefesinizdeki gücü, kollarınız ve bacaklarınızdaki enerjiyi hatırlayın. Aynı güç bugün de o kuvvetli kalbinizin içinde atıyor. İçinize dolan her his iyidir. Güçlü, net ve kararlı olduğunuza dair o hisse kendinizi açmaya devam edin. Güçlü olmanın size ne kadar iyi hissettirdiğini fark edin. Bu güç varlığınıza nüfuz etsin. (Dilerseniz güçlü hissettiğiniz başka zamanları da hatırlayabilirsiniz.)

Şimdi de güçlü hissetmeye devam ederken size destek olan birini (ya da bir grup insanı) aklınıza getirin. Bunu mümkün olduğunca gerçekçi bir şekilde canlandırın; o kişinin yüzünü, ses tonunu hayal edin. Bu kişinin size destek olduğunu, değer verdiğini, inandığını hissedin. Bu destek duygusu, güç hissini artıracaktır. Güçlü olmanın size ne kadar iyi hissettirdiğini fark edin. Bu güç varlığınıza nüfuz etsin. (Bunu, size destek olan başka insanlar için de tekrarlayabilirsiniz.)

Ortaya çıkan diğer hisleri de fark edin, hatta zayıflık gibi zıt hisleri bile. Aklınıza gelen her şey iyidir. Sadece onun farkına varın, ona izin verin ve bırakın gitsin. Dikkatinizi tekrar güçlü olduğunuz hissine getirin.

Son olarak, bu güç hissiyle kalarak zorlayıcı bir durumu farkındalığa çağırın. Sağlam durarak o zorlu durumun etrafında ferah bir alan olduğunu hissedin. Güçlü ve merkezinizde hissetmeye devam ederek her şeyin olmasına izin verin. Hiçbir şeyi yakalama ya da mücadele etme isteği duymadan sadece güçlü olun. Farkındalıktaki tüm problemler gökyüzünden geçip giden bulutlar gibidir. Ferah, gevşemiş ve rahat hissedin. Farkındalığınızdaki, nefesinizdeki, zihnin netliğindeki, bedeninizin bütünlüğündeki, iyi niyetlerinizdeki gücü hissedin.

Gün içinde kendinizi nasıl güçlü hissettiğinize dikkat edin. Güçlü olmanın size ne kadar iyi hissettirdiğini fark edin. Bu güç varlığınıza nüfuz etsin.

6. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Hem acının sebeplerini dindirmek hem de niyetleriniz gibi mutluluğunuzun sebeplerini canlandırmak önemlidir. Niyetler, gücün zaman içinde pekişen, net ve uygun hedeflere aktarılmasını içerir. Beyninizdeki niyetlerin çoğu farkındalığın dışında işler.
- Basitçe ifade etmek gerekirse beyniniz, beyin-omurilik ekseni boyunca dört seviyede gelişmiştir; bu katmanlar motivasyonunuzu sürdürmek için birlikte çalışır. Beyin-omurilik ekseni boyunca yukarıdan aşağıya sıralayacak olursak: beyin sapı, diensefalon, limbik sistem ve korteks.
- Genel anlamda, beyin-omurilik ekseninde aşağı indikçe

gelen yanıt daha hızlı, daha yoğun ve daha otomatiktir. Beyin-omurilik ekseninde yukarı çıktıkça yanıtlar daha gecikmeli, daha az yoğunlukta ve daha düşünülmüştür. Özellikle de korteks --gelişimsel olarak en yeni seviye– geleceği hesaba katma becerinizi gerçekten artırır. Geleceği göz önünde tutarak hareket etmek, genellikle daha akıllıcadır.

- Beyin-omurilik ekseninde iki merkez vardır: ön singulat korteks (ACC) ve amigdala. ACC merkezli ağ yukarıdan aşağıya, kasıtlı, merkezi ve mantıksal motivasyonu yönetirken amigdala aşağıdan yukarıya, tepkisel, dağılmış, tutkusal motivasyonla ilgilidir.
- Bu iki ağ iç içe geçmiştir. Yani "mantıklı" ACC merkezli ağ, hislerinizin akışını yönlendirirken, "duygusal" amigdala merkezli ağ da değerlerinizi ve dünya görüşünüzü şekillendirir.
- Metaforik açıdan akıl ve kalbi temsil eden iki ağ birbirlerini destekleyebilir, tuhaf biçimde uyumsuzluk gösterebilir veya tam bir çatışma içinde olabilir. En iyisi, niyetlerinizin beyin-omurilik ekseni boyunca birbirleriyle aynı hizada olmasıdır: En fazla güce işte o zaman sahip olurlar.
- Niyetler arzunun bir formudur. Acının sebebi tek başına arzu değil, ihtirastır. Yapılması gereken, sonuçlarına bağlanmadan erdemli niyetlerde bulunmaktır.
- İçsel güç, ılımlı bir sebat duygusu da dahil olmak üzere pek çok formda gelir. Gücün bedeninizde nasıl hisler yarattığını anlayın; böylece onu tekrar çağırabilirsiniz. Sinirsel yolları derinleştirmek üzere güç hislerini kasıtlı olarak uyandırın.

7. BÖLÜM

Ilımlılık

Ilımlılık, zihnin mükemmel ve sarsılmaz dengesidir.
—Nyanaponika Thera

Zihninizin çamur odasına –soğuk iklimlerde yaşayan insanların çamurlu botlarını ve ıslak paltolarını koydukları antre– sahip bir eve benzediğini hayal edin. Ilımlılık sayesinde olanlara ilk tepkileriniz –ödüle uzanma, cezadan kaçma– zihinsel bir çamur odasında bırakılır; böylece zihninizin iç kısmı temiz, berrak ve huzurlu kalmayı sürdürür.

Ilımlılığın İngilizce karşılığı olan "equanimity", "eşit" ve "zihin" anlamlarına gelen Latince köklerden türemiştir. Ilımlılık sayesinde zihninizden geçenler, ferahlık ve enginlikle uyum içindedir; böylece dengenizi korur, olaylar karşısında savrulmazsınız. Beynin ilkel devreleri sizi şu veya bu şekilde tepki vermeye iter, ılımlılık da bu devreyi kesen şalterinizdir. Ilımlılık, deneyimin duygu tonlarını ihtiras çarkından ayırıp o duygu tonlarına tepkilerinizi nötrleştirerek ıstırap zincirini kırar.

Örneğin, bir defasında meditasyon inzivasından eve döndüğümde ailece yemeğe oturduk ve çocuklar çok geçmeden her zamanki didişmelerine başladılar. Normalde bu beni rahatsız ederdi ancak inzivada kazandığım ılımlılık sayesinde

zihnimdeki rahatsızlık, bir stadyumda benden çok yukarıdaki tribünlerden bağıran sinir bozucu bir taraftar gibiydi; bense aşağıda bundan etkilenmeden duruyordum. Psikologların, çalan bir zil ya da sizinkini sıkmak için uzanan bir el gibi sizi kendine çeken durumlar için bir ifadeleri –*talep özellikleri*– vardır. Ilımlılık sayesinde durumların sadece özellikleri olur, talepler kaybolur.

Ilımlılık ne umursamazlık ne de kayıtsızlıktır; dünyayla sıcak bir ilişki içinde olmanıza rağmen ondan rahatsız olmazsınız. Tepkisizlik sayesinde de şefkat, merhamet ve başkalarının mutlulukları için neşe duymaya büyük bir alan açılır. Örneğin, Budist öğretmen Kamala Masters, şafak vakti Ganj'da tekneyle gezişinin hikâyesini anlatır. Solunda güneş antik kuleleri ve tapınakları muhteşem, pembemsi bir ışıltıyla aydınlatıyordu. Sağındaysa odun yığınlarındaki cenazeler yanıyordu ve ağıt sesleri dumanla birlikte havaya yükseliyordu. Solda güzellik, sağda ölüm; ılımlılık sayesinde kalbi o kadar açıktı ki her ikisine de yer vardı. Siz –ya da yakın bir dostunuz– sevdiğiniz birini kaybetmek gibi bireysel etkisi büyük durumlarla karşılaştığınızda, merkezinizde ve geniş bir kalple kalabilmek için aynı ılımlılıktan faydalanabilirsiniz.

Ilımlılığı Tadın

Dilerseniz ılımlılığın nasıl olduğuna bir bakmak için biraz zaman ayırabilirsiniz. En derin meditasyonlardaki o kapsayıcı his gibi olmayacaktır ancak size yine de tarafsızlık, berraklık ve zihindeki huzur duygusunu verecektir.

Gevşeyin. Nefesin karnınızda, göğüs kafesinizde ya da üstdudağınızda yarattığı hislere birkaç dakika odaklanarak zihninizi sakinleştirin.

Deneyiminizdeki değişen duygu tonlarının –keyifli, keyifsiz veya nötr– gittikçe daha çok farkına varın.

Ortaya çıkan her şeye karşı artan bir yansızlık hissi duyun: bir ferahlık, sakin ve rahatsız edilmemiş bir mevcudiyet. Ortaya çıkan her şeyi kabullenin ve onlarla barışın. Zihniniz gittikçe daha sabit, sakin ve huzurlu hale gelsin.

Seslerin farkına varın. Duyduğunuz şeyi, ona kapılmadan duyun. Hislerin farkına varın. Duyumsadığınız şeyi, ona kapılmadan duyumsayın. Düşüncelerin farkına varın. Düşündüğünüz şeyi, ona kapılmadan düşünün.

Keyifli, keyifsiz ve nötr duygu tonlarının nasıl gelip gittiğini fark edin. Sürekli değişiyorlar ve mutluluk için güvenilir bir temel değiller.

Onları tanımlamadan gelip geçen düşüncelerin ve hislerin farkına varın. Kimsenin onları sahiplenmesine gerek yok.

Onlara tepki vermeden gelip geçen düşüncelerin ve hislerin farkına varın. Bağlantının gittikçe daha çok zayıfladığını hissedin. Zevke daha az bir meylediş, acıdan daha az bir kaçış oluyor.

Keyifli olanda sadece keyifli olan var, ona eklenmiş tepkiler yok. Keyifsiz olanda sadece keyifsiz olan var, ona eklenmiş tepkiler yok. Nötr olanda sadece nötr olan var, ona eklenmiş tepkiler yok. Hiçbir tercihi olmayan zihindir bu. Farkındalığın kendisi gibi, tepkilerden özgürleşmiş bir şekilde kalın.

Zihinsel farkındalık olarak kalın. Her nefesinizde. Rahatlayarak. Ilımlılığın derin, en derin katmanlarına yerleşin. Bunu yaparken muazzam bir özgürlük, tatmin ve huzurun geldiğini hissedin.

Zaten açık değillerse gözlerinizi açın. Görsel hisleri de ılımlılığa katın. İster keyifli ister keyifsiz veya nötr olsun, gözünüze çarpan her şeye tercihsiz bir zihinle yaklaşın. Meditasyonu bitirirken bedeninizi biraz hareket ettirin. Bedende uyanan hisleri, ister keyifli ister keyifsiz veya nötr olsunlar, tercihsiz bir zihinle izleyin.

Gün içinde insanlara ve olaylara daha ılımlı yaklaşmanın nasıl olduğunu gözlemleyin.

ILIMLI BEYİN

Ilımlı olduğunuzda haz veren deneyimlerin peşinden koşmaz, nahoş olanları itmezsiniz. Daha ziyade bu deneyimlerin etrafında bir nevi alanınız olur; sizinle deneyimlerin duygu tonları arasındaki bir tampon bölge gibidir bu. Bu varoluş hali, limbik aktivitenin baskılandığı ve yönlendirildiği, standart prefrontal duygu kontrolüne dayanmaz. Hatta ılımlılık sayesinde limbik sistem "dilediği" şekilde ateşlenebilir. Ilımlılığın başlıca noktası, bu aktivasyonu azaltmak ya da başka yere yönlendirmek değil, sadece ona tepki vermemektir. Bu, limbik sinyallere, özellikle de keyifli ve keyifsiz duygu tonlarına tepki vermek üzere evrimleşmiş beyin için oldukça sıra dışı bir davranıştır. Bunu başarmak için nörolojik açıdan ne olması gerekir? Ilımlılığın farklı yönlerine ve beynin buna dahil olması muhtemel kısımlarına bir göz atalım.

Anlayış ve Niyet

Ilımlılık sayesinde deneyimin geçici ve kusurlu doğasını görürsünüz ve amacınız haz ve acının büyüsüne kapılmadan kalabilmektir. Budizm açısından bakarsak, bunlardan büyülenmemek yaşamda hayal kırıklığına uğramak veya tatminsizlik içinde olmak demek değildir; bunların cazibeli ve tedirgin edici yanlarını görür, her ikisinden de etkilenmeden merkezinizde kalırsınız.

Hem anlayış hem de niyet prefrontal kortekse dayanır. Ilımlı olma niyeti bilhassa, beyin-omurilik eksenindeki ön singulat korteks (ACC) merkezinde yer alır.

Zihnin Büyük Dengesi

Ilımlılık aynı zamanda akıp gidenlerin size takılmalarına izin vermeden farkında olmayı içerir. Bu, özellikle de ılımlılık pratiğinin başlangıç aşamalarında ön singulatın denetlemesini gerektirir. Ilımlılık derinleştikçe meditasyon yapanlar, farkındalıkta çabasız bir süreklilik olduğunu bildirirler; ki bu da muhtemelen farkındalığın sinirsel katmanlarındaki, azalan ACC aktivitesiyle ve kendilerini örgütleme sabitliğiyle ilişkilendirilir.

Bilincin Kapsamlı Çalışma Alanı

Ilımlılığın bir başka yönü de bilincin alışılmadık ölçüde geniş, kapsamlı çalışma alanıdır (Baars 1997); yani farkındalık nesnelerini çevreleyen zihinsel genişlik hissinin sinirsel bütünleyicisi. Bu, beynin geniş alanlarındaki saniyede 30-80 arasında ritmik bir şekilde ateşlenen milyarlarca nöronun sabit ve geniş kapsamlı gama dalgası senkronizasyonuyla etkinleşebilir. İlginçtir ki bu atipik beyin dalgası şablonuna, fazlasıyla meditasyon ve ılımlılık pratiği yapan Tibetli rahiplerde rastlanır (Lutz ve meslektaşları 2004).

Stres Tepki Sistemini Yatıştırmak

Limbik, HPAA ve sempatik sinir sistemleri döngüsel şekillerde birbirleriyle etkileşim içindedir. Örneğin korkutucu bir şey olursa bedeniniz uyarılma eğilimine girecektir (örneğin artan kalp atış hızı, terleyen avuçlar); bu tarz bedensel değişiklikler limbik sistem tarafından tehdit işareti olarak algılanır, bu da kısır bir döngüyle daha çok korku reaksiyonunu tetikler. Parasempatik sinir sistemini (PNS) aktive ederek stres tepki

sisteminin, kendi reaksiyonlarına reaksiyon vermesine engel olur. Derin sessizlik ve düşünme imkânı tanıyan ortamlarda ılımlılık alıştırmasının, gevşeme ve huzur içermesinin bir sebebi de budur.

Ilımlılık sayesinde olaylarla sakin ve mantıklı şekilde baş ederken içsel mutluluğunuzu da korumaya devam edersiniz.

—Dalai Lama

Ilımlılığın Meyveleri

Ilımlılık zaman içinde derinleşerek engin bir içsel dinginliğe dönüşür; bu da derin bütünleşmenin belirleyici karakteristiğidir (Brahm 2006). Aynı zamanda gündelik hayatınızın da içine işleyerek size büyük yararlar sağlar. Duygu tonları ve ihtiras arasındaki linki kırabilir, peşinden koşmaksızın keyifli olanla, ona direnmeden keyifsiz olanla ve görmezden gelmeksizin nötr olanla kalabilirseniz, o zaman en azından bir süreliğine de olsa acı zincirini kırarsınız. Bu inanılmaz bir lütuf ve özgürlüktür.

ILIMLILIK UNSURLARINI GELİŞTİRME

Tam ılımlılık hali hem zihin hem de beyin için olağandışı bir hal olsa da, ona dair temel bir algı gündelik yaşamda deneyimlenebilir ve pratikle geliştirilebilir. Keşfettiğimiz, altta yatan sinirsel faktörler bu süreci desteklemek için bir dizi yol sunar.

Anlayış

Ödüllerin geçici doğasını ve aslında o kadar da harika olmadıklarını fark edin. Acı verici deneyimlerin de gelip geçtiğini

ve o kadar da kötü olmadıklarını gözlemleyin. Ne zevk ne de acı size aitmiş gibi algılamanıza veya onlarla özdeşleşmenize değer. Ayrıca her olayın nasıl sayısız ön koşulla belirlendiğini ve dolayısıyla hiçbir şeyin başka bir şekilde olamayacağını göz önünde bulundurun. Bu kadercilik ya da umutsuzluk değildir: Geleceği farklı kılmak için eyleme geçebilirsiniz. Ancak o zaman bile geleceği şekillendiren çoğu faktörün elinizde olmadığını unutmayın. Her şeyi doğru yapsanız da cam kırılabilir, projeniz bir sonuca varmayabilir, gribe yakalanabilirsiniz veya arkadaşınız size kırılabilir.

Az şey isteyerek zengin oluyorum.

—Henry David Thoreau

Niyet

Ilımlılığın neden önemli olduğunu kendinize hatırlatın: İhtirastan ve onun getirdiği acıdan kurtulmak istiyorsunuz. Duygu tonunun farkında olmak, onun etrafında alan yaratmak ve olana tepki göstermeden olmasına izin vermek için niyetinizi rutin olarak kendinize hatırlatın. Bunu aklınızda tutmak için bilgisayarınızın ya da telefonunuzun yanına "ılımlılık" yazan küçük bir kâğıt yapıştırın ya da güzel, huzurlu bir manzara resmi kullanın.

Zihnin Dengesi

Gittikçe daha durağan bir zihin haline erişmek için 11. ve 12. bölümlerde çeşitli yollar keşfedeceğiz. Zihniniz dengeli hale geldikçe nötr duygu tonlarına bilhassa dikkat edin. Keyifli veya keyifsiz duygu tonlarını tetikleyen uyarıcılar, nötr tonlardan daha çok beyin aktivitesine sebep olur çünkü dü-

şünecek ve yanıt verecek daha çok şey vardır. Beyniniz nötr uyarıcılara kendiliğinden tepki vermediğinden, onlara dikkat çekmek için bilinçli bir çaba sarf etmelisiniz. Deneyiminizin nötr yanlarına daha duyarlı olursanız, zihniniz onlarla birlikte kalma konusunda daha rahat olacak ve ödül peşinde koşma veya tehditleri aramaya daha az meyilli olacaktır. Zaman içinde nötr ton, hocam Christina Feldman'ın ifadesiyle, "olaysızlığa açılan kapı" haline gelebilir; bu kapı, asla değişmeyen, her daim aynı kalan varoluş zemininin hareketsizliğine açılır.

Engin Farkındalık

Zihnin içindekilerin, engin bir farkındalık alanına kayan yıldızlar gibi girip çıktıklarını hayal edin. Deneyimin duygu tonları, bu alanda hareket eden daha fazla içerik gibidir. Onları sınırsız bir alan çevreler; onlardan etkilenmeden, geçip gidişlerinden rahatsızlık duymadan kuşatır. Farkındalık alanı, zihnin içindeki her şeyin olmasına ya da olmamasına, gelmesine veya gitmesine izin verir. Düşünceler sadece düşüncelerdir, sesler sadece sesler, durumlar sadece durumlar, insanlar da oldukları halleriyledirler. Ajahn Sumedho'nun Chithurst Manastırı'ndaki bir konuşmada dediği gibi, "Gelip geçici, istikrarsız durumlara değil, farkındalığa, uyanık olmaya inanın." (2006)

Sükûnet

Bu durum, duygu tonuna göre eyleme geçmemektir. Örneğin, sırf keyifli diye otomatik olarak bir şeye yönelmezsiniz. Üçüncü Zen Piri şöyle der: "Büyük Yol, tercihi olmayanlar için zor değildir" (Kornfield 1996, 143). Gün içinde sadece

bir dakikalığına bile olsa bilinçli şekilde bir şeye yaklaşmak veya ondan kaçınmaya dair tüm tercihlerinizi bırakın. Sonra bu pratiğin süresini gittikçe artırın. Eylemleriniz pozitif veya negatif duygu tonlarına verilen reaksiyonlar olan arzularınız tarafından değil, değerleriniz ve erdemleriniz tarafından yönlendirilmeye başlayacaktır.

Sükûnet, parasempatik aktivasyonu içerir; bunu nasıl teşvik edeceğimizi 5. Bölüm'de öğrendik. İçinizde güçlü bir şekilde (genel anlamlarıyla) açgözlülük veya nefret duygularını tetikleyen durumların listesini çıkarın; hafif tetikleyicilerden başlayarak sizin için kritik seviyede yangın alarmı anlamına gelen durumlara doğru sıralayın. Sonra daha kolay durumlardan başlayarak listede ilerleyin ve derin nefes teknikleri, korkunun farkında olma veya sığınak bulma gibi 5. Bölüm'deki yaklaşımlardan bazılarını uygulayarak bu olaylara büyük bir sükûnet getirmeye bilinçli şekilde odaklanın.

Zorlu şartlarda içsel huzur kesinlikle sağlanabilir. İşte birbirinden son derece farklı ancak ılımlılık ortak noktasına sahip iki örnek:

130 kiloluk defans oyuncuları onu yere yıkmak için koştururken, takımını karşı sahaya taşıyan Joe Montana'yı düşünün. Takım arkadaşları, oyun çığırından çıkıp çaresiz bir hal aldıkça Joe'nun daha da sakinleştiğini söylemişti. Karımla aramızda şöyle şakalaşırdık: *Super Bowl'un son çeyreğinin bitimine üç dakika, oyunu kazandıracak gole yetmiş metre kalmış; her şey Joe'nun tam istediği gibi!*

Bir de 1950'lerde vefat etmiş olan büyük Hintli bilge Ramana Maharshi'yi düşünün. Yaşamının sonuna doğru kolundan kanser oluşmuştu. Bu durum çok acı verici olsa gerekti, ancak bilge son günlerine dek dingin ve sevgi dolu kalmaya devam etti. Bir gün yüzünde çok güzel bir tebessümle koluna bakıp şöyle dedi: "Zavallı kol."

Budizmde yaşamın farklı koşulları için bir metafor vardır. Buna "Sekiz Dünyevi Rüzgâr" denir: zevk ve acı, övgü ve yergi, kazanç ve kayıp, nam ve kötü nam. Daha ılımlı oldukça bu rüzgârların zihniniz üzerinde daha az etkisi olur. Mutluluğunuz gittikçe daha koşulsuz bir hal alır, kötü bir şeyden kaçıp iyi bir şeyi yakalamaya bağlı olmaz.

---

7. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Ilımlılık, her ne olurlarsa olsunlar reaksiyonlarınıza tepki vermemektir.
- Ilımlılık, deneyimlerin duygu tonları etrafında bir tampon oluşturur; böylece onlara ihtirasla tepki vermezsiniz. Ilımlılık, duygu tonundan ihtirasa, sıkıca tutunmaya ve ıstıraba doğru hareket eden, zihnin normal sekansını bloke eden bir sigorta devresi gibidir.
- Ilımlılık, soğukluk, kayıtsızlık ya da hissizlik değildir. Dünyada mevcut bulunmaya devam eder ancak onunla altüst olmazsınız. Ilımlılığın enginliği şefkat, nezaket ve başkalarının mutluluğu karşısında neşe duymak için büyük bir destek alanı sunar.
- Gündelik yaşamda ve meditasyonda, deneyimin duygu tonlarının gittikçe daha çok farkında olarak ve onlardan etkilenmeyerek ılımlılık halinizi derinleştirin. Onlar gelir ve gider, peşlerinden kovalamaya ya da onlara direnmeye değmez.
- Ilımlılık sıra dışı bir beyin halidir. Limbik sistemin prefrontal baskılanmasına dayanmaz. Daha ziyade limbik sisteme tepki göstermemeye bağlıdır. Bu da muhtemelen sinirsel dört koşuldan yararlanır: anlayış ve niyet için prefrontal ve ön singulat korteks (ACC) aktivasyonu; başlangıçta

ACC yönetimiyle etkinleşen ancak daha sonra kendi kendini yönetebilen zihin dengesi; zihinde büyük bir enginlik deneyimi yaratmak üzere beynin geniş alanlarındaki gama dalgası akışı; stres yanıt sisteminin aksi takdirde kısır döngü halinde kendi reaksiyonlarına tepki vermesine sebep olacak limbik/SNS/HPAA geribildirim döngülerini azaltmak için parasempatik aktivasyon.

- Ilımlılığın sinirsel faktörlerini, bu bölümde özetlenen ve kitap boyunca detaylı bir şekilde açıklanan metotlarla güçlendirebilirsiniz. Bunu yaptıkça mutluluğunuz gittikçe daha koşulsuz ve sarsılmaz bir hal alacaktır.

ÜÇÜNCÜ KISIM

Sevgi



8. BÖLÜM

Bir Kalpte İki Kurt

Sezgileri güçlü tüm varlıklar, keyifli hislerin, özellikle de sosyalleşmekten ve ailelerimizi sevmekten kaynaklanan keyifli hislerin rehberlik ettiği doğal seleksiyon yoluyla gelişmiştir.

—Charles Darwin

Bir zamanlar bir hikâye dinlemiştim: Yaşlı bir Amerikan yerlisine nasıl bu denli bilge, mutlu ve saygıdeğer olduğu sorulmuş. Kadın demiş ki, "Kalbimde iki kurt taşıyorum: biri sevgi kurdu, diğeri nefret. Her gün hangisini beslersem her şey ona göre değişiyor."

Bu hikâye beni biraz ürpertir. İnsanı hem biraz alçakgönüllülüğe iten hem de umut veren bir hikâyedir. Öncelikle sevgi kurdu oldukça popülerdir; ama hangimiz kalbimizde nefret kurdunu da taşımayız ki? Onun hırıltısını hem uzak ülkelerdeki savaşlarda hem de sevdiklerimize karşı bile duyduğumuz öfkemizde ve saldırganlığımızda duyarız. İkinci olarak da bu hikâye her birimizin –gündelik eylemlerde– kötü niyetleri, nefret ve saldırganlığı bastırıp azaltırken empati, şefkat ve merhameti teşvik edip güçlendirecek meziyete sahip olduğumuzu gösterir.

Bu kurtlar nedir ve nereden gelmişlerdir? Peki, nasıl sevgi kurdunu besleyip nefret kurdunu açlıktan öldürebiliriz? Bu

bölümde ilk soruyla ilgileneceğiz; sonraki iki bölümdeyse ikinci soru ele alınacak.

İLİŞKİNİN EVRİMİ

Nefret kurdu manşetlerde daha çok yer alsa da, sevgi kurdu daha güçlü olmak ve en derin doğanızın merkezinde kalmak adına evrim tarafından titizlikle yaratılmıştır. Kadim denizlerdeki minik süngerlerden bugünkü insanlığa kadar olan uzun yolculukta, kişinin kendi türünün üyeleriyle iyi anlaşması hayatta kalmaya büyük bir destek sağlamıştır. Hayvan evriminin son 150 milyon yıllık yolculuğu sırasında, beyin gelişimini yönlendiren muhtemelen en etkili faktör sosyal beceri avantajıydı. Her gün faydalandığınız, üç büyük gelişme olmuştu.

Omurgalılar

İlk proto-memeliler muhtemelen 180 milyon yıl kadar önce yaşamış, yaklaşık 30 milyon yıl sonra (bu tarihler, muğlak fosil kayıtlarından ötürü yaklaşıktır) onları en eski kuş cinsleri takip etmiştir. Memeliler ve kuşlar, sürüngen ve balıklarınkine benzer hayatta kalma mücadeleleriyle –zorlu yaşam koşulları ve aç yırtıcılarla– karşı karşıya kalır; ancak yine de vücut ağırlıklarıyla orantılı olarak memeliler ve kuşların beyinleri daha büyüktür. Peki, ama neden?

Sürüngenler ve balıklar genellikle genç üyelerine bakmaz –hatta onları yerler!– ve yaşamlarını eşsiz bir şekilde sürdürürler. Buna karşın memeliler ve kuşlar yavrularını büyütür ve çoğu durumda, bazen yaşam boyu süren çift bağları geliştirirler.

Evrimsel sinirbilimin yavan ifadeleriyle anlatmak gerekirse, iyi bir eş seçme, besin paylaşma ve yavruları hayatta tutmanın "hesaplamaya dayalı gereklilikleri" memeliler ve kuşlardaki sinirsel işlemeleri artırmıştır (Dunbar ve Shultz 2007). Bir sincap veya serçenin, bir kertenkele ya da köpekbalığından daha akıllı olması gerekir: Daha iyi plan yapabilmeli, iletişim kurabilmeli, işbirliği içine girebilmeli ve uzlaşabilmelidir. Bunlar, özellikle de eş olarak kalmak isteyen yeni ebeveynlerin kritik olduğunu keşfettikleri becerilerin birebir aynısıdır.

Primatlar

Beyin evrimindeki bir sonraki büyük adım, kabaca 80 milyon yıl önce ortaya çıkan primatlarda oldu. Onların tanımlayıcı özellikleri son derece sosyal olmalarıydı ve hâlâ da öyledir. Örneğin, maymunlar ve insansı maymunlar, topluluklarındaki diğer üyelere çekidüzen vermek için günlerinin altıda birlik kısmını harcarlar. İncelenen bir türde –Berberi şebeği– çekidüzen verme işini üstlenenlerin, ilginç biçimde hizmeti alanlardan daha çok rahatladığı gözlemlenmiştir (Shutt ve meslektaşları 2007). (Eşimin sırtını kaşıması için bu gerekçeyi kullanmak istesem de henüz başarılı olamadım.) Evrimsel sonuca bakacak olursak, hem erkek hem de dişi primatlar için ilişki becerilerini yansıtan sosyal başarı, soyun daha çok devamını sağlar (Silk 2007).

Aslında bir primat türü ne kadar sosyalse –üreyen grup boyutu, birbirine bakan eşlerin sayısı ve hiyerarşi yapısının karmaşıklığı gibi faktörlerle ölçülür– beynin kalan kısmına oranla korteksi o denli büyük olur (Dunbar ve Shultz 2007; Sapolsky 2006). Daha karmaşık ilişkiler daha karmaşık beyinler gerektirir.

Dahası, ileri seviye sosyal becerileri destekleyen dikkat çekici bir nöron türü olan iğsi hücreleri sadece büyük insansılar –şempanzeler, goriller, orangutanlar ve insanlar da dahil olmak üzere en modern primat ailesi– geliştirmiştir (Allman ve meslektaşları 2001; Nimchinsky ve meslektaşları 1999). Örneğin, diğer primatlar arasında bu davranışa nadiren rastlanmasına rağmen, büyük insansılar topluluklarında üzgün olan üyeleri sürekli teselli ederler (de Waal 2006). Şempanzeler de tıpkı bizim gibi güler ve ağlar (Bard 2006).

İğsi hücreler, yalnızca singulat kortekste ve insulada bulunur; bu da bu bölgelerin ve empati ile öz-farkındalık işlevlerinin son birkaç milyon yılda yoğun bir evrimsel baskı deneyimlediğini gösterir (Allman ve meslektaşları 2001; Nimchinsky ve meslektaşları 1999). Bir başka deyişle, ilişkilerin faydaları primat beyninin yakın dönemdeki gelişimini desteklemiştir.

İnsanlar

2.6 milyon yıl önce insansı atalarımız taştan aletler yapmaya başlamışlardır (Semaw ve meslektaşları 1997). O zamandan beri beynin boyutu üç katına çıkmıştır; üstelik muadili bir kas miktarının kabaca on katı kadar metabolik kaynak kullanmasına rağmen (Dunbar ve Shultz 2007). Bu büyüme, daha büyük beyinli bebeklerin doğum kanalından çıkabilmelerini sağlamak adına dişilerin bedenlerini de evrimleşmeye sevk etmiştir (Simpson ve meslektaşları 2008). Biyolojik bedeli düşünüldüğünde, bu hızlı gelişmenin hayatta kalma açısından çok büyük faydalar sunmuş olması gerekir; eklenen özelliklerin çoğu da sosyal, duygusal, dilsel ve kavramsal işlemeler için kullanılır (Balter 2007). Örneğin insanların, diğer büyük

insansılardan daha fazla iğsi hücresi vardır; bu da korteks ve insuladan –sosyal ve duygusal zekâ için çok önemli iki bölge– beynin diğer kısımlarına doğru bir tür bilgi otobanı yaratır (Allman ve meslektaşları 2001). Yetişkin bir şempanze, fiziksel dünyayı anlamakta iki yaşındaki bir çocuktan daha başarılı olsa da bu genç insan şimdiden ilişkiler konusunda ondan çok daha zekidir (Herrmann ve meslektaşları 2007).

Bu sinirsel evrim süreci basit ve geçmişte kalmış gibi görünse de, bizim gibi varlıkların gündelik yaşamlarındaki ölüm kalım mücadelelerinde pek çok şekilde rol oynamıştır. 10.000 yıl önce tarımın ortaya çıkışına dek geçen milyonlarca yıl boyunca, atalarımız genellikle 150 kişiden az olan avcı-toplayıcı gruplar halinde yaşardı (Norenzayan ve Shariff 2008). Çoğunlukla kendi gruplarındakilerle çiftleşir, besin arar, yırtıcılardan kaçar ve kısıtlı kaynaklar için diğer gruplarla mücadele ederlerdi. Böylesi sert koşullarda, gruplarındaki diğer üyelerle anlaşan bireyler genellikle daha uzun yaşar ve geride daha çok evlat bırakırlardı (Wilson 1999). Ayrıca sağlam bir takım çalışması içinde olan gruplar kaynaklara erişme, hayatta kalma ve genlerini aktarma konusunda daha zayıf gruplara genellikle baskın gelirlerdi (Nowak 2006).

Tek bir jenerasyondaki ufak üreme avantajları bile zaman içinde kayda değer biçimde birikir (Bowles 2006); bu, tıpkı bir takımın önemsiz gibi görünen vuruş sayısı averajının, uzun bir beyzbol sezonu sonunda birikerek fark yaratmasına benzer. Aletlerin ilk icat edilmesinden beri geçen 100.000'den fazla jenerasyonla, ilişki kurma becerileri ve işbirliğine yatkınlıkla ilgili o genler, insanların gen havuzunda öne çıkmayı başarmıştır. Günümüzde bunun sonuçlarını, insan doğasının pek çok önemli özelliğinin nörolojik temellerinde görmekteyiz; bu özellikler arasında yardımseverlik (Bowles 2006; Judson 2007), cömertlik (Harbaugh, Mayr ve Burghart 2007; Moll

ve meslektaşları 2006; Rilling ve meslektaşları 2002), itibarı önemseme (Bateson, Nettle ve Robert 2006), adil olma (de Quervain ve meslektaşları 2004; Singer ve meslektaşları 2006), dil (Cheney ve Seyfarth 2008), affetme (Nowak 2006), din ve ahlak (Norenzayan ve Shariff 2008) yer almaktadır.

EMPATİ DEVRELERİ

Güçlü evrimsel süreçler, işbirlikçi ilişkiler kurmaya teşvik eden beceriler ve yatkınlıklar üretmek üzere sinir sisteminizi şekillendirmiştir; kalbinizde iri ve dost canlısı bir kurt yetiştirmiştir. İlgili sinir ağları, bu genel sosyalliğe dayanarak empatiyi, yani gerçek bir yakınlık kurmak için gerekli olan, bir başkasının içsel durumunu hissetme becerisini destekler. Empati olmasaydı tıpkı karıncalar veya arılar gibi, diğer insanlarla omuz omuza ilerler ancak özünde yapayalnız olurduk.

İnsanlar, gezegendeki empati becerisi açık ara en yüksek türdür. Olağanüstü becerilerimiz, karşıdaki kişinin eylemlerini, hislerini ve düşüncelerini canlandıran üç nörolojik sisteme dayanmaktadır.

Eylemler

Beyninizin algısal motor sistemlerindeki ağlar, hem siz bir eylemde bulunduğunuzda hem de birinin eylemde bulunduğunu gördüğünüzde aydınlanır; bu da size onun deneyimlediği şeyi kendi bedeninizde hissetmenizi sağlar (Oberman ve Ramachandran 2007). Bunun sonucunda, bu ağlar diğerlerinin davranışlarını yansıtır; bu da şu yaygın terimin doğmasına yol açmıştır: ayna nöronlar.

Duygular

İnsula ve ona bağlı devreler, korku veya öfke gibi güçlü duygular deneyimlediğinizde aktive olur; aynı zamanda başkalarının, özellikle de önem verdiğiniz insanların aynı duyguları hissettiğini gördüğünüzde de aydınlanır. Kendi duygusal ve bedensel durumunuzun ne kadar farkında olursanız insulanız ve ön singulat korteksiniz o kadar aktive olur, böylece başkalarını okumakta da o kadar başarılı olursunuz (Singer ve meslektaşları 2004). Dolayısıyla hislerinizi üreten limbik ağlar başkalarının hislerini de anlar. Sonuç olarak, duyguların ifadesindeki –felçten kaynaklananlar gibi– noksanlıklar, sıklıkla başkalarının duygularını tanımlamayı da kötüleştirir (Niedenthal 2007).

Düşünceler

Psikologlar, bir başkasının içsel işleyişi hakkında düşünce becerisi için zihin kuramı ifadesini kullanır. Zihin kuramı, evrimsel açıdan gayet yeni olan prefrontal ve temporal lob yapılarına dayanır (Gallagher ve Frith 2003). Zihin kuramına dair beceriler, ilk olarak yaşamın üçüncü ve dördüncü yıllarında ortaya çıkar ve prefrontal korteksin ergenliğin sonu veya yirmili yaşların başındaki nihai miyelinasyonuna –sinirsel sinyalleri hızlandıran aksonların yalıtımı– dek tam anlamıyla gelişmez (Singer 2006).

Başkalarının eylemlerini, duygularını ve düşüncelerini izleyen bu üç sistem birbirine yardım eder. Örneğin, insanların eylem ve duygularıyla oluşan duyu-motor ve limbik rezonans size zihin kuramı türünde bir işleme için pek çok veri sağlar. Bunun ardından, çoğunlukla birkaç saniye içinde bilgiye dayalı bir tahmin oluşturduğunuzda, bunu kendi bedeninizde

ve hislerinizde sınayabilirsiniz. Bu sistemler birlikte çalışarak karşıdaki kişinin yerinde olmanın nasıl bir his olduğunu tam anlamıyla algılamanıza yardımcı olur. Bir sonraki bölümde bunları güçlendirmek için çeşitli yollar inceleyeceğiz.

SEVGİ VE BAĞLILIK

İnsan beyni gelişip büyüdükçe çocukluk süresi de uzamıştır (Coward 2008). Sonuç olarak insansı gruplar, bir Afrika atasözünde –"Bir çocuğu büyütmek için koca bir köy gerekir"– olduğu gibi yaşamlarını sürdürmek ve grubun genlerini aktarmak üzere üyelerin iletişimde kalmasını sağlamak için yollar geliştirmek durumunda kalmıştır (Gibbons 2008). Bunu sağlamak için beyin, sevgi ve bağlılık üretmek ve bunu sürdürmek adına güçlü devre sistemleri ve nörokimyasallar geliştirmiştir.

İşte zihninizin romantizm, kalp kırıklığı, yoğun tutku ve aile bağları deneyimlerini inşa ettiği fiziki zemin budur. Elbette beyinde sevgiden fazlası vardır: Kültür, cinsiyet ve bireysel psikolojiler de önemli rol oynar. Yine de gelişimsel nöropsikoloji alanındaki pek çok araştırma, sevginin yanlışlara sebebiyet verme nedenleri ve bunu düzeltme yollarına ışık tutmuştur.

Sevgi İyi Hissettirir

Hemen hemen bütün insan kültürlerinde aşka rastlanır; bu da sevginin biyolojik, hatta biyokimyasal doğamızın derinliklerinde bulunduğunu gösterir (Jankowiak ve Fischer 1992). Bağlılık ve sevginin nörokimyasında endorfin ve vazopresin rol oynasa da başlıca etmen muhtemelen oksitosindir (Young

ve Wang 2004). Bu nöromodülatör (ve hormon) ilgi ve değer hisleri uyandırır; hem dişi hem de erkeklerde bulunsa da kadınlarda çok daha fazladır. Oksitosin göz kontağını teşvik eder (Guastella, Mitchell ve Dads 2008); güven duygusunu artırır (Kosfeld ve meslektaşları 2005); amigdalanın uyarılmasını yatıştırır ve yaklaşımsal davranışları destekler (Petrovic ve meslektaşları 2008); ayrıca kadınlarda, stresli olduklarında kollama ve dostluk davranışlarını teşvik eder (Taylor ve meslektaşları 2000).

Farklı sinir ağları, büyük bir aşk ve uzun dönemli bağlılık duygularını kontrol eder (Fisher, Aron ve Brown 2006). Romantik bir ilişkinin ilk aşamalarında ağırlıkla dopamin tabanlı sinir ağlarını kullanan yoğun, genellikle dengesiz ödüllerin baskın gelmesi doğaldır (Aron ve meslektaşları 2005). Daha sonra ilişki yavaş yavaş oksitosin ve benzer sistemlere dayalı daha kapsamlı ve istikrarlı tatmin unsurlarına doğru kayar. Yine de yoğun bir aşk duymaya devam eden uzun dönemli çiftlerde devam eden dopamin salgıları, her bir eşin beynindeki haz merkezlerini uyarmaya devam eder (Schechner 2008).

Sevgiyi Yitirmek Kötü Hissettirir

Sevginin hazlarının peşinde koşmanın yanı sıra, bitişin getireceği acıdan da kaçınmaya çalışırız. Âşıklar reddedildiklerinde limbik sistemlerinin bir kısmı aydınlanır; burası gerçekten kötü sonuçlar doğurabilecek çok riskli yatırımlar yaptığımızda aktive olan kısımdır (Fisher, Aron ve Brown 2006). Fiziksel acı ve sosyal acı, üst üste binen sinir sistemlerine dayanır (Eisenberger ve Lieberman 2004); yani reddedilmek, kelimenin tam anlamıyla can yakar.

Çocuklar ve Bağlılık

Bu nörobiyolojik faktörler, diğer –örneğin psikolojik, kültürel ve durumsal– etkilerle birleştiğinde, genellikle hiç şaşırtıcı olmayan bir şekilde bebeklerin doğmasına yol açar. Burada da oksitosin, özellikle de annede bağlılık duygularını teşvik eder.

Güçlü bağlar, vahşi yaşamda hayatta kalmayı artırdığından çocuklar sevimli, ebeveynler de sevgi dolu olmak üzere evrimleşmiştir. Bağlanma sistemi, –empati, öz-farkındalık, dikkat, duygusal düzenleme ve motivasyonu kontrol eden– birçok sinir ağından faydalanarak çocukla ebeveynleri arasında güçlü bağlar örer (Siegel 2001). Küçük bir çocuğun bakıcılarıyla yaşadığı tekrar eden deneyimler, bu sinir ağları aracılığıyla ilerler, onları ve böylece çocuğun başkalarıyla ilişkisini ve kendi hakkındaki hislerini şekillendirir. Her şeyin yolunda gitmesi en idealidir; ancak bu deneyimler genellikle çocukların en savunmasız olduğu ve ebeveynlerin de genellikle en stresli ve tükenmiş olduğu dönemde gerçekleşir (Hanson, Hanson ve Pollycove 2002). Bu da doğası gereği mücadeleler yaratır. İnsan ebeveyn-çocuk ilişkisi, hayvanlar âlemindeki eşsiz bir ilişki türüdür ve bir yetişkin olarak her birimizin sevgiyi arama ve ifade etme biçimlerini şekillendiren yegâne güçtür. Sonraki bölümde etkilenmiş olabileceğiniz durumlarla çalışma biçimlerini inceleyeceğiz.

NEFRET KURDU

Eşsiz evrimsel geçmişimiz bizi son derece işbirlikçi, empati sahibi ve sevgi dolu kılmıştır. Peki, o zaman tarihimiz neden bu kadar çok bencillik, zulüm ve şiddetle doludur?

Ekonomik ve kültürel faktörlerin bunda rol oynadığı kesindir. Yine de farklı türdeki toplulukların –avcı-toplayıcı,

tarımsal ve endüstriyel; komünist ve kapitalist; Batı ve Doğu– hepsindeki hikâye temelde aynıdır: "kendi grubumuza" karşı sadakat ve koruma, "diğerlerine" karşı korku ve şiddet. Kendi grubumuza duyduğumuz bağlılığın doğamızın nasıl derinliklerine işlediğini inceledik; şimdi de "diğerlerine" karşı korku ve saldırganlığın nasıl geliştiğine bakalım.

Kötü ve Yabani

Milyonlarca yıl boyunca atalarımız kıtlığa, yırtıcılara ve hastalıklara maruz kaldılar. İklimsel uçların kasıp kavuran kuraklıklar ve dondurucu buzul çağları getirmesi, bu zorluklara tuz biber ekip halihazırda kıt olan kaynaklar için rekabeti daha da yoğunlaştırdı. Bu sert koşulların hepsi birden, yılda yüzde ikilik artışa rağmen insansıların ve insan nüfusu seviyesinin yükselmesini engellemiştir (Bowles 2006).

Bu zorlu ortamlarda atalarımızın kendi grupları içinde işbirlikçi, başka gruplara karşı da saldırgan olmaları üreme açısından avantaj sağlıyordu (Choi ve Bowles 2007). İşbirliği ve saldırganlık, sinerjik olarak evrim geçirdi: Daha iyi işbirliği içindeki gruplar saldırıda daha başarılıydı ve gruplar arasındaki saldırılar, grup içi işbirliğini gerektiriyordu (Bowles 2009).

İşbirliği ve sevgide olduğu gibi, saldırganlık ve nefret de birçok nörolojik sistemi kullanır:

- Saldırganlık, tamamen olmasa bile büyük oranda tehdit altında hissetmeye verilen bir tepkidir; buna hafif bir rahatsızlık veya endişe hisleri bile dahildir. Amigdala tehditleri kaydetmeye ayarlı ve "algıladıklarına" karşı daha duyarlı olduğundan, pek çok insan zaman

içinde kendini daha çok tehdit altında hisseder. Bu sebeple saldırganlık da artar.

- SNS/HPAA sistemi aktive olduğunda kaçmayıp savaşmayı tercih ederseniz vurmanız için kol kaslarınıza kan hücum eder; potansiyel saldırgana ya da yırtıcıya gözdağı veren bir görüntü için piloereksiyonla (tüylerin diken diken olması) kıllarınız dikleşir; hipotalamus da son raddede hiddet tepkilerini tetikleyebilir.
- Saldırganlık, hem kadınlarda hem de erkeklerde yüksek testosteron ve düşük serotonin seviyeleriyle ilişkilidir.
- Sol ön ve temporal loblardaki dil sistemleri, sağ yarıküredeki görsel-işitsel işlemeyle birlikte çalışarak karşımızdaki kişilerin dost mu düşman mı, insan mı yoksa önemsiz bir varlık mı olduğunu ayırt etmemizi sağlar.
- "Sıcak" –fazlaca SNS/HPAA aktivasyonunun olduğu– saldırganlık, duyguların prefrontal düzenlenmesini sıklıkla etkiler. "Soğuk" saldırganlık, daha az SNS/HPAA aktivasyonu içerir ve uzun süreli prefrontal aktiviteyi kullanır; bunun için "İntikam soğuk yenmesi gereken bir yemektir" atasözünü düşünebilirsiniz.

Bu nörolojik dinamiklerin sonucu tanıdıktır: "biz"e iyi bak, "onlar"a korku besle, tepeden bak ve saldır. Örneğin, araştırmalara göre en modern –atalarımızın evrim geçirdiği sosyal ortamların güçlü göstergelerini sunan– avcı-toplayıcı gruplar, diğer gruplarla süregiden bir çatışma içindelerdi. Bu çatışmalar modern savaş silahlarının yıkıcı gücü ve korkutucu doğasından yoksun olsa da, aslında çok daha tehlikeliydiler: Bu çatışmalarda kabaca sekiz erkekten biri ölürken, yirminci yüzyıl savaşlarında yüz kişiden biri ölmüştür (Bowles 2006; Keeley 1997).

Beyinlerimiz hâlâ bu becerilere ve eğilimlere sahiptir. Okul bahçesinde oluşan çetelerde, işyeri entrikalarında ve aile içi şiddette hep bunlar etkilidir. (Sağlıklı rekabet, kendine güvenme ve önem verdiğiniz insanları ya da davaları şiddetle savunmak, düşmanca saldırganlıktan oldukça farklıdır.) Saldırgan eğilimlerimiz daha büyük ölçekte önyargı, zulüm, etnik temizlik ve savaşı tetikler. Bu eğilimler genellikle güçlü baba, otoriter kontrolün klasik savunmasında "onlar"ı şeytanlaştırma yoluyla manipüle edilir. Ancak bu manipülasyonlar, evrimsel tarihimizdeki gruplar arası saldırganlığın mirası olmasaydı böylesi bir başarıya çok zor ulaşırdı.

Dışarıda Kalan Nedir?

Sevgi kurdu, tüm varlıkların "biz" çemberi içine dahil olduğu engin bir ufuk görür. Bu çember nefret kurdu için küçülerek sadece ulusu veya kabileyi, dostları ve aileyi ya da bazı aşırı durumlarda sadece bireyin kendisini "biz" olarak kapsar ve bu çemberin dışı da tehditkâr "onlar"la çevrelenmiştir. Hatta bazen çember o kadar daralır ki, zihnin bir kısmı diğer kısmına karşı nefret duyar. Örneğin, çok çirkin olduklarını düşündükleri için aynaya bakamayan danışanlarım olmuştu.

Bir Zen deyişi vardır: Hiçbir şey dışarıda kalmaz. Hiçbir şey farkındalığınızın dışında, pratiğinizin dışında, kalbinizin dışında kalmaz. Çember küçüldükçe şu soru kendiliğinden ortaya çıkar: Dışarıda kalan nedir? Bu dünyanın başka bir yerinde farklı bir dine mensup insanlar da olabilir, siyasi düşüncelerini onaylamadığınız komşularınız da; ya da geçinmesi zor akrabalarınız, sizi inciten eski dostlarınız; sizden daha aşağıda gördüğünüz ya da sadece çıkarınız için kullandığınız herhangi bir kimse.

Herhangi birini "biz" çemberinin dışına koyduğunuz anda beyin/zihin otomatik olarak o kişiyi değersizleştirmeye ve ona karşı kötü davranışları gerekçelendirmeye başlar (Efferson, Lalive ve Feh 2008). Böylece nefret kurdu harekete geçer; aktif olarak saldırmak için tek bir sıçrayış yeterlidir. Birini, özellikle de belli belirsiz yöntemlerle "benim gibi değil" diyerek kategorize ettiğiniz zamanlara dikkat edin: Benim sosyal kültürüme uymuyor, benim tarzım değil vs. Bunun ne denli rutin bir hal aldığını görmek ürkütücüdür. Bilinçli bir şekilde bu ayrımı yaptığınız zaman zihninize neler olduğunu fark edin ve bunun yerine o kişiyle ne gibi ortak yanlarınız olduğuna ve her ikinizi de "biz" kılan şeylere odaklanın.

İşin ironik yanı, "Dışarıda kalan nedir?" sorusuna verilecek yanıtlardan biri de genellikle reddedilen ya da önemsenmeyen nefret kurdunun ta kendisidir. Örneğin, bir filmdeki kahramanın kötü adamı öldürmesinden keyif aldığımı itiraf etmek beni rahatsız eder. İsteseniz de istemeseniz de nefret kurdu yaşıyor ve her birimizin içinde. Ülkenin bir köşesindeki tüyler ürpertici bir cinayeti, dünyanın bir ucundaki terör veya işkence haberlerini ya da yakınımızdaki insanlara her gün daha hafif şekilde de olsa kötü davranıldığını duymak ve kafamızı sallayarak şöyle düşünmek kolaydır: "Bu insanların sorunu ne?" Halbuki bu insanlar dediklerimiz, aslında bizleriz. Hepimiz temelde aynı DNA'ya sahibiz. Genetiğimizde mevcut bulunan saldırganlığı inkâr etmek bir nevi cehalettir; cehalet de acı çekmenin kökenidir. Aslında gördüğümüz üzere, gruplararası yoğun çatışmalar, grup içi yardımseverliğin gelişimine destek olmuştur: Nefret kurdu, sevgi kurdunun doğmasına yardım etmiştir.

Nefret kurdu, günümüzde hem insanın evrimsel geçmişinin hem de hepimizin beyninin derinliklerine gömülü halde, herhangi bir tehdit karşısında ulumaya hazırdır. Nefret kurdu

ve onun şahsi olmayan, evrimsel kökenleri hakkında gerçekçi ve dürüst olmak öz-şefkati doğurur. Elbette ki nefret kurdunuzun evcilleştirilmesi gerekir; ancak zihninizin gölgelerinde pusuda bekliyor olması sizin hatanız değildir ve muhtemelen bir başkasından ziyade en çok size sıkıntı vermektedir. Ayrıca nefret kurdunun farkında olmak, mağdur olduğunuzu ve sinirlenmeye başladığınızı, komşunuzla tartışmak, bir çocuğu disipline etmek, işyerinde eleştirilere tepki göstermek gibi kurdun harekete geçtiğini hissettiğiniz durumlarda temkinli davranmanız açısından oldukça işe yarar.

Akşam haberlerini izlerken veya sadece bir çocuğun mızmızlanmasını dinlerken bile, bazen nefret kurdu insan varoluşuna egemenmiş gibi gelebilir. SNS/HPAA ani uyarılmasının dinlenme hali parasempatik aktivasyonu zemininde kendini göstermesi gibi, saldırganlık ve çatışmaya dair kara bulutlar da çok daha geniş olan bağlılık ve sevgi "göğünden" daha fazla dikkat toplar. Ancak aslında çoğu etkileşimde işbirliğine yatkın bir nitelik vardır. İnsanlar ve diğer primat türleri sürekli olarak nefret kurdunu dizginleyerek ve açtığı yaraları tamir ederek birbirleriyle makul, pozitif ilişkiler kurma temelini yeniden sağlar (Sapolsky 2006). Çoğu zaman, çoğu insanda sevgi kurdu nefret kurdundan daha büyük ve daha güçlüdür.

Sevgi ve nefret: Her kalpte bir arada, yuvarlana yuvarlana yaşarlar, tıpkı bir mağarada birbiriyle boğuşup duran kurt yavruları gibidirler. Nefret kurdunu öldürmek diye bir şey söz konusu değildir; böylesi bir girişim tam da yok etmeye çalıştığınız şeyi yaratır. Ancak bu kurdu dikkatle izleyebilir, zincir altında tutabilir ve uyarı, doğruculuk, yakınma, alınma, küçümseme ve önyargı gibi hallerini sınırlayabilirsiniz. Bu sırada sevgi kurdunu da beslemeye ve teşvik etmeye devam edin. Bunun nasıl yapılacağını sonraki iki bölümde inceleyeceğiz.

8. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Her birimizin kalbinde iki kurt yaşar; biri sevgi, diğeri nefret kurdudur. Her şey, bunlardan hangisini her gün beslediğimize bağlıdır.
- Nefret kurdunda daha çok baskı olsa da, aslında sevgi kurdu daha büyük ve güçlüdür; onun milyonlarca yıllık gelişimi de beynin evrimindeki başlıca faktör olmuştur. Örneğin, memeliler ve kuşların eşleri ve soylarıyla ilişkilerini yönetmek adına sürüngenler ve balıklardan daha büyük beyinleri vardır. Primat türleri ne kadar sosyalse beyinleri de o kadar büyüktür.
- İnsan beyni son üç milyon yılda üç kat büyümüştür; bu büyümenin büyük kısmı empati ve işbirlikçi planlama gibi kişilerarası becerilere ayrılmıştır. Atalarımızın maruz kaldığı zorlu şartlarda işbirliği hayatta kalmayı kolaylaştırmıştır; bu sebeple de işbirliğini destekleyen faktörler beyninize işlenmiştir. Bunlar arasında yardımseverlik, cömertlik, itibar için endişelenme, adil olma, dil, affetme, din ve ahlak yer alır.
- Empati, başkalarının eylemlerini, duygularını ve düşüncelerini canlandıran üç nörolojik sisteme dayanır.
- Beynin boyutu büyüdükçe, yeni doğan insanların beyni geliştirmek ve eğitmek için daha uzun çocukluk dönemine ihtiyaçları olmuştur; çocukluk uzadıkça da "Bir çocuğu büyütmek için koca bir köy" gerektiğinden, atalarımızın ebeveynler, çocuklar ve grubun diğer üyeleri arasında bağlılık geliştirmek üzere yeni yollar bulmaları gerekti. Dopamin ve oksitosine dayalı ödül sistemleri ve sosyal reddedilme durumlarında fiziksel acı benzeri aktivasyona sebep olan ceza sistemleri gibi birçok sinir ağı bunu sağlamaktadır.

- Bu sırada nefret kurdu da evrim geçirmiştir. Avcı-toplayıcı gruplar birbirleriyle sık sık, son derece ölümcül çatışmalara girerlerdi. Grup içi işbirliği, gruplararası saldırıları daha başarılı kılardı; bu saldırıların ödülleri –yiyecek, eş, hayatta kalma– de grup içi işbirliğini teşvik ediyordu. İşbirliği ve saldırganlık –sevgi ve nefret– sinerjik biçimde bir arada gelişmiştir. Becerileri ve eğilimleri bugün hâlâ içimizdedir.
- Nefret kurdu "biz" çemberini o denli daraltır ki, bazen içeride yalnızca kişinin kendi benliği kalır. Beyin sürekli olarak "biz" ve "onlar"ı kategorize eder, sonra da otomatik olarak "biz"i tercih ederek "onlar"ı değersizleştirir.
- İşin ironik yanı, bazen nefret kurdunun kendisi de "biz" çemberinin dışında kalır. Ancak nefret kurdunu öldürmek mümkün değildir ve onu inkâr etmek, yalnızca gölgeler içinde daha da büyümesine sebep olur. Nefret kurdunun farkına varmalı ve sevgi kurdunun gücünün kıymetini bilmeliyiz; sonra da birini kısıtlayıp diğerini beslemeliyiz.

---

9. BÖLÜM

Merhamet ve Güvenli İfade

Düşmanlarımızın gizli geçmişlerini görebilseydik, her birinin yaşamında her türden husumeti yok etmeye yetecek denli acı ve keder olduğunu görürdük.

—Henry Wadsworth Longfellow

Dokuz yıl boyunca bir meditasyon merkezinin yönetim kurulunda yer aldım; öğretmenlerin görüşlerini belirtme biçimleri beni oldukça şaşırtırdı. Başkalarının sorunlarına karşı merhametli olmalarına rağmen, düşüncelerini dile getirdiklerinde bunu eveleyip gevelemeden son derece açık ve genellikle güçlü bir ifadeyle yaparlardı. Sonra da savunmacı veya tartışmacı olmaksızın, her şeyin kendiliğinden gerçekleşmesine izin verirlerdi. İyi kalpli ve açık olmanın böyle bir arada oluşu son derece güçlü bir etkiye sahipti. Sevgiyi beslerken aynı zamanda işin hallolmasını sağlıyordu.

İşte bu, merhamet ve güvenli ifadenin birlikte çalışmasıydı. Bunlar, bir ilişkinin ayaklarını yerden kesip uçuran iki kanattır. Birbirini destekler: Merhamet, güvenli ifadeye yumuşaklık katar; güvenli ifade de kendi ihtiyaçlarınızın karşılanacağını bildiğiniz için rahatça merhamet duyabilmenizi sağlar. Merhamet "biz" çemberini genişletirken, güvenli ifa-

de onun içindeki herkesi korur ve destekler. Her ikisi de sevgi kurdunu besler. Bu bölümde, merhametli olmanız ve güvenli bir ifade geliştirmeniz adına özünüzde var olan becerilerinizi kullanmak ve güçlendirmek için pratik yollar keşfedecek ve işe merhametle başlayacağız.

Tam anlamıyla merhametli olmak için önce karşınızdaki kişinin yaşadıklarına dair bir şeyler hissetmelisiniz. Beynin otomatik şekilde "biz" ve "onlar" çemberi yaratma eğilimini kesen empati duygusuna sahip olmalısınız. Biz de buradan başlayacağız.

EMPATİ

Empati, her türden anlamlı ilişkinin temelidir. Biri sizinle empati kurduğunda, bu içsel benliğinizin o kişi için gerçek anlamda var olduğu hissini verir; onun "ben"i karşısında, hisleri ve ihtiyaçlarının geçerliliği olan bir "sen" olduğunuzu duyumsarsınız. Empati size, karşıdaki kişinin içsel işleyişinizi, özellikle de niyetlerinizi ve duygularınızı az da olsa anladığını hissettirir. Dan Siegel'in ifade ettiği gibi bizler *hissedildiğini* hissetmek isteyen sosyal hayvanlarız (2007).

Diyelim ki empati yapan taraf sizsiniz. Empati göstermek, saygı gösteren ve kişiyi rahatlatan bir tutumdur; karşılığında da genellikle iyi niyet hisleri uyandırır. Karşı tarafın çoğunlukla sizden beklediği tek şey empatidir; karşınızdakinin hâlâ konuşmak istediği bir şey olursa bunu daha pozitif bir atmosferde tartışabilirsiniz. Dahası, empati kurmak size karşınızdaki kişi hakkında, aklından neler geçtiği ve gerçekten neleri önemsediği de dahil olmak üzere birçok yararlı bilgi verir. Örneğin, karşınızdaki kişi sizi eleştiriyorsa onun en derinlerdeki isteklerini, özellikle de daha uysal, gençliğinden kalma

istekleri hissedin. Böylece daha geniş bir resme kavuşursunuz, bu da muhtemelen ona karşı herhangi bir kızgınlık ya da kırgınlık duymanızı azaltır. O da büyük ihtimalle sizdeki bu değişimi fark ederek daha anlayışlı olacaktır.

Açıkça ifade etmek gerekirse, empati ne onaylama ne de hak vermedir. Farklı davranmasını dilediğiniz biriyle de empati kurabilirsiniz. Empati, haklarınızdan feragat etmeniz anlamına gelmez; bunu bilmek empati kurmanızı kolaylaştırabilir.

Spiritüel pratikte empati, birbirimizle nasıl ilişki içinde olduğumuzu gösterir. Sizi kendi görüşlerinize saplanıp kalmaktan kurtaran, masumane bir bilinçle farkındalık yaratan ve merak uyandıran bir yaklaşımdır. Empati, erdemin eyleme dönüşmesi, karşınızdaki kişiyle o anda kalmak adına tepkisel kalıpları sınırlamadır. Zarar vermeme ilkesini içerir; çünkü empati eksikliği genellikle karşımızdakileri üzer ve farkında olmadan onlara zarar vermenin kapısını aralar. Empatinin özünde cömertlik vardır: Başka birinden etkilenmeye kendinizi açmış olursunuz.

Empatinin Yok Olması

Tüm bu faydalarına rağmen, empati çoğu çatışma anında hızla ortadan kaybolur ve uzun dönemli pek çok ilişkide yavaş yavaş azalır. Maalesef yetersiz empati güveni zedeler ve kişilerarası problemlerin çözümünü zorlaştırır. Yanlış anlaşıldığınız, daha da kötüsü karşınızdaki kişinin sizi anlamaya bile çalışmadığı bir anı düşünün. Empati yoksunluğuyla dolu olan durumlar kişi üzerinde etkilidir; bir insan ne kadar savunmasızsa ve risk altında ne kadar çok şey varsa, etki de o kadar büyük olur. Örneğin, bakım sağlayan kişinin yetersiz

empatisi, sıklıkla küçük çocuğun güvensiz bağlılık geliştirmesine yol açar. Dünyanın geneline bakacak olursak empatinin yok olması istismarlara, önyargılara ve korkunç hunharlıklara sebep olur. Nefret kurdunda empati yoktur.

Nasıl Empati Kurulur?

Empati kurmaya dair doğal becerinizi bilinçli şekilde ortaya çıkarıp ustalıkla kullanabilir ve güçlendirebilirsiniz. İşte beynin empati devreleriyle çalışmak için birkaç yöntem.

SAHNEYİ HAZIRLAYIN

Empati kurmak için bilinçli bir niyette bulunun. Örneğin eşim bir şeylerden, muhtemelen benden memnun olmadığına dair şu meşhur konuşmalardan birini yapmak istediğinde bir süre durup pasif kalmak yerine, empati kurmayı ve empatinin insana kendini iyi hissettirdiğini kendime hatırlatıyorum. Bu ufak adımlar duruma uyum sağlamanız, niyetinize odaklanmanız ve empatiyle alakalı sinir ağlarını harekete geçirmeniz için prefrontal korteksi aktive eder; aynı zamanda beyninizin, empatinin getireceği ödüllere yönelmesi için limbik sistemi ısıtır.

Bunun ardından bedeninizi ve zihninizi gevşetin; kendinizi rahat hissettiğiniz ölçüde karşıdaki kişiye kalbinizi açın. Karşıdaki kişiyi bütünüyle algılamak adına kendinizi yeterince güvende ve güçlü hissetmek için sonraki bölümdeki metotları kullanın. Kendinize şunu hatırlatın: Onun zihnindekiler orada, sizse buradasınız; onun düşünce ve his akışını algılıyor ancak bunlardan bağımsızsınız.

Karşınızdaki kişiye dikkat etmeye devam edin; o anda onunla olun. Bu tarz sürekli bir ilgi sıra dışı bir şeydir ve in-

sanlar bunu fazlasıyla takdir ederler. Zihninize ilginizin devamlılığını izleyen minik bir bekçi atayın; bu da ilginin durumuna dikkat eden ön singulat korteksi (ACC) uyaracaktır. (Bu bekçiden 12. Bölüm'de daha çok bahsedeceğiz.) Bir anlamda empati, başka birinin içsel dünyasına odaklanan bir farkındalık meditasyonudur.

İNSANLARIN DAVRANIŞLARINI FARK EDİN

Karşınızdaki kişinin hareketlerine, duruşuna, jestlerine ve eylemlerine dikkat edin. (Buradaki amaç karşınızdakinin beden dilini analiz etmek değil, beyninizdeki algısal-motor ayna işlevlerini harekete geçirmektir.) Bunları kendiniz yapıyormuşsunuz gibi hayal edin. Bu hareketleri bedeninizde duyumsamak nasıl bir his? Böyle bir imkânınız varsa, dikkat çekmeden karşınızdakinin bazı davranışlarını siz de yaparak nasıl hissettiğinizi gözlemleyin.

İNSANLARIN HİSLERİNİ ALGILAYIN

Kendinize odaklanın. Nefesinizi, bedeninizi ve duygularınızı duyumsayın. Gördüğümüz üzere bu insulayı uyarır ve başkalarının içsel hislerini algılamak üzere harekete geçirir.

Karşınızdakinin yüzünü ve gözlerini dikkatle izleyin. En derindeki hislerimiz evrensel yüz ifadeleriyle dışa vurulur (Ekman 2007). Genellikle hemencecik geçip giderler, ancak dikkatli olursanız bunları fark edebilirsiniz. Gözlerin ruha açılan bir kapı olduğuna dair eski deyişin biyolojik temeli işte budur.

Rahatlayın. Bedeniniz, karşınızdaki kişinin duygu titreşimlerine açık olsun.

İNSANLARIN DÜŞÜNCELERİNİ İZLEME

Karşıdaki kişinin neler düşünebileceğini ya da isteyebileceğini aktif biçimde hayal edin. Yüzeyin altında neler olduğunu, içindeki çatışmaları, karşıt uçları düşünün. Onun hakkında bildiklerinizi veya geçmişi, çocukluğu, mizacı, kişiliği, "bam telleri", yaşamında son dönemde olanlar ve sizinle ilişkisinin doğası gibi tahminde bulunabileceğiniz şeyleri göz önünde bulundurun. Bunların nasıl bir etkisi olabilir? Ayrıca onun davranışları ve duygularını algılayarak deneyimlediklerinizi de hesaba katın. Kendinize şöyle sorular sorun: Kalbinin derinliklerinde neler hissediyor olabilir? Onun için en önemli şey nedir? Benden ne bekliyor olabilir? Ona saygı duyun ve hemen sonuca varmayın: Her şeyi bildiğinizi sanmadığınız, daha masumane bir bilinç haliyle kalın.

KONTROL EDİN

Uygun olan durumlarda, doğru yolda olup olmadığınızı anlamak adına karşınızdaki kişinin fikirlerini alın. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: "_____ hissediyorsun sanırım, değil mi?" "Tam emin değilim ama sanırım _____ hissediyorsun." "Galiba _____'den rahatsız oldun. _____ olmasını mı tercih ederdin?"

Kendi bakış açınızı dayatmak için savunmacı ya da tartışmacı sorular sormamaya özen gösterin. Ayrıca empatiyi, karşınızdakine katılmadığınız noktalarla birleştirmeyin. Empatiyi, kendi görüşünüzü ifade etmekten ayrı tutun ve birinden diğerine geçiş net ve belirgin olsun. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: "Akrabalarımı ziyarete gittiğimizde seninle daha çok ilgilenmemi istemeni ve kendini kötü hissetmeni anlıyorum. Bunun için üzgünüm. Bundan sonra daha dikkatli olacağım. [Duraklayın.] Ama aslında Sue Teyze'yle sohbet ederken ke-

yifli görünüyordun; ayrıca seninle daha çok ilgilenmem gerektiğini bana söylemedin. O anda ne istediğini bana doğrudan söylersen benim için de daha kolay olur, çünkü kesinlikle bu konuda dikkatli olmak isterim."

EMPATİ GÖRMEK

İnsanların sizinle empati kurmasını istediğinizde, "hissedilebilir" olmanın bunu kolaylaştıracağını unutmayın. Açık, dürüst ve anda olun. Bunu doğrudan isteyebilirsiniz de; bazı insanlar empati görmenin sizin (ve pek çok insan) için önemli olduğunu fark etmeyebilir. Ne istediğinizi açık şekilde söylemeye istekli olun. İlla size hak verilmesini ya da onaylanmayı değil, sizinle empati kurulmasını istediğinizi açıklamak çoğunlukla işe yarar. Karşınızdaki kişinin sizi anladığını hissettiğinizde, en azından bazı açılardan bu deneyimin örtülü, duygusal belleğinize nüfuz etmesine izin verin.

RAHATÇA YAKINLIK KURMAK

Empati kalbinizi diğer insanlara açar ve doğal olarak onlara yaklaştırır. Dolayısıyla mümkün olduğunca empati kurabilmek için yakınlıktan rahatsız olmamanız gerekir. Ama bu zorlayıcı olabilir. Evrimsel tarihimizde insanlarla etkileşimler pek çok risk taşıyordu. Ek olarak psikolojik acıların çoğu yakın ilişkilerde, özellikle de hafıza ağlarının en kolay şekillendiği ve duygusal reaksiyonların prefrontal korteks tarafından en az düzenlendiği erken çocukluk dönemindeki ilişkilerde gerçekleşir. Yani tüm bunları göz önünde bulundurunca, birine çok yaklaşmaya çekinmek doğaldır. Aşağıdaki yöntemler insanlarla derin bir bağ kurarken kendinizi güvende hissetmenize yardımcı olabilir.

İçsel Deneyiminize Odaklanın

Beynin orta ve alt bölgelerinde, birçok sosyal-duygusal beceriyi entegre etmek üzere gelişmiş bir merkez ağ bulunuyor gibi görünmektedir (Siegel 2007). Bu ağ, önemli ilişkiler, özellikle de ilişkilerin duygusal yanları tarafından uyarılır. Mizacınıza bağlı olarak (bazılarımız ilişkilerden, diğerlerinden daha fazla etkilenir) bu ağdan akan bir bilgi seline kapılmış gibi hissedebilirsiniz. Bununla başa çıkmak için diğer kişiden ziyade kendi deneyiminize odaklanın; örneğin nefes alıp verişlerinizi izleyin veya ayak parmaklarınızı kımıldatın ve dikkati burada uyanan hislere getirin. Duygusal anlamda birine yakınlaştığınızda bile hâlâ iyi hissetmeyi sürdürüyor olun. Bu da yakınlıktan doğan tehdit hissini ve dolayısıyla da geri çekilme arzusunu azaltır.

Farkındalığın Özüne Dikkat Edin

Farkındalığın, başka birinin varlığına dair (muhtemelen yoğun) hislerden bağımsız olan özüne dikkat edin; sadece farkında olduğunuzu fark edin ve bunun nasıl bir şey olduğunu keşfedin. Teknik olarak farkındalığın işleyen bellekle ilgili kısımları, sosyal-duygusal içerikleri işleyen ventromedial (alt orta) devrelerin aksine, büyük oranda prefrontal korteksin dorsolateral (üst dış) bölümlerindeki nörolojik katmanlara dayanmaktadır. Dikkati farkındalığa getirerek ventromedial komşularından ziyade muhtemelen dorsolateral devreleri canlandırırsınız.

İmgelemeyi Kullanın

Beynin sağ yarıküresini uyaran imgeleme yöntemini uygulayın. Örneğin gittikçe gerginleşen biriyle birlikteysem kendi-

mi derin kökleri olan bir ağaç gibi hayal ederim; karşımdaki kişinin davranışları ve duyguları dallarımı, yapraklarımı sallar, ancak rüzgârlar mutlaka son bulur ve benim ağacım ayakta kalmayı sürdürür. Ya da aramızda bir dikenli tel veya kalın camdan bir duvar bulunduğunu hayal ederim. Bu tarz imgelerden gelecek faydaların yanı sıra, sağ yarıküreyi aktive etmek, herhangi bir parçadan daha büyük olan bir bütün algısı oluşmasını teşvik eder; yakınlıktan rahatsızlık duyma deneyiminiz de yine bu bütünden ufak olan parçalardan sadece biridir.

İçsel Dünyanızın Farkında Olun

İster birilerinin yanında ister kendi başınıza olun, küçükken deneyimlediğiniz ciddi empati eksikliklerini iyileştirmeye yardımcı gibi görünen içsel dünyanızın farkına varın (Siegel 2007). Esas itibarıyla kendi deneyiminize bilinçli bir farkındalık geliştirmek, çocukluk döneminde insanların uyumlu ve özenli ilgisiyle uyarılan aynı devrelerin çoğunu aktive eder. Böylelikle küçükken almanız gerekenleri bugün, burada kendi kendinize sağlamış olursunuz; zaman içinde bu ilgi ve özen yavaş yavaş içinize nüfuz ederek insanlarla yakınlık kurduğunuzda kendinizi daha güvende hissetmenize yardımcı olur.

ACIN DİNSİN

Bilinçli bir şekilde merhamet geliştirebilirsiniz; bu da ACC ve insula da dahil olmak üzere temeldeki sinirsel katmanları uyarır ve güçlendirir (Lutz, Brefczynski-Lewis ve meslektaşları 2008). Merhametin sinirsel devrelerini harekete geçirmek

için sizi seven biriyle birlikte olduğunuzda uyanan hisleri aklınıza getirirken, bir yandan da şükran veya sevgi gibi samimi duyguları içinizde canlandırın. Daha sonra karşınızdaki kişinin yaşadığı zorluklarla empati kurun. Onun acısına az da olsa kalbinizi açarak sempati ve iyi niyetin kendiliğinden doğmasına izin verin. (Bu adımlar gerçek uygulamada birlikte hareket ederler.)

Ardından zihninizin içinde şöyle belirgin dileklerde bulunun: Acın dinsin. Huzur bul. Doktor randevun iyi geçsin. Ya da sözlere dökmeden merhamet dolu hisler ve dilekleri duyumsayın. Aynı zamanda kimseye yönelmeyen, belirli bir hedefi olmayan evrensel merhamet hissine odaklanın; böylece Tibetli keşiş Mathieu Ricard'ın dediği gibi "iyilik ve merhamet, bir varoluş biçimi olarak zihne yayılsın" (Lutz, Brefczynski-Lewis ve meslektaşları 2008, e1897).

Ayrıca meditasyona da merhamet hisleri katabilirsiniz. Başlangıçta ilgi odağınız merhamet dolu ifadeler olsun. Meditasyon derinleştikçe kelimelerin ötesine geçerek merhamet duygusuna kendinizi teslim edin; bu his kalbinizi, göğüs kafesinizi ve bedeninizi doldursun, gittikçe daha yoğun, daha nüfuz edici bir hal alsın. İçinizdeki merhametin her yöne yayıldığını hissedin: öne, arkaya, sağa, sola, yukarı ve aşağı.

Ne zaman ve ne şekilde merhameti deneyimlerseniz deneyimleyin, bu yaşantının farkına varın ve onu gerçekten özümseyin. Bunun nasıl bir his olduğunu hatırlayarak gelecekte de bu harika zihin haline geri dönebilirsiniz.

Her gün beş türden insana merhamet duymaya çalışın: minnettar olduğunuz birine ("iyiliksever" biri), sevdiğiniz biri veya dostunuza, nötr bir kişiye, size zorluk çıkaran birine ve kendinize. Örneğin, bazen sokaktaki bir yabancıya (nötr bir kişi) bakıp onu hızlıca anlamaya çalışırım, sonra da merhamet duyarım. Ayrıca hayvanlara, bitkilere ya da bir insan grubu-

na (örneğin çocuklar, hasta olanlar, Cumhuriyetçiler veya Demokratlar) merhamet duyabilirsiniz. Merhamet herkes içindir.

Size zorluk çıkaran birine merhamet duymak güç olsa da, böyle yaparak acılarınızda hepimizin bir olduğuna dair önemli bir ders çıkarırız. Her şeyin nasıl birbirine bağlı olduğunu ve herkesi zorlayan onlarca unsuru anladığınızda merhamet kendiliğinden doğuverir. Bunun Budizmdeki imgesi, merhamet mücevherinin bilgelik lotusunda oturmasıdır; merhamet ve içgörünün birliği.

KENDİNİ GÜVENLE İFADE ETME

Bir şeyleri kendine güvenerek ifade etmek, ilişki içinde yol alırken kendi doğrularınızı aktarmak ve isteklerinize erişmeye çalışmak anlamına gelir. Deneyimlerime göre becerikli bir ifade biçimi, bağımsız bir erdem ve etkili iletişime dayanır. Bir dostunuzla, iş arkadaşınızla, sevgilinizle ya da ailenizden biriyle iletişim kurarken işinize yarayabilecek bu özelliklerin gerçekte ne anlama geldiklerine bir bakalım.

Bağımsız Erdem

Erdem, kulağa çok ulvi bir özellikmiş gibi gelse de aslında hayatın oldukça içindedir. İlkelerin yönettiği, özünüzde var olan iyilikle yaşamak demektir. İnsanlar ne yaparsa yapsın erdemli davrandığınızda onların davranışları sizi kontrol etmemiş olur. Bir terapist olarak, temelde aynı şeyi söyleyen pek çok çiftle karşılaştım: Önce sen bana iyi davran, ondan sonra ben sana iyi davranayım. Her iki taraf da karşıdakinin, kendi davranışını kontrol etmesine izin verdiğinden bir açmaza girerler, ki kimse aslında bunu istemiyordur.

Derin içgörü becerisi kazanmak için sakin ve uysal bir zihne sahip olmalıyız. Böyle bir zihin durumuna erişmek için de öncelikle hiçbir çatışma yaratmayacak şekilde bedenimizi ve ifade biçimimizi düzenleme becerisi geliştiririz.

—Muhterem Tenzin Palmo

Öte yandan şartlardan bağımsız bir şekilde erdemli olduğunuzda, karşıdaki kişi işbirliği yapsa da yapmasa da siz kendi aydınlanmanıza doğru yönelmiş olursunuz. İyi olmak, suçluluk veya pişmanlıkla lekelenmemiş bir zihinle, "suçsuzluğun büyük mutluluğu"nun keyfini çıkarmak insana iyi hissettirir. İlkelerine sadık kalmak, aksi takdirde zihninize ağırlık yapacak olan çekişmeleri azaltarak içsel huzur sağlar. Karşılığında diğer insanların size iyi davranması ihtimalini artırır. Yeri geldiğinde sizi ahlaki açıdan daha üstün bir konuma yerleştirir.

Doğru şeyi yapmak için hem aklımızı hem de kalbimizi kullanırız. Prefrontal korteksiniz ("akıl") değerleri şekillendirir, planlar yapar ve beynin kalanına talimatlar verir. Limbik sisteminiz ("kalp") güç durumlarda doğru şeyi yapmak için kullandığınız içsel gücünüzü ateşler ve cesaret, cömertlik, bağışlayıcılık gibi kalp merkezli erdemleri destekler. Görünürde aklı kullanmayı gerektiren ahlaki muhakeme durumları bile ağırlıklı olarak duygusal süreçlere dayanır; sonuç olarak limbik sistemi hasarlı insanlar, etik kararlar almakta zorlanırlar (Haidt 2007).

Zihindeki erdem hali, beynin regülasyonuyla desteklenir. Bunların her ikisi de sağlıklı ana amaçlar etrafında merkezlenmiş, sınırlar içinde kalan, keskin veya kaotik biçimde değil, yumuşak ilerleyen bir denge hali bulmayı gerektirir. Kendiniz için bu dengeyi sağlamak adına sağlıklı bir dengenin

özelliklerini erdeme uygulayalım. Böylece kendi prensiplerinizi geliştirirsiniz. Bu keşif süreci boyunca, erdemli bir şekilde kendinizi ifade etmeyi öğrenmek için hem aklınızı hem de kalbinizi dinlemeye devam edin.

ERDEMİN DENGESİ

Öncelikle ana amaçlarınızı belirleyin. İlişkilerinizdeki hedefleriniz ve ilkeleriniz nelerdir? Örneğin, temel ahlaki değerlerden biri, kendiniz de dahil kimseye zarar vermemektir. Bir ilişkide ihtiyaçlarınız karşılanmıyorsa bu size zarar verir. Kötü veya cezalandırıcı biriyseniz bu da başkalarına zarar verir. Bir başka olası amaç da kendiniz ve karşınızdaki hakkındaki gerçekleri keşfetmeye devam etmek olabilir.

İkinci olarak sınırlar içinde kalın. Budizmin Sekiz Aşamalı Asil Yol'undaki Doğru Söz bölümü, sınırları koruyan iletişim için iyi bir kılavuz sunar: *Yalnızca iyi niyetli, doğru, faydalı, vakitli, haşinlik veya kötülük içermeyen ve tercihen arzulanan şeyleri söyle.* Birkaç yıl önce asla öfkeyle konuşmama veya hareket etmeme kararı aldım. İlk gün bu kuralı onlarca küçük hareketle, bıkkınlık, iğneleme, gözlerimi devirme, burun kıvırma gibi tavırlarla ihlal etmiş olmalıyım. Ancak zaman içinde bu gittikçe daha çok yerleşti ve oldukça güçlü bir pratik halini aldı. Bu, insanı etkileşimlerinde yavaşlamaya, sönmek üzere olan bir yangına öfke benzini dökerek işleri kötüleştirmeye engel olmaya ve meselenin özündeki hislere (örneğin incinme, endişe, suçluluk) odaklanmaya zorlar. Sonrasında kendinizi iyi hissedersiniz: Kontrolü kaybetmediniz ve zaten gergin olan bir duruma tepkisel yaklaşmadınız. Elbette ki sınırlar içinde kalma ilkesi diğerleri için de geçerlidir. Biri sizin sınırlarınızı ihlal ederse, örneğin size saygısızca davranırsa ya da durmasını söylemenize rağmen size bağırmaya devam

ederse, bu ilişkinizin dengesini bozar ve bu tarz davranışlara katlanmamak da kesinlikle kişisel prensipleriniz arasında yer alabilir. (Kendinizi savunma konusunu etkili iletişim kısmında inceleyeceğiz.)

Üçüncü olarak da yumuşak bir şekilde ilerleyin. Psikolog John Gottman bir dizi çalışmada (1995) biriyle üzücü olması muhtemel bir konuya yavaşça başlamanın önemini belgelemiştir. Bunun genellikle, kapıdan girer girmez ışıkları açık bıraktığı için eşinizi eleştirmekten çok daha fazla işe yaradığını bizzat kendim de deneyimledim. Ani ve keskin eylemler, karşınızdaki kişinin SNS/HPAA sistemini tetikler; bu durumda ilişkiniz, uyurken sivri bir çubukla dürtüklenen kediye benzer. Ufak tefek ancak becerikli birkaç adımda bu tarz ani değişimlere engel olursunuz; son sürat konuya dalmadan önce karşınızdakine uygun olup olmadığını sorabilir, sizi haksız duruma düşürebilecek bir konuyu kestirip atmak yerine durumu anlamaya çalışabilirsiniz.

KİŞİSEL PRENSİPLER

Şimdi, ilişkilerinizde tek taraflı erdem göstereceğiniz kişisel prensiplerinizi yazın. Dilerseniz bir sürü şey yazabilir, dilerseniz daha kapsamlı yapılacak ve yapılmayacak davranışları not alabilirsiniz. Formu nasıl olursa olsun güçlü ve motive edici bir dil kullanın, hem size mantıklı gelsin hem de kalbinize dokunsun. Faydalı olması için mükemmel olması gerekmez; dilediğiniz zaman düzeltmeler yapabilirsiniz. Örneğin, şöyle ifadeler kullanabilirsiniz:

Daha çok dinleyip daha az konuşacağım.

İnsanlara bağırmayacak veya onları tehdit etmeyeceğim; insanların da bana bunu yapmasına izin vermeyeceğim.

Eşime her gün arka arkaya üç soru sorarak nasıl olduğunu öğreneceğim.

Ailemle yemek yemek için eve her akşam altıda geleceğim.

İhtiyaç duyduğum şeyleri söyleyeceğim.

Sevgi dolu olacağım.

Sözlerimi tutacağım.

Bitirdiğinizde, ne olursa olsun prensiplerinize uygun olarak hareket ettiğinizi hayalinizde canlandırın. Bunun size getireceği iyi hisleri ve ödülleri hayal edin. Gerçekten prensiplerinize uygun yaşamak adına kendinizi motive etmek için bunları iyice özümseyin. Sonra da prensiplerinize uygun yaşarken her şey yolunda gittiğinde bu hisleri de özümseyin.

ETKİLİ İLETİŞİM

Etkili bir iletişim kurma hakkında pek çok şey söylenebilir. Terapist veya yönetim danışmanı olarak insanlarla çalıştığım otuz yıldan fazla zaman içinde ve bir eş ve baba olarak aldığım bazı acı derslerden sonra şu başlıca noktaları göz önünde bulundurur oldum:

- En derinlerdeki hisleriniz ve isteklerinizle bağlantı kurun. Zihin devasa bir parfe gibidir; sert, yetişkinlere özgü ve yüzeysel katmanların altında daha yumuşak, çocuklara özgü, daha temel katmanlar vardır. Bu içsel farkındalıkla ilişkilerinizdeki hedeflerinizi netleştirmeyi sürdürün. Örneğin, sadece dinlenilmek mi istiyorsunuz? Bir daha asla yaşanmayacağından emin olmak istediğiniz belirli bir şey var mı?
- İlişkide ihtiyaçlarınızın karşılanması için sorumluluk alın. Sizin için ödül neyse ona odaklanın ve sürekli ona

geri dönün. Karşıdaki kişinin de önemli konuları varsa sırayla ilerlemek, konuları karıştırmaktansa bir seferde bir tanesinden bahsetmek en iyisidir.

- Öncelikle kendiniz için iletişim kurun, karşı taraftan belirli bir tepki almak için değil. Elbette ki iyi sonuçlar hedeflemek makul bir davranıştır. Ancak karşıdaki kişiyi düzeltmek, değiştirmek veya ikna etmek üzere iletişim kurarsanız, bunun başarısı onun size nasıl tepki vereceğine bağlı olur ve mesele sizin kontrolünüzden çıkar. Ayrıca insanlar bir şekilde değişmeye zorunlu hissetmediklerinde daha açık olma eğilimindedirler.
- Prensiplerinize bağlı kalın. Günün sonunda siz de karşınızdaki kişi de temelde ne söylediğinizi değil, *nasıl* söylediğinizi hatırlayacaksınız. Ses tonunuza dikkat edin ve kusur bulan, abartan veya kışkırtıcı bir dil kullanmaktan kaçının.
- Konuşurken olaylardan, yani karşıdaki kişinin davranışlarından ve sizin onlar hakkındaki fikirlerinizden bahsetmek yerine kendi deneyimlerinizi, özellikle de duygularınızı, bedeninizde oluşan hisleri ve altta yatan umutlarınızı ve arzularınızı aktarın. Kimse hissettiğiniz şeyler için size karşı çıkamaz; olan şey budur ve bunu en iyi bilecek kişi de sizsinizdir. Deneyiminizi paylaştığınızda bunun sorumluluğunu alın ve karşı tarafı suçlamayın. Durum buna elveriyorsa, daha derinlerdeki hislerinizi aktarın; örneğin kıskançlığın altında yatan sevilme ihtiyacı gibi. Böylesi bir açıklık genellikle korkutucu olsa da, daha derin katmanlar hem sizin hem de karşınızdaki kişi için en önemli unsurları içerir. Bu katmanların evrenselliği ve görece tehditkâr olmayan doğası sebebiyle, karşınızdaki kişinin gardını indirip söyleyeceklerinizi dinlemesi ihtimali de artar. Marshall

Rosenberg'in *Şiddetsiz İletişim* kitabında anlattığı yaklaşımı kuvvetle tavsiye ediyorum; kitap temelde üç kısımdan oluşuyor: *X olur* [yargılayarak değil gerçekler şeklinde tanımlanır], *ben Y* [özellikle de daha derindeki, daha kalpten gelen hisler] *hissederim, çünkü Z'ye* [temel ihtiyaçlar ve istekler] *ihtiyacım var.*

- Konuşurken kendi gerçeklerinizi deneyimlemeye çalışın. Bu, içsel farkındalığı artıracak ve muhtemelen karşıdaki kişinin de sizinle empati kurmasını kolaylaştıracaktır. Gözleriniz, boğazınız, göğüs kafesiniz, göbek deliğiniz veya pelvik tabanınızda bir gerginlik olup olmadığını araştırın ve deneyiminizin daha özgürce hareket etmesine izin vermek adına gevşemeye çalışın.
- Somutlaşan hislerin gücünü kullanın. Daha iyi ifade etmek adına, normal duruşunuz böyle olmasa da bir his veya tavrın fiziksel görünümüne bürünün (Niedenthal 2007). Örneğin, normalde çekinen biriyseniz hafifçe öne doğru eğilerek konuşmayı deneyin; üzüntüden kurtulmak için bakışlarınızı yumuşatın; kendinize güvenli bir ifadeyle konuşmayı zor buluyorsanız göğüs kafesinizi açmak için omuzlarınızı geri alın.
- Bir etkileşimin sizi tetikleyebileceğini düşünüyorsanız, önceden ana noktaları hatırlayarak, hatta yazarak prefrontal korteksinize size yardım etmesi için yardım edin; bu ilginç bir döngüdür! Kelimelerinizi ve üslubunuzu açık ve net kılmak için iletişiminizin bir video kaydına alındığını hayal edin: Böylece izlerken yüzünüzü buruşturmayacağınız şekilde davranırsınız.
- Biriyle sorununuzu çözerken (mümkünse) gerçekleri sıralayın. Bu genellikle fikir ayrılıklarını azaltır ve faydalı bilgiler sunar. Ancak temelde geçmişe değil gele-

ceğe odaklanın. Münakaşaların çoğu geçmişle ilgilidir: Ne oldu, ne kadar kötüydü, kim ne dedi, nasıl söyledi, hafifletici sebepler nelerdi vs. Bunun yerine, bundan sonra işlerin nasıl olacağı konusunda uzlaşmaya çalışın. Mümkün olduğunca net olun. Yardımı olacaksa yazın. Üstü kapalı veya açık bir şekilde, en az ticaretteki taahhütler kadar ciddiye alınması gereken bir anlaşma yaptığınızın farkında olun.

- Karşı tarafın sizinle sorunları konusunda makul ölçüde, maksimum sorumluluğu alın. Kendi adınıza düzeltilmesi gerekenleri belirleyin ve o kişi size bağırmaya devam etse bile tek taraflı olarak bunları düzeltin. Birer birer, haklı şikâyetlerini kabullenerek listeden çıkarın. Onun davranışlarını etkilemek adına biraz çaba harcamakta sorun yoktur; ancak genel olarak onurlu, cömert ve gittikçe daha becerikli davranmaya odaklanın. Bunun daha az denenmiş yol olduğu kesindir, ancak aynı zamanda daha nazik ve akılcı da olandır. Birinin size nasıl davranacağını kontrol edemezsiniz, ancak o kişiye karşı kendi davranışlarınızı kontrol edebilirsiniz: Asıl gözetmeniz gereken ilkeler bunlardır. Karşıdaki kişinin davranışları ne olursa olsun doğru olanı yapmak, onun da size iyi davranmasını teşvik etmek için iyi bir yoldur.
- Zaman verin. Zaman –yıllar değil, yalnızca haftalar veya aylar– geçtikçe, karşıdaki kişi hakkındaki gerçekler netleşecektir. Örneğin, sınırlarınıza saygı gösteriyor mu? Anlaşmalarınıza sadık kalacak mı? Yanlış anlamaları düzeltebilir mi? Öz-anlayış ve (ilişkiye uygun türde) kişilerarası becerileri öğrenme eğrisi nedir? Gerçek (zaman içinde eylemleri sayesinde ortaya çıkan) niyeti nedir?

- Karşıdaki kişiyi net bir şekilde gördüğünüzde bazen ilişkinin, sizin güvenebileceğiniz hale gelmesi için değişmesi gerektiğini fark edersiniz. Bu iki şekilde olur: Gerçek temelinden daha büyük bir ilişki hayal kırıklığı ve kalp kırıklığı getirirken, temelinden daha küçük bir ilişki de kayıp bir fırsattır. Her iki durumda da, özellikle karşı tarafı değişmeye teşvik etmek adına makul adımları attıktan sonra kendinize odaklanın.
- Örneğin, bir iş arkadaşınızın size önemsizmişsiniz gibi davranmasına engel olamazsınız; ancak onunla iletişiminizi azaltarak, kendi başınıza harika bir iş çıkararak, diğer insanlarla bağlarınızı geliştirerek ve işinizin kalitesinin herkes tarafından görünmesini sağlayarak ilişkiyi "küçültebilirsiniz". Öte yandan, evliliğinizde büyük bir sevgi temeli olmasına rağmen eşiniz duygusal açıdan o kadar besleyici değilse, davranışlarıyla ilgisini belli ettiği anlara özellikle dikkat edip bunları iyice içselleştirerek, onu sevgi dolu ortamlara (örneğin dostlarla yemek, canlı müzik aktiviteleri, meditasyon grupları) çekerek ve belki de duygusal açıdan siz daha besleyici davranarak ilişkiyi kendi başınıza "büyütebilirsiniz".
- Bu esnada büyük resmi, kuşbakışı manzarayı aklınızdan çıkarmayın. Eldeki meselenin ve ona sebep olan pek çok koşul ve nedenin geçiciliğini fark edin. Arzularınıza ve fikirlerinize yapıştığınızda veya meseleyi şahsi algıladığınızda ortaya çıkacak ikincil zararı –acı– görün. Uzun vadede insanlarla tartıştığımız konuların çoğunun aslında pek bir önemi yoktur.
- Her şeyin ötesinde, merhamet ve iyiliğe dair temel odak noktanızı korumaya çalışın. Kalbinizde yeri olan

insanlarla ciddi görüş farklılıkları yaşayabilirsiniz. Mesela Dalai Lama'nın 1950 yılındaki işgalden beri Tibet'te olanları göz önünde bulundurmasına rağmen, Çin hükümetinden nasıl bahsettiğini düşünün: *Hem dostum hem düşmanım* (Brehony 2001, 217). Ya da yirmi yedi yıl boyunca mahkûm edilen ve bu sürenin çoğunda taşocağında ağır işlerde çalıştırılan, sadece altı ayda bir mektup alan Nelson Mandela'yı düşünün. Sevdiği insanlarla ilişkisini yitirdiği için üzüldüğü, bu yüzden de ırk ayrımına karşı olmaya devam ederek gardiyanlarına sevgi duymaya karar verdiği söylenir. Mandela sevgi dolu yaklaşırken gardiyanların ona kötü davranması zorlaştığından yetkililer sürekli yerini değiştirmek zorunda kalmış, ancak Mandela yeni gardiyanları da sevmeye devam etmiştir. Hatta Güney Afrika Başkanı olarak göreve başlama töreninde, eski gardiyanlarından biri en ön sırada oturmuştur.

---

9. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Merhamet, kendiniz de dahil olmak üzere varlıkların acılarına duyarlı olmaktır. Kendini güvenle ifade etmek, doğrularınızı aktarmak ve her tür ilişkide hedeflerinizin peşinden gitmektir. Bu ikisi birlikte işler. Merhamet, ifade biçiminize sıcaklık ve nezaket katar. Kendine güvenli ifade kendinizi ve başkalarını savunmanıza yardımcı olur ve merhametli olsanız bile ihtiyaçlarınızın karşılanacağına dair güvende hissetmenizi sağlar.
- Empati, gerçek merhametin temelidir çünkü başkalarının karşılaştıkları zorlukları ve çektikleri acıları fark etmenizi sağlar. Empati, ilişkileri farklı açılardan da destekler; ör-

neğin karşıdaki kişinin içyapısını anlamaya yardımcı olur. Empatinin yok olması üzücüdür. Çocuklar gibi savunmasız kişiler, bununla sık sık karşılaştıklarında bu durum oldukça zarar verici olabilir.

- Empati, başka birinin eylemlerini, hislerini ve düşüncelerini içinizde canlandırmayı gerektirir. Kendi bedeninizde uyandırdığı hisleri hayal ederek davranışlarını içinizde hissedin. Kendi duygularınıza odaklanarak ve karşıdaki kişinin yüzünü, bakışlarını dikkatle izleyerek hislerini duyumsayın. O kişi hakkında bildiklerinizi dikkate alarak ve içdünyası hakkında iyi tahminlerde bulunarak onun düşüncelerini kafanızda canlandırın.
- Yakın olmaktan rahatsızlık duymamak, empati ve merhameti destekler. Buna rağmen insanoğlunun evrimsel mirası (en büyük tehlikelerin başka insanlardan geldiği inancı) bireysel yaşam deneyimleriyle (özellikle de çocukluk yaşantılarıyla) birleşince, birey yakınlık duymaktan rahatsız olabilir. Daha rahat yakınlık kurmanın yolları arasında, diğer kişinin içsel deneyiminden ziyade kendinizinkine odaklanmak, farkındalığın özüne dikkat göstermek, imgelemleri kullanmak ve içsel dünyanızın farkında olmak yer alır.
- Merhamet duygusu, ön singulat korteksten (ACC) ve insuladan yararlanır. Merhamet geliştirerek bu bölgelerin devrelerini güçlendirebilirsiniz.
- Merhamet duygusu sizi seven biriyle birlikte olduğunuz anları hatırlamak, şükran gibi çok içten duyguları uyandırmak, empati kurarak başkalarının acılarını paylaşmak ve herkesin iyiliğini istemek suretiyle desteklenir. Beş türden insana merhamet besleyin: iyiliksever insanlar, dostlarınız, nötr hisler beslediğiniz kişiler, size zorluk çıkaranlar ve kendiniz.

- Ustalıklı bir tavırla, kendine güvenli bir ifade geliştirmek şartlardan bağımsız erdem ve etkili iletişim gerektirir. Erdem, prensiplerinizin yönlendirdiği, doğanızda var olan iyiliğe uygun yaşamaktır. Zihninizdeki erdem beyninizin regülasyonuna dayanır; hem erdem hem de regülasyon, sağlıklı amaçlar etrafında merkezlenme, sağlıklı sınırlar çerçevesinde hareket etme ve yumuşak bir değişim geçirme suretiyle sağlanan bir denge hali gerektirir.
- Bir ilişkideki amaçlarınızı, sınırlar dahilinde kalmanın ne demek olduğunu ve insanlarla uyumlu bir şekilde nasıl iletişim kuracağınızı gözden geçirdikten sonra, ilişkilerde erdemli olmak adına kişisel prensiplerinizi belirleyin. Bu prensiplere şartlardan bağımsız şekilde, başkaları ne yaparsa yapsın uyduğunuzda ilişkilerde daha özgür ve özdenetime sahip olursunuz; kurallarınıza uyduğunuz için kendinizi daha iyi hissedersiniz, ahlaki açıdan üstün bir noktada durur ve başkalarının size iyi davranması için de en iyi stratejiyi uygulamış olursunuz.
- Etkili iletişimin başlıca unsurları şunlardır: Diğer insanları değiştirmektense kendi doğrularınızı ifade etmeye odaklanın; kendi deneyiminizle, özellikle de en derin katmanlarla bağlantı kurun; verileri aktarın; karşı tarafın sizinle olan sorunları konusunda makul ölçüde, maksimum sorumluluk alın ve haklı şikâyetlerini kabullenin; bir ilişkinin gerçek temelini bulması için elinizden geleni yapın; büyük resmi aklınızda tutun; merhamet ve iyilik geliştirmeyi sürdürün.

10. BÖLÜM

Sınırsız Şefkat

Dünyadaki tüm neşe başkalarının mutluluğunu istemekten,
tüm acılar da yalnızca kendi mutluluğunu istemekten
kaynaklanır.
—Shantideva

Merhamet varlıkların acı çekmemesini dilemekse, şefkat de onların mutlu olmalarını dilemektir. Merhamet öncelikle acıya karşılık verir; ancak şefkat her zaman, insanlar iyi olduklarında da devrededir. Şefkat gündelik, ufak tefek durumlarda kendini gösterir; iyi bir bahşiş bırakmak, yorgun olmanıza rağmen çocuğunuza bir masal daha okumak veya trafikteyken diğer sürücüye geçmesi için yol vermek gibi.

Şefkatin içinde, eşanlamlı sevecenlik sözcüğünün de belirttiği üzere sevgi dolu bir nitelik mevcuttur. Şefkat, bir yabancıya yardım etmekten bir çocuğa ya da eşe duyulan derin sevgiye kadar değişik durumlarda mevcuttur.

Şefkat, prefrontal niyetlere ve ilkelere, limbik sisteme dayalı duygulara ve ödüllere, oksitosin ve endorfin gibi nörokimyasallara ve beyin sapının uyarılmasına bağlıdır. Bu faktörler, şefkat duygunuzu beslemek için size bu bölümde inceleyeceğimiz çeşitli yolları sunar.

BAŞKALARININ İYİLİĞİNİ İSTEME

Genellikle çocuklarla çalışırım ve okullarda bolca vakit geçiririm. Bir anaokulunda, duvarlara asıldığını gördüğüm şu öneriler çok hoşuma gitmişti: *İyi davran. Oyuncaklarını paylaş.* Bunlar sevecen olmak için mükemmel niyetler ve yaşamınızı onların yönlendirmesine izin vermekten başka bir şey yapmanıza da gerek yok!

Her sabah, o gün şefkatli ve sevgi dolu olacağınız niyetiyle uyanın. İnsanlara şefkatle yaklaşmanın getireceği iyi hisleri hayal edin; bu hisleri, zihninizi ve beyninizi, kendiliğinden şefkat hissine yönlendirecek ödüller olarak içselleştirin. Sonuçlar dalga dalga yayılabilmektedir.

İyi niyetlere odaklanma ve bunları ifade etmenin yollarından biri, sadece düşünmek, yazmak ya da hatta şarkı söylemek suretiyle ifade edebileceğiniz şu geleneksel dileklerdir:

Güvende olmanı dilerim.

Sağlıklı olmanı dilerim.

Mutlu olmanı dilerim.

Rahat yaşamanı dilerim.

Dilerseniz bunları değiştirebilir, içinizde şefkat ve sevgi uyandıracak güçte başka ifadeler kullanabilirsiniz. Örneğin:

İçsel ve dışsal zararlardan korunmanı dilerim.

Güçlü ve dinç olmanı dilerim.

Tamamen huzurlu olmanı dilerim.

Senin ve sevdiğin herkesin refah içinde olmasını dilerim.

Güvende, sağlıklı, mutlu ve huzurlu olmanı dilerim.

Çok daha belirgin ifadeler de kullanabilirsiniz:

İstediğin o işe girmeni diliyorum.

Susan, annenin sana iyi davranmasını diliyorum.

Bugünkü maçta atış yapmanı diliyorum Carlo.

Kızımla huzurlu bir ilişkim olmasını diliyorum.

Şefkat pratiği, birkaç açıdan merhamet pratiği gibidir. Hem dilekleri hem de hisleri içerir; şefkat, beyninizde prefrontal dil ve niyet ağlarının yanı sıra limbik duygu ve ödül ağlarını harekete geçirir. Kalbi, özellikle de büyük bir acı veya öfke anında sevgi dolu kılmak adına ılımlılığı davet eder. Şefkat herkes içindir; kimseyi dışlamadan, tüm varlıkları kalbinizdeki "biz" çemberi içine dahil eder. Beş tür insana şefkat besleyebilirsiniz: iyiliksever insanlar, dostlarınız, nötr hisler beslediğiniz kişiler, size zorluk çıkaranlar ve kendiniz. Başka birine şefkatli davrandığınızda bundan siz de faydalanırsınız; şefkatli olmak hem kendinizi iyi hissettirir hem de insanları size iyi davranmaya teşvik eder.

Kendi içinizdeki bazı yanlarınıza bile şefkat gösterebilirsiniz. Örneğin, içinizdeki küçük çocuğa sevecen davranmak oldukça etkili ve güçlü bir eylemdir. İlgi arzusu, öğrenme zorluğu ya da belirli durumlarda korku duymak gibi kendinizde değiştirmek istediğiniz huylarınıza karşı bile sevecen olabilirsiniz.

Şefkat Meditasyonu

Bizzat şefkat üzerine meditasyon yapabilirsiniz; bu, nefese odaklanmaktan daha "cazip", sıcak bir his uyandırır, bu yüzden de çoğu kişi dikkatini daha rahat bu duyguya odaklar. Pratiklerden biri, önceki kısımdakiler gibi belirli ifadelerle iyi dileklerinizi ifade etmek, sonra da belki de nefesinizle uyum-

lu bir şekilde –örneğin bir nefeste bir dilek gibi– bunları içinizden teker teker söylemektir. Ya da bu ifadeleri hassas bir rehber gibi kullanabilir, dikkatiniz dağıldığında onlara geri dönebilirsiniz. Bu süre boyunca sınırsız bir iyilik, cömertlik ve sevgi kaynağı olan şefkat hisleri içinize nüfuz etsin. Konsantrasyonu artırmak için de şefkat hissini kullanabilirsiniz: Nefese odaklanmak yerine şefkat hisleriyle bütünleşin. Bu sırada şefkat de içinize iyice yerleşir; bunu örtülü belleğinize alın ve sevgi dolu ilmeklerini varlığınıza dokuyun.

"Zor" kategorisindeki insanlara karşı şefkat duymaya çalışırken sıkıntı yaşamanız doğaldır. Öncelikle zihninizde sükûnet, durağanlık ve alan yaratın. Sonra da yavaş yavaş, size hafif sıkıntı yaratan biriyle, örneğin biraz sinir bozucu ama bir sürü de iyi özelliği olan bir iş arkadaşınızla pratiğe başlayın.

Gündelik Yaşamda Şefkat

Gün içinde bilinçli ve aktif bir şekilde eylemlerinize, konuşmalarınıza ve en önemlisi de düşüncelerinize şefkat katın. Zihninizin arka planında, simülatörde oynayıp duran mini filmlerde sevecenlik temasına daha çok vurgu yapmaya çalışın. Simülatörün sinir ağları, şefkat mesajlarıyla gittikçe daha çok "ateşlendikçe", başkalarına karşı bu hisler ve davranışlar beyninize daha çok yerleşecektir.

Bir süreliğine birine karşı, örneğin bir gece boyunca aileden birine ya da bir toplantı sırasında iş arkadaşınıza şefkatli davranın ve neler olduğunu izleyin. Ayrıca kendinize karşı da şefkatli davranıp bunun nasıl bir his olduğunu gözlemleyin! Hocam Jack Kornfield bazen insanları, kendilerine karşı bir yıl boyunca sevecen davranmaya teşvik eder, ki bu oldukça güçlü bir pratiktir.

Sevgi Çağrısı

Her inançta ve gelenekte, bütün büyük hocalar bizden sevgi ve iyilik dolu olmamızı istemişlerdir. Şefkat, duygusal ya da yüzeysel bir şekilde iyi davranmak demek değildir: Kimseyi dışlamadan, herkese ve her şeye korkusuz ve tutkulu bir şekilde değer vermektir. Sevgi, lotusun içindeki mücevherdir ve bu, en az bilgelik kadar önemlidir. Sevgi, kendi başına engin bir pratik yoludur; Buda'nın ifadesinde olduğu gibi "zihnin, şefkat yoluyla özgürleşmesi"dir.

KÖTÜ NİYETİ İYİ NİYETE DÖNÜŞTÜRME

İnsanlar size iyi davrandığında ya da en azından zarar vermediğinde şefkat duymak kısmen daha kolaydır. Ancak asıl zorluk, size kötü davranıldığında bile sevecen olabilmenin bir yolunu bulmaktır. Jataka Hikâyeleri, Buda'nın farklı hayvanlar olarak yaşadığı, hayvanların konuşabildiği (sözüm ona) geçmiş yaşamlarını anlatır. Koşulsuz şefkat örneği olarak Buda'nın goril olduğu bir hikâyeyi günümüze uyarlayarak aktarıyorum:

Nefret asla nefretle yenilmez. Nefret, sevgiyle yenilir. Ebedi yasa budur.

—Dhammapada

Bir gün bir avcı ormanda kaybolmuş, derin bir çukura düşmüş ve bir türlü çıkamamış. Gittikçe daha çok acıkarak ve zayıf düşerek günlerce yardım için seslenmiş. Sonunda Buda-goril onu duyup gelmiş. Çukurun dik ve kaygan kenarlarını görünce adama şöyle demiş: "Seni güvenle çıkarabilmek için önce çukura indirdiğim kayalarla alıştırma yapacağım."

Goril, çukura her biri diğerinden daha büyük olan birkaç kaya parçası yuvarlamış, sonra da hepsini dışarı taşımış. Sonunda sıra adama gelmiş. Kayalara ve sarmaşıklara tutunarak güçlükle yukarı tırmandıktan sonra adamı dışarı itmiş, son bir çabayla da kendisi sürünerek çıkmış.

Adam, çukurdan çıktığı için büyük bir mutlulukla etrafına bakınmış. Goril nefes nefese, yanında uzanıyormuş. Adam "Goril, teşekkür ederim. Bana ormandan çıkışı gösterir misin?" demiş. Goril yanıt vermiş: "Olur, insan. Ama önce gücümü toplamak için biraz uyumalıyım."

Goril uyurken adam onu izleyip düşünmeye başlamış: "Çok açım. Ormandan çıkışı kendim bulabilirim. Bu da altı üstü bir hayvan. Şu kayalardan birini kafasına indirip onu öldürebilir ve yiyebilirim. Ne duruyorum ki?"

Böylece adam kayalardan birini kaldırabildiği kadar yükseğe kaldırmış ve hızla gorilin kafasına indirmiş. Goril acıyla bağırarak hemen doğrulmuş, yüzüne kanlar akarken darbenin etkisiyle şaşkınmış. Goril adama bakıp ne olduğunu anladığında gözleri yaşlarla dolmuş. Kafasını kederle sallayarak "Zavallı insan. Asla mutlu olamayacaksın" demiş.

İyi Niyet ve Kötü Niyet Üzerine Düşünceler

Bu hikâye beni her zaman derinden etkilemiştir. Bize düşünecek pek çok şey sunar:

- İyilik ve kötülük, niyetle ilgilidir. Gorilin niyeti yardımcı olmak, adamınkiyse öldürmekti.
- Bu niyetler eylemlerde ve eylemsizlikte, sözlerde ve edimlerde, özellikle de düşüncelerde ifade bulur. Karşınızdaki kişinin içinden size saydırdığını hissetseniz nasıl hissedersiniz? Siz bunu yapınca nasıl hissediyorsunuz? Kötü niyet, simülatörde insanlar hakkında dır-

dır edip duran bir sürü mini film oynatır. Filmler oynarken nöronların birbirine bağlandığını unutmayın.

- Kötü niyet kendine bahaneler üretir: *Altı üstü bir hayvan.* O anda bu gerekçeler bize makul görünür, tıpkı *Yüzüklerin Efendisi*'ndeki Solucandil'in fısıltıları gibi. Kendimizi kandırdığımızı iş işten geçince anlarız.
- Gorilin ödülü, duyduğu şefkat hissiydi. Üzerine öfke veya nefret yüklenmedi. İlk ok, kaya parçası şeklinde geldi; buna kötü niyetin ikincil oklarıyla bir de hakaret eklemeye gerek yoktu.
- Gorilin öç almasına da gerek yoktu. Eylemlerinin sonucunda adamın asla mutlu olamayacağını biliyordu. Stephen Gaskin (2005) karmayı, küçük bir alanda duvara top atmaya benzetir. Atılan toplar zaten sekerek atan kişiye geri gelecektir; ödeşme çabalarımız ancak bu topların yolunu kesmeye yarar.
- Kötü niyetli olmamak pasiflik, sessizlik ya da başkalarının size zarar vermesine izin vermek demek değildir. Goril, insan karşısında sınırlanmamış, söylenmesi gereken ne varsa söylemiştir. Kötü niyete kapılmadan inandığınız gerçekleri savunmak ve etkili eylemlerde bulunmak için pek çok fırsat vardır. Mahatma Ghandi'yi veya Martin Luther King, Jr.'ı düşünün. Aslında berrak bir akıl ve huzurlu bir kalple eylemleriniz çok daha etkili olur.

Nefret Kurdunu Evcilleştirme

Burada iyi niyeti geliştirmek ve kötü niyeti terk etmek için sayısız yöntem göreceksiniz. Doğal olarak bazıları size diğerlerinden daha yakın gelecek. Buradaki mesele hepsini birden

uygulamak değil, nefret kurdunu evcilleştirmek için pek çok farklı seçeneğiniz olduğunu görmektir.

OLUMLU DUYGULAR GELİŞTİRİN

Genel olarak mutluluk, memnuniyet ve huzur gibi olumlu duygular geliştirip bunları gerçekten besleyin. Örneğin, sizi mutlu eden şeyleri araştırın ve mümkün olduğunda iyi olanları içselleştirin. Olumlu hisler bedeni sakinleştirir, zihni sessizleştirir, strese karşı bir tampon oluşturur, destekleyici ilişkiler geliştirir ve her şeyden önemlisi de kötü niyeti azaltır.

UYARICILARI FARK EDİN

Sempatik sinir sisteminizi stres, acı, endişe veya açlık gibi uyaran ve dolayısıyla kötü niyeti teşvik eden faktörlerin farkına varın. Bunları daha başından etkisiz hale getirmeye çalışın: Konuşmadan önce yemek yiyin, duş alın, ilham veren bir şeyler okuyun ya da bir dostunuzla konuşun.

TARTIŞMASIZLIĞI PRATİK EDİN

Mecbur kalmadıkça tartışmayın. Kendi zihninizin içinde başkalarının zihin akışlarıyla sürüklenmemeye çalışın. Onların düşüncelerinin altında yatan nörobiyolojik kargaşayı düşünün: anlık sinirsel grupların önce tutarlılığa, sonra da kaosa geçerken yarattığı inanılmaz derecede karmaşık, dinamik ve büyük oranda rastlantısal bir çalkantı. Birinin düşünceleri yüzünden üzülmek, şelaleden sıçrayan su damlaları yüzünden üzülmeye benzer. Kendi düşüncelerinizi karşınızdaki kişinin-

kilerden ayrıştırmayı deneyin. Kendinize şöyle deyin: O orada, bense buradayım. Benim zihnim onunkinden bağımsız.

NİYET ATFETME KONUSUNDA DİKKATLİ OLUN

İnsanlara niyet atfetme konusunda temkinli davranın. Prefrontal zihin kuramı ağları rutin olarak niyet atfeder ancak bu niyetler genellikle yanlıştır. Çoğu zaman insanların dramlarında bir oyuncudan ibaret olursunuz; özellikle sizi hedef almıyorlardır. Taocu öğretmen Zhuangzi'nin (günümüze uyarladığım) şu kısa hikâyesine bir göz atın:

> *Nehirde bir kayıkta rahat rahat dinlenirken birden kayığın yanına sert bir şeyin çarptığını ve suya devrildiğinizi hayal edin. Ağzınızdan sular püskürterek yüzeye çıktığınızda gizlice kayığa yanaşan şnorkelli iki gencin sizi devirdiğini görüyorsunuz. Nasıl hissedersiniz?*
>
> *Daha sonra her şeyin –kayığın, aniden nehre düşüşün– aynı olduğunu hayal edin; ancak bu defa su yüzeyine çıktığınızda kayığı devirenin, akıntıyla sürüklenen suya batmış devasa bir kütük olduğunu görüyorsunuz. Peki, o zaman nasıl hissedersiniz?*

İkinci senaryo çoğu insanı o kadar kötü hissettirmez: Birincil ok atılmıştır (nehre düştünüz), ancak kişisel algılamaktan doğan kızgınlık ve incinme formundaki ikincil oklara gerek yoktur. Gerçekten pek çok insan bu kütük gibidir: Elinizden geliyorsa yollarından çekilmek ya da darbenin etkisini hafifletmek akıllıca bir hareket olur; ancak sizi hedef almadıklarını bilmelisiniz. Onları, gerçekleştirdikleri eyleme doğru akıntıyla sürükleyen pek çok faktörü de düşünün. Aşağıdaki "On Binlerce Şey" alıştırmasına bir göz atın.

On Binlerce Şey

Bu egzersizi dilediğiniz hızda, gözleriniz açık veya kapalıyken yapabilirsiniz.

Gevşeyin ve nefese odaklanarak zihni sabitleyin.

Birinin size haksızlık ettiğini düşündüğünüz bir olay seçin. Bu kişiye karşı tepkilerinizin, özellikle de en derinden gelenlerin farkına varın. İçinizde herhangi bir kötü niyet olup olmadığını araştırın.

Şimdi de bu kişinin öyle davranmasına sebep olan onca sebepten –on binlerce şey– bazılarını göz önünde bulundurun.

Onu etkileyen acı, yaş, mizaç veya zekâ gibi biyolojik faktörleri düşünün.

Yaşamındaki bazı gerçeklikleri düşünün: ırk, cinsiyet, sınıf, meslek, sorumluluklar, günlük stresler.

Çocukluğu hakkında bildiklerinizi düşünün. Bir yetişkin olarak yaşamındaki önemli olayları düşünün.

Zihinsel süreçlerini, kişiliğini, değer yargılarını, korkularını, zayıf noktalarını, umutlarını ve hayallerini düşünün.

Bildikleriniz ya da makul ölçüde tahmin yürütebildiğiniz şeyler ışığında anne ve babasını düşünün; onların da yaşamlarını şekillendiren faktörleri düşünün.

Bu sebepler denizinden, onun yaşamına doğru akan tarihi olayları ve diğer güçlü etkileri göz önünde bulundurun.

Şimdi tekrar kendi içinize dönün. Onunla ilgili hisleriniz değişti mi? Peki, kendinizle ilgili hisleriniz?

KENDİNİZE ŞEFKATLİ DAVRANIN

Size yanlış yapıldığını düşündüğünüz anda kendinize karşı şefkatli davranın; kalbinize acilen bu ilgiyi göstermelisiniz.

Elinizi yanağınıza ya da kalbinize koyarak fiziksel şefkat görme deneyimini uyarın.

TETİKLEYİCİLERİ İNCELEYİN

Kötü niyetinizin altında yatan, örneğin tehdit veya telaş hissi gibi tetikleyicileri araştırın. Bunlara gerçekçi bir gözle bakın. Olanları abartıyor olabilir misiniz? Yoksa birçok güzel şeyin içindeki tek bir negatif unsura mı odaklanıyorsunuz?

GENİŞ AÇIDAN BAKIN

Olan her şeye geniş açıdan bakın. Pek çok olayın etkisi zaman içinde kaybolur. Onlar da aslında daha geniş bir bütünün parçalarıdır ve büyük çoğunluğu da genellikle sorun teşkil etmez.

CÖMERTLİK GÖSTERİN

Sizi sinirlendiren şeyleri, cömertlik göstermek için bir fırsat olarak kullanın. İnsanların, istediklerini almalarına izin verin: Bu bir zafer, bir miktar para, zaman veya avantaj olabilir. Hoşgörülü ve sabırlı davranarak cömert davranmayı deneyin.

KÖTÜ NİYETİ BİR SORUN OLARAK DEĞERLENDİRİN

Kendinizde gözlemlediğiniz kötü hisleri, bir sıkıntı kaynağı olarak değerlendirirseniz ondan kurtulmaya motive olabilirsiniz. Kötü niyet kötü hissettirir ve sağlığa negatif etkileri var-

dır; örneğin sürekli düşmanlık beslemek kalp hastalıkları riskini artırır. Kötü hisler beslemek size her zaman zarar verir; ancak karşıdaki kişiye genellikle pek bir etkisi olmaz. On iki adımlı programlarda söylendiği gibi: Kızgınlık, zehri benim içip karşımdakinin ölmesini beklemektir.

KÖTÜ NİYETİ İNCELEYİN

Kendinize bir gün ayırın ve deneyimlediğiniz en ufak bir kötü hissi bile detaylıca inceleyin. Ona neyin sebep olduğunu ve etkilerinin neler olduğunu görün.

FARKINDALIĞA YERLEŞİN

Farkındalığa yerleşin ve kötü hislerle özdeşleşmeden onları gözlemleyin; onların da diğer deneyimler gibi ortaya çıkışını ve kayboluşunu izleyin.

YARAYI KABULLENİN

Yaşamın içinde yaralanmak da vardır. İnsanların bazen bilinçli, bazen de kazara size kötü davranabileceğini kabullenin. Elbette ki bu, insanların size zarar vermesine müsaade edeceğiniz ya da hakkınızı savunmayacağınız anlamına gelmez. Sadece böylece yaşamın gerçeklerini kabullenmiş olursunuz. Acıyı, öfkeyi, korkuyu hissedin ancak içinizden akıp gitmelerine izin verin. Kötü hisler beslemek, en derindeki duygularınız ve acılarınızla yüzleşmekten kaçmanın bir yolu haline gelebilir.

BENLİK ALGISINDAN KURTULUN

Benlik algısına sıkıca tutunmaktan vazgeçin. Aslında hakarete veya yanlışa maruz kalmış bir "ben" olduğu fikrinden kurtulmayı deneyimleyin (13. Bölüm'e göz atın).

HAKSIZLIKLARI ŞEFKATLE KARŞILAYIN

Geleneksel bakış açısıyla şefkat, kötü niyetin panzehri olarak değerlendirilir; bu sebeple tüm haksızlıkları şefkatle karşılamaya azmedin. Ne olursa olsun. Budizmde ünlü bir sutra, standardı oldukça yükseğe koymuştur: "Haydutlar, testereyle tüm uzuvlarını teker teker kesse bile ... şunu amaçlamalısın: 'Zihinlerimiz etkilenmeden kalacak ve tek bir kötü söz bile etmeyeceğiz; şefkatli bir zihinle ve içimizde nefret barındırmadan, iyi olmaları için onlara merhamet duymaya devam edeceğiz.'" (Nanamoli ve Bodhi 1995, 223).

Şahsen ben henüz o noktada değilim; ancak bize korkunç davranılmasına rağmen sevgi dolu kalmak mümkünse –korkunç durumlara maruz kalan bazı insanların anlattıklarından bunun gayet mümkün olduğu anlaşılıyor– o zaman trafikte yolumuzun kesilmesi ya da genç biri tarafından sürekli eleştirilmek gibi önemsiz durumları görmezden gelebilme şansımız olur.

İLETİŞİM KURUN

İşe yaradığı ölçüde size doğru gelen şeyleri anlatın ve kendinizi güvenli bir şekilde savunun. İçinizdeki kötü hisler size bir şey anlatmakta. Asıl maharet, öfkeye kapılmadan onun mesajını almaktır: Bu belki aslında dostunuz olmayan biri, belki de sınırlarınızı daha net ifade etme gerekliliğidir.

ADALETE GÜVENİN

Yukarıda anlatılan goril hikâyesindeki gibi, herkesin günün birinde yaptıklarından ötürü bir bedel ödeyeceğine, adaleti sizin sağlamanız gerekmediğine güvenin.

ÖFKEYLE DERS VERMEYİN

Bazı insanların ne kadar uğraşırsanız uğraşın anlatmak istediğiniz dersi algılamayacağını fark edin. O halde manasız bir çabaya girerek kendinizi üzmenize ne gerek var?

AFFEDİN

Affetmek, yapılan yanlışlar konusundaki fikrinizin değişmesi anlamına gelmez. Size yanlış yapılmasının sebep olduğu duygusal yükten kurtulmanız anlamına gelir. Affetmenin en çok faydasını gören de genellikle siz olursunuz. (Bu konuda daha fazla bilgi edinmek isterseniz, Jack Kornfield'ın *The Art of Forgiveness, Lovingkindness, and Peace* [Affetme, Şefkat ve Huzur Sanatı] ve Fred Luskin'in *Forgive for Good* [İyilik İçin Affedin] kitaplarına göz atabilirsiniz.)

BÜTÜN DÜNYAYA ŞEFKAT DUYMAK

Sevgi alanını, "onlar" tarafından kuşatılmış ufak bir "biz" çemberine indirgemeye dair atalarımızdan gelen eğilimimiz ışığında, bu çemberi büyütme alışkanlığı edinmemiz, nihayetinde de tüm dünyayı içerene dek genişletmemiz gerekir. Bunun için aşağıda birkaç öneri bulacaksınız.

"Biz" Kategorisini Genişletme

Belirli bir grupla (cinsiyet, ırk, din, cinsel yönelim, politik görüş, ulus) özdeşleşmenizi sağlayan ve farklı grupları diğerleri olarak değerlendiren otomatik zihinsel süreçlerin farkına varın. Her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu, "biz" dediğimiz şeyin aslında bütün dünya, yani en derin anlamıyla, tüm gezegenin eviniz, içindeki insanların da en geniş aileniz olduğunu fark edin. Bilinçli olarak, genellikle "ben-olmayan" şeklinde değerlendirdiğiniz kişileri kapsayan zihinsel kategoriler yaratın; örneğin tekerlekli sandalyede birini gördüğünüzde aslında hepimizin nasıl da şu veya bu şekilde engelleri olduğunu düşünün.

Bilhassa, otomatik biçimde başkalarını değersizleştirirken kendi grubunuzu değerli kılma süreçlerinin farkına varın (Efferson, Lalive ve Feh 2008). Kendini değerli kılmanın aslında hiçbir mantıksal temeli olmadığını fark edin. Zihninizin başkalarını sizden daha aşağıda gördüğü ufak tefek durumlara, kendinizi "ben" diye yücelttiğiniz, başkalarını "o" olarak değersizleştirdiğiniz anlara dikkat edin. Başka gruplardaki insanların iyi özelliklerine odaklanın. İnsanları, bir grubun temsilcileri değil de bireyler olarak değerlendirmek önyargıyı azaltır (Fiske 2002).

Tehdit Hissini Azaltma

Her tür tehdit hissinin farkına varın. Bu his, günümüzde karşı karşıya kaldığımızdan çok daha tehlikeli durumlarda bizi korumak üzere gelişmiştir. Günümüzde insanların size gerçekten zarar verme olasılıkları nedir?

Ortak Çıkar

Diğer gruplarla işbirlikçi ilişki fırsatları (örneğin çocuk bakımını paylaşma, iş ortaklığı) kollayın. İnsanlar kendi refahları için birbirlerine bel bağladıklarında ve birbirlerini güvenilir ve dürüst olarak değerlendirdiklerinde artık karşılarındaki kişileri düşman olarak görmeleri çok daha zorlaşır.

Kalbi Yumuşatmak

Pek çok insanın maruz kaldığı acıları düşünün. İnsanların nasıl bir çocukluk yaşamış olabileceklerini göz önünde bulundurun; bu, küçük çocuklara karşı kendiliğinden hissettiğimiz şefkat ve iyi niyet hislerini canlandıracaktır.

Sizi seven birinin yanındayken hissettiklerinizi hatırlamak, sizin başkalarıyla ilgilenme becerinizi de uyarır. Ardından, "biz" çemberinde yer alan birine gerçekten değer verdiğiniz bir yaşantıyı hatırlayın; bu da "onlar" çemberinde yer alma ihtimali bulunan birine değer vermek üzere sinirsel devrelerinizi uyarır. Ardından bu "biz" hissini, gezegende yaşayan her canlıyı kapsayacak şekilde genişletin; sonraki sayfada yer alan "Şefkat Üzerine Meditasyon" buna yardımcı olur.

Şefkat Üzerine Meditasyon

Şefkat meditasyonunun daha kapsamlı hali şöyledir:

Rahat ancak uyanık bir şekilde oturun. Nefese uyum sağlayın. Bir süre ılımlılığa, zihinsel açıklığa ve denge geliştirmeye odaklanın.

Kalp bölgesinde nefesin yarattığı hislerin farkına varın. Sevdiğiniz biriyle olduğunuzda deneyimlediğiniz hisleri aklınıza getirin.

O sevgiyi hissetmeye devam edin. Bu sevginin kalbinizde, belki de nefesinizle uyum içinde aktığını hissedin. Kalbinizde akan, özel birine yönelmemiş olan bu sevginin nasıl kendine ait bir varlığı olduğunu hissedin.

Tanıdığınız insanlara, dostlarınıza ve ailenize duyduğunuz sevgiyi hissedin. Nefesle uyum içinde, kalbinizden büyük bir şefkat hissinin aktığını hissedin.

Bu şefkatin daha da genişlediğini, size karşı nötr olan insanlara doğru yayıldığını hissedin. Onların da iyiliklerini, acılarının azalmasını, gerçekten mutlu olmalarını dileyin.

Bu şefkat hissinin bir sıcaklık veya ışık gibi ya da gittikçe daha çok insanı kapsamak üzere yayılan yumuşak dalgaların bulunduğu genişleyen bir su birikintisi gibi olduğunu duyumsayabilirsiniz.

Şefkat hissinin size zorluk çıkaran insanları bile kapsamak üzere genişlediğini hissedin; şefkatin kendine ait bir varlığı, kendine has bir gücü var. Şefkat duygunuz, bu zor insanları etkileyen ve size sıkıntı yaratmalarına sebep olan pek çok faktör bulunduğunu bilir. Size haksızlık yapan insanların da acılarının azalmasını, gerçekten mutlu olmalarını dileyin.

Bu şefkat hissinin huzuru ve gücü daha da uzaklara yayılarak şahsen tanımadığınız ancak varlıklarından haberdar olduğunuz kişileri de kapsasın. Bugün ülkenizde yaşayan tüm insanlara karşı, onlarla aynı fikirde olsanız da olmasanız da, onları sevseniz de sevmeseniz de şefkat duyun.

Birkaç dakikanızı ayırarak şefkat hissinizin, yeryüzündeki milyarlarca insana yayılmasını deneyin. Bir yerlerde gülen, ağlayan, evlenen, hasta bir çocuğa ya da anne veya babasına bakan, endişe duyan, yeni doğan, ölmekte olan birine karşı şefkat hisleri geliştirin.

Şefkatiniz nefesinizle uyum içinde, rahatlıkla akıyor olabilir. Şefkat duygunuz, yeryüzünde yaşayan tüm varlıkları kapsamak üzere genişliyor. Herkesin iyiliğini diliyorsunuz. Denizde, karada, havadaki tüm hayvanların: Hepsi sağlıklı ve huzurlu olsun. Her türden bitkinin iyiliğini diliyorsunuz: Hepsi sağlıklı ve huzurlu olsun. Tüm mikroorganizmaların, amiplerin, bakterilerin ve hatta virüslerin iyiliğini diliyorsunuz: Yaşayan her canlı huzurlu olsun.

Böylece tüm varlıklar "biz" olur.

Böylece tüm çocuklar benim olur.

Tüm yaşamlar benim akrabam.

Tüm yeryüzü benim evim.

10. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Merhamet birinin acı çekmemesini dilemekse, şefkat de onun mutlu olmasını dilemektir. Şefkatin içinde, eşanlamlı sevecenlik sözcüğünün de belirttiği üzere sevgi dolu bir nitelik mevcuttur. Sevecenlik duyduğunuzda nefret kurdunu evcilleştirir, sevgi kurdunu beslersiniz.
- Bunu yapmanın pek çok yolu vardır; şefkat duyma niyeti oluşturma, bu niyeti belirli iyi dilekler haline dönüştürme, şefkat üzerine meditasyon yapma, gündelik yaşamda şefkate odaklanma ve pratik yolu olarak sevginin kendisini kullanma bunlar arasında yer alır.

- İnsanlar size iyi davrandığında şefkat duymak kolaydır. Asıl zorluk, size kötü davranıldığında şefkatli olmak, kötü niyet karşısında iyi niyetinizi korumaktır.
- Şefkat hislerinin kendi başına bir ödül olduğunu, adaleti sağlamanıza gerek kalmadan genellikle insanların yaptıklarının bedellerini ödediklerini ve kötü hisler beslemeden sağlam bir şekilde kendinizi savunabileceğinizi hatırlamanın faydası olacaktır.
- Kötü niyeti iyi niyete dönüştürmenin ve nefret kurdunu eğitmenin pek çok yolu vardır. Başkalarına atfettiğiniz niyetleri fark edin, olayları bireysel algılamaktan vazgeçin, kötü hislerinizi kurtulmak istediğiniz bir sıkıntı kaynağı olarak değerlendirin, haksızlıklara şefkatle karşılık vermeye azmedin, iletişim kurun ve kendinizi güçlü bir şekilde ifade edin, affedin.
- "Biz" çemberini genişleterek dünyanın mümkün olduğunca büyük bir kısmını bu çembere dahil edin. İnsanları otomatik bir şekilde kategorilere ayırıp nasıl "biz" ve "onlar" çemberlerine eklediğinizi fark edin ve "onlar"ın aslında "biz" olduğunu anlamanın yollarını bulun. Tehdit edildiğiniz anları fark ederek aslında ortada gerçekten bir tehdit olup olmadığını düşünün. Bilinçli bir şekilde başkalarına karşı bir sıcaklık duymaya çalışın; tüm dünyaya şefkat duyma pratiği yapın.

DÖRDÜNCÜ KISIM

Bilgelik

11. BÖLÜM

Farkındalığın Temelleri

Farkındalık eğitimi, eğitimlerin en mükemmelidir.
—William James

"Farkındalığa sahip" ifadesini son zamanlarda gittikçe daha çok duymaya başladık; peki ama bu tam olarak ne anlama geliyor? Farkındalığa sahip olmak, en basit anlamıyla dikkatiniz üzerinde iyi bir kontrolünüzün olması demektir: Dikkatinizi nereye isterseniz oraya yöneltir ve orada kalmasını sağlayabilirsiniz; dilediğiniz zaman da başka bir şeye çevirirsiniz.

Dikkatiniz sabitlendiğinde zihniniz de sabitlenir: Bilinçte belirip duran şeylerden etkilenmez veya sarsılmaz, sabit bir şekilde o anda, merkezinde ve sarsılmazdır. Dikkat, bir spot ışığı gibidir ve aydınlattığı şey zihninize akarak beyninizi şekillendirir. Bu sebeple beyninizi, dolayısıyla da zihninizi yeniden şekillendirmenin en güçlü tek yoludur.

Dikkatinizi, herhangi bir zihinsel beceri gibi eğitebilir ve güçlendirebilirsiniz (Jha, Krompinger ve Baime 2007; Tang ve meslektaşları 2007); bu bölümde ve sonrakinde bunu yapmanın pek çok yolu incelenecek. Beyninizin dikkati nasıl yönlendirdiğini keşfederek işe başlayalım.

BİLİNÇLİ BEYNİNİZ

Bir hayvanın, özellikle de bizim gibi karmaşık bir hayvanın hayatta kalmasına yardımcı olmak için beyin üç ihtiyacı dengeleyerek dikkat akışını yönetir: bilgiyi akılda tutmak, farkındalığın içeriğini değiştirmek ve yeterli miktarda uyarıcı sağlamak.

Bilgi Saklama

Beyin, 100.000 yıl önce Afrika savanlarında, çayırların arasındaki şüpheli bir hareket ya da duyduğunuz bir telefon sesi gibi önemli bilgileri farkındalıkta tutabilmelidir. Tez danışmanım Bernard Baars (1997) etkileyici bir teori olan bilincin kapsamlı çalışma alanını, yani daha basit bir deyişle zihinsel karatahtayı geliştirdi. Nasıl adlandırırsanız adlandırın, burası gelen bilgileri, hafızadan alınan eski bilgileri ve her ikisi üzerindeki zihinsel işlemleri saklayan alandır.

Farkındalığı Güncellemek

İkinci olarak beyniniz bu karatahtayı, ister çevreden ister kendi zihninizden gelsin, yeni bilgilerle düzenli olarak güncellemelidir. Örneğin, kalabalık bir mekânın diğer ucunda tanıdık bir yüz fark ettiğinizi ancak tam olarak çıkaramadığınızı farz edelim. Sonunda kadının ismini hatırladığınızda bu bilgiyle kadının yüz imgesini güncellersiniz.

Uyarıcı Arama

Üçüncü olarak da beyninizde, muhtemelen atalarımızın besin, eş ve diğer kaynaklar aramaya devam etmeleri için geli-

şen, yerleşik bir uyarıcı arzusu vardır. Bu güdü öylesine derinlere işlemiştir ki, duyusal yoksunluk haznesinde (insanın tamamen karanlık ve sessiz bir alanda ılık, tuzlu su yüzeyinde kaldığı) bile beyin, işleyecek yeni bilgilere sahip olmak için zaman zaman halüsinasyonlar üretir (Lilly 2006).

Sinirsel Dengeleme Eylemi

Beyniniz, dikkatin bu üç yönüyle sürekli olarak baş etmeye çalışır. Hadi bunun nasıl işlediğine bakalım.

İşyerindeki sunum ya da nefesin yarattığı hisler gibi bir şeye dikkatinizi verdiğinizde işleyen belleği (zihinsel karatahtanın ana bileşeni) destekleyen korteks bölgeleri görece durağandır. Onları bu şekilde tutmak adına, başka bilgilerin beyninize akmasına engel olmak için işleyen belleği bir nevi kapı korumaktadır. Bu kapı kapandığında tek bir şeye odaklanırsınız. Örneğin korkutucu bir düşünce ya da bir kuş sesi gibi yeni bir uyarıcı kapıyı çaldığında kapı açılarak yeni bilginin içeri girmesine ve işleyen belleği güncellemesine izin verir. Sonra kapı tekrar kapanarak diğer bilgileri dışarıda tutar. (Elbette aslında olan şey bundan daha karmaşıktır; şunlara göz atabilirsiniz: Buschman ve Miller 2007; Dehaene, Sergent ve Changeux 2003.)

İşleyen belleğin içeriği bir dereceye kadar uyarıcı olduğu müddetçe sürekli bir dopamin üretilir, bu da kapıyı kapalı tutar. Uyarıcı önemli ölçüde azaldığında dopamin salgılayan nöronlar yavaşlar, bu da kapının açılmasına ve yeni bilgilerin içeri akın etmesine olanak verir. Öte yandan dopamin salgılanmasında ani bir artış da –yeni fırsatlar ya da tehditler sebebiyle– kapının açılmasına sebep olacaktır (Braver, Barch ve Cohen 2002; Cohen, Aston-Jones ve Gilzenrat 2005; O'Reilly 2006).

Bu, kompleks sonuçlar üreten mahirane basitlikte bir sistemdir. Todd Braver ve Jonathan Cohen'den (2000) bir örneği uyarlayacak olursak, bir ağaçta muz yiyen bir maymun düşünebiliriz. Sürekli olarak muz yemek, sabit dopamin seviyesini korur ve maymunun dikkatinin bu ağaçta kalmasını sağlar. Ancak muzlar tükenmeye başladığında ödüller, dolayısıyla da dopamin seviyeleri düşer ve ağaçtaki yiyecek hakkındaki düşünceler şimdi işleyen belleğe girer. Ya da dostane bir maymun yakındaki bir dala atlarsa, bu yeni uyarıcıyla hızla yükselen dopamin de farkındalığa giden kapının açılmasını sağlar.

Bu dopamin güdümlü sistem, uyarı arayışının ödüllerini (yeni besin! yeni eş!), riskleriyle (yırtıcılara, rakiplere ve diğer risklere maruz kalma) dengelemeye çalışan ve bazal gangliyonda yer alan diğer sinirsel sistemlerle ilişki içindedir. Bazal gangliyon, duyulardan ya da zihnin kendisinden gelen uyarıcıları kaydeden bir nevi "uyaran ölçer"dir. Uyarıcı miktarı belirli bir eşiğin üzerinde oldukça uyaran arayışının tetiklenmesine gerek yoktur. Ancak uyarılma bu eşiğin altına düştüğünde, bazal gangliyon hemen daha çok uyaran bulmak için beyne sinyal yollar ve kendinizi sıkıcı bir sohbeti hareketlendirmek için karşınızdakini kışkırtırken ya da meditasyon sırasında düşüncelere dalıp gitmiş halde bulursunuz.

NÖROLOJİK ÇEŞİTLİLİK

İnsanlar bilgi saklama, farkındalığı güncelleme ve uyarıcı arama konularında oldukça farklı eğilimlere sahiptir (ilerideki tabloya göz atın). Örneğin, normal bir mizaç aralığı yenilik ve heyecanı çok sevenleri de, öngörülebilirliği ve sakinliği tercih edenleri de barındırır. Bu aralığın üst veya alt ucunda

Dikkatin Üç Boyutu Bağlamında Farklı Eğilimlerin Sonuçları

Dikkat Boyutu Açısından Eğilim	Dikkat Boyutu ve Sonuçları		
	Bilgi Saklama	**Farkındalığı Güncelleme**	**Uyaran Arayışı**
Yüksek	Saplantılı olma "Aşırı odaklanma"	Geçirgen filtreler Dikkat dağınıklığı Duyusal aşırı yükleme	Hiperaktivite Heyecan arayışı
Orta	İyi konsantrasyon Dikkati bölme becerisi	Zihinsel esneklik Özümseme Bağdaştırma	Hevesli olma Uyum sağlama
Düşük	Konsantrasyon yorgunluğu Ufak bir işleyen bellek	Sabit görüşler Kayıtsızlık Düşük öğrenme eğrisi	Takılıp kalma İlgisizlik Uyuşukluk

yer alanlar özellikle de, o kadar da ilginç olmayan şeylere karşı dikkati korumayı gerektiren modern hayat düzenlerinde (örneğin okullarda veya kurumsal ofislerde) zorluklarla karşılaşırlar. Örneğin, farkındalığı kolayca güncellenen –işleyen belleğe giden kapısı ardına dek açık– biri, ilgisiz ve dikkat dağıtıcı uyaranları filtrelemekte zorlanır.

Kalıtsal eğilimleriniz ne olursa olsun, dikkatiniz yaşam deneyimleriniz ve kültürünüzden etkilenir. Örneğin, çağdaş Batı kültürü beyni rutin olarak, gelişimi sonucu baş edebileceğinden daha fazla bilgiye maruz bırakır ve bazen de bunaltıcı bir hal alır. Ayrıca içinde yaşadığımız kültür, beyni öylesine aşırı zengin bir uyaran akışına –bilgisayar oyunları ve alışveriş merkezlerini düşünün– alıştırır ki bu akışta azıcık bir azalma sıkıcı ve yavan hissettirebilir. Yani esasen modern yaşam, başlangıçta sahip olduğumuz o hareketli, dikkati dağınık "maymun zihni"ni alıp steroidlerle besler. Bu temele ek olarak, motivasyon, yorgunluk, düşük kan şekeri, hastalık, endişe veya depresyon gibi diğer faktörler de dikkatinizi etkileyebilmektedir.

Kişisel Profiliniz Nedir?

Her birimizin dikkat becerilerine dair mizaç, yaşam deneyimleri, kültürel etkiler ve diğer faktörlerle şekillenen kişisel bir profili vardır. Bütün olarak bakıldığında dikkatinizle ilgili güçlü ya da zayıf yönler nelerdir? Neyi geliştirmek istersiniz?

Tehlikelerden biri, bu profili görmezden gelip ya da daha da kötüsü ondan utanıp size özgü kare bir çubuğu genele özgü yuvarlak bir deliğe uydurmaya çalışmaktır. Bir başka tehlike de eğilimlerinizi hiç zorlamamaktır. Bunların arasında bir orta yol vardır; hem işinizi, aile durumunuzu ve spiritüel pratiklerinizi kendi tabiatınıza adapte edersiniz hem de zaman içinde dikkatiniz üzerinde daha iyi kontrol sağlarsınız.

Kendinize Özgü Bir Yaklaşım Geliştirin

Derin odaklanma pratiklerini örnek alacak olursak pek çok geleneksel metodun, nispeten daha düşük uyaran seviyele-

rinin bulunduğu çağlarda ve kültürlerde geliştiğini görürüz. Peki, o zaman çok daha fazla uyarana alışmış olan, özellikle de normal mizaç aralığının heyecanlı ucunda yer alan insanlar ne yapacak? Böyle pek çok kişinin, kendilerine uyan bir yol bulamadıkları için meditasyondan vazgeçtiğine şahit oldum.

Nörolojik çeşitlilik –bir kişiye başkalarının gösterdiği tepkilerle belirginleşen– kalıtımsal etkileri bakımından, cinsiyet, ırk veya cinsel yönelim farklılıklarından çok daha önemlidir. Derin odaklanma pratikleri, uygulamacılarının çeşitliliğini artırmak için farklı türde beyinlere hitap edecek daha çok yol geliştirmelidir. Biz Batı'dakiler, derin odaklanma pratiklerini bilhassa özgünleştirmeliyiz çünkü yoğun gündelik yaşamlarımızda, hedefleri belirli, verimli ve etkin metotlara daha çok değer verilmektedir.

İşinize, eşinizle konuşmanıza ya da meditasyona daha iyi odaklanmak için kendinize, yaklaşımınızı bireysel yapınıza adapte etme izni tanıyın. Farkındalık konusundaki öznel kısıtlamalarınıza karşı anlayışlı olun. Bunlar sizin hatanız değil; şefkat duymanın getirdiği olumlu duygular dopamin seviyelerinizi yükseltip zihninizi sakinleştirebilir.

Daha sonra dikkatin üç boyutundan hangisinin sizin için en zorlayıcı olduğunu düşünün: Bir şeyi farkındalıkta tutmak mı, dikkat dağıtıcıları filtrelemek mi yoksa uyaran arzusunu düzenlemek mi? Örneğin, konsantre olmaya çalışırken çabuk mu yoruluyorsunuz? Etrafınızda olup bitenler ve sesler yüzünden dikkatinizin dağılmasına sebep olan, geçirgen filtreleriniz mi var? Yoksa zengin uyaranlara ihtiyaç duyan biri misiniz? (Ya da bunların hepsinin bir bileşimine mi sahipsiniz?)

Bu bölümün kalan kısmında, dikkatiniz üzerinde daha çok kontrol sahibi olmanız için genel bazı metotları inceleye-

ceğiz. Sonraki bölümde de bireysel dikkat becerileri profilinizi geliştirmek üzere en iyi farkındalık pratiğini, meditasyonu kullanacağız.

NİYETLER BELİRLEYİN

Farkındalığınızı artırmak adına niyetler belirlemek için prefrontal korteksinizin gücünü kullanın:

- Odaklanmanızı gerektiren herhangi bir aktivitenin başında kesin bir niyet belirleyin. *Zihnim sabit olsun,* gibi ifadeler kullanın ya da sadece sessizce, bir kararlılık hissi duyumsayın.
- Odaklanma becerisinin son derece kuvvetli olduğunu bildiğiniz birinin bedensel hislerini canlandırın. Bu alıştırma, o kişinin bilinçli doğasını kendi içinizde de canlandırmak üzere beyninizdeki empati sistemlerini kullanır.
- Niyetlerinizi oluşturmaya devam edin. Örneğin, bir toplantıdaysanız konsantrasyonunuzu korumak için her birkaç dakikada bir kendinize kararlılığınızı hatırlatabilirsiniz. Bir arkadaşım ara ara titreşen küçük bir cihaz kullanıyor, bu cihazı cebine koyup on dakikada bir, kimseye belli etmeden farkındalık çağrısı alıyor.
- Gündelik farkındalık alışkanlığı geliştirerek yaşamınızın mevcut düzenine karşı dikkatli olma niyetinde bulunun.

Gündelik Farkındalığa Destekler

- Yavaşlayın.
- Daha az konuşun.
- Mümkünse bir defada tek bir işe odaklanın. Aynı anda birkaç farklı şey yapma halini azaltın.
- Gündelik aktiviteler sırasında nefesinize odaklanın.
- İnsanların yanındayken kendinizi bir huzur hissine bırakın.
- Telefonun çalması, tuvalete gitme veya su içme gibi gündelik durumları, merkezinize dönmenizi hatırlatan "tapınak zilleri" gibi kullanın.
- Yemeklerde bir an durup önünüzdeki yiyeceğin nereden geldiğini düşünün. Örneğin, bir dilim ekmekteki buğdayı düşünecek olursanız, tabağınıza gelmeden önce tarlalarda yetiştiğini, hasat edildiğini, harmanlandığını, depolandığını, öğütülerek un haline getirildiğini ve somunlar halinde pişirilip bakkala gönderildiğini hayal edebilirsiniz. Sadece birkaç saniye içinde böyle oldukça gerilere gidebilirsiniz. Ayrıca bu buğdayın ekmeğe dönüşmesine yardımcı olan bazı insanlar, sürece dahil olan ekipman ve teknolojinin yanı sıra yabani tahılları ekip biçmeyi yavaş yavaş öğrenen kadim atalarımızı da hayal edebilirsiniz.
- Yaşamınızı basitleştirin; daha büyük zevkler için küçüklerden vazgeçin.

UYANIK VE TETİKTE OLUN

Beyin, bütünüyle uyanık olmadığı müddetçe tam olarak tetikte olamaz. Günümüzde standart bir insan maalesef uyku eksikliğinden mustariptir, bedenin ihtiyaç duyduğundan yaklaşık bir saat eksik uyumaktadır. Yeterli uyku (bu sizin

yapınıza ve yorgunluk, hastalık, tiroit sorunları veya depresyon gibi faktörlere bağlıdır) almaya çalışın. Bir başka ifadeyle, kendinize iyi bakın. Yorgunken dikkatinizi toplamaya çalışmak, bitkin haldeki bir atı yokuş yukarı çıkması için mahmuzlamaya benzer.

Yeterince dinlendiğinizi varsayarsak, birkaç ilave faktör daha dikkatinizi artırabilir:

- Dik bir pozisyonda oturmak ağsı oluşuma –beyin sapında uyanıklık ve bilinç haliyle bağlantılı, kafesi andıran sinir ağı– uyanık ve tetikte kalmak istediğinizi anlatan dahili bir geribildirim sağlar. Okuldaki öğretmeninizin "Dik oturun!" demesinin de, klasik meditasyondaki başınız ve omurganız dik bir şekilde oturma talimatının da ardındaki nörolojik sebep işte budur.
- "Zihni aydınlat", farkındalığınıza enerji ve berraklık katmayı tarif eden geleneksel bir ifadedir. Hatta sersemliğin üstesinden gelmek için zaman zaman, zihninizde bir ışık canlandırmanız tavsiye edilir. Nörolojik açıdan bu "aydınlanma" beyne bir norepinefrin akışını içerir; stres yanıtıyla da tetiklenen bu nörotransmitter, tetikte olmayı teşvik eden genel yönlendirici bir sinyaldir.
- Aracınız için benzin neyse sinir sisteminiz için de oksijen odur. Vücut ağırlığınızın sadece yüzde ikisi olmasına rağmen beyniniz oksijeninizin kabaca yüzde yirmisini kullanır. Birkaç derin nefes alarak kanınızdaki oksijen yoğunluğunu artırır, böylece de beyninizi canlandırırsınız.

ZİHNİ SESSİZLEŞTİRİN

Zihin sessiz olduğunda dikkatinizi dağıtan daha az şey olacak, farkındalık içinde kalmanız kolaylaşacaktır. 5. Bölüm'de "yangını söndürme"nin yollarını keşfetmiştik; bu yöntemler, bedeni gevşetip duyguları ve arzuları yatıştırmak suretiyle zihni sakinleştirmeye yardımcı olur. Buradaki metotlar da sözel düşüncelerin yarattığı gürültünün, zihnin gerisinde durmaksızın gevezelik eden o sesi durdurmaya odaklanır.

Bir Bütün Olarak Bedenin Farkında Olun

Beynin bazı kısımları *karşılıklı ketlemeyle* birbirine bağlıdır: Yani bir bölüm aktive olurken diğerini baskılar. Bir dereceye kadar sağ ve sol yarıküreler de böyle bir ilişki içindedir; bu sebeple, uzman olduğu aktiviteler aracılığıyla sağ yarıküreyi uyardığınızda sol yarıkürenin sözel merkezleri de etkili bir şekilde susturulur.

Görsel-işitsel sağ yarıkürenin beden durumunu tanımlamada daha büyük bir sorumluluğu vardır; bu sebeple beden farkındalığı sol beynin gevezeliklerini bastırmaya yardımcı olabilir. Sağ yarıküre aktivasyonu, bedeni bir *bütün* olarak duyumsadığınızda daha da artar; beden de o yarıkürenin genel geştalt işlemesinden yararlanır.

Tüm beden farkındalığını pratik etmek için bir bütün olarak nefesle başlayın; dikkatinizin normalde olduğu gibi bir histen diğerine zıplamasına izin vermek yerine nefesinizi, karnınızda, göğüs kafesinizde, boğazınızda ve burnunuzda tek bir geştalt duyusu olarak deneyimlemeye çalışın. Bu geştalt duyusu deneyiminin bir iki saniye içinde bozulması normaldir; böyle olduğunda sadece bunu tekrar yaratmaya odaklanın. Sonra da farkındalığınızı, bedeni tek bir algı, tek

bir bütün olarak duyumsayacak şekilde genişletin. Bedeni bütün olarak algılama hali, özellikle başlangıçta hemen bozulacaktır; böyle olduğunda sadece birkaç saniyeliğine bile olsa onu yeniden sağlayın. Pratikle zaman içinde ilerleyecek, toplantılar gibi gündelik ortamlarda dahi bunu başarabilecek hale geleceksiniz.

Sözel zihni susturmanın yanı sıra, bütün beden farkındalığı da zihnin tek noktaya odaklanma halini destekler. Bu, deneyimin tüm boyutlarının bir bütün olarak bir araya geldiği ve dikkatin oldukça sabitlendiği bir meditasyon halidir. Bir sonraki bölümde göreceğimiz üzere bu, derin bütünleşme unsurlarından biridir.

Sözel Merkezleri Susturun

Sözel merkezlere şunlara benzer, yumuşak talimatlar gönderin: *Hadi sus bakalım, şimdi gevşeme ve sessiz olma zamanı. Şu an söylenecek önemli bir şey yok. Daha sonra, gün boyunca dilediğin kadar konuşmak için vaktin olacak.* Böyle yaparak sözel aktiviteyi sessizliğe doğru yönlendirmek üzere prefrontal korteksin niyet gücünü kullanırsınız. Kafanızın içindeki sesler tekrar mırıldanmaya başladığında (maalesef bunun olmaması mümkün değildir) talimatları tekrarlayın. Örneğin, *şimdi gevezelik etme zamanı değil; böyle sürekli konuşman bana sorun yaratıyor; bu toplantıdan / vergi beyanını doldurduktan / şu golf vuruşunu yaptıktan sonra konuşmaya devam edebilirsin.* Alternatif olarak da beynin dil merkezlerini, sevdiğiniz bir sözü, mantrayı ya da duayı zihninizden tekrarlamak gibi başka sözel aktivitelerle meşgul edebilirsiniz.

Dilerseniz, odaklandığınız iş bittikten sonra gerçekten gevezelik etmesi için zihninize zaman ayırabilirsiniz. Bu buluşmaya mutlaka uyun; kulağa tuhaf gelse de aslında eğlenceli

bir pratiktir ve zihninizdeki sözel akışı artırmanın da ilginizi çekeceği kesindir. Çünkü böylece, bu gevezeliklerin büyük kısmının ne denli rastlantısal ve manasız olduğunu görürsünüz.

FARKINDALIĞIN ÖZÜNE YERLEŞME

Bilinçli olma haliniz arttıkça farkındalığa daha çok yerleşeceksiniz. Farkındalıkta zihin nesneleri mevcuttur. Bu genel ifade algılar, düşünceler, arzular, anılar, duygular vs. gibi tüm zihinsel içeriği kapsar. Zihin nesneleri, yoğun bir şekilde hoplayıp zıplasalar da farkındalık bundan asla etkilenmez. Farkındalık, zihin nesnelerinin sergilendiği bir ekran gibidir; Zen deyişinde söylendiği gibi, havada uçan kazın gölgesinin yansıdığı göl gibidir. Ancak farkındalık bu akıp giden gösteriyle asla lekelenmez veya sarsılmaz.

Beyninizde, farkındalık içinde sunulan sinirsel şablonlar oldukça değişkendir; ancak temsili durumlar –farkındalığın öznel deneyiminin temeli– genellikle oldukça sabittir. Bunun sonucunda, farkındalığın özüne yerleşmek çok güzel bir içsel huzur ve netlik hissi getirir. Bu hisleri en yoğun haliyle genellikle meditasyondayken deneyimlersiniz; ancak gün içinde de farkındalığa daha çok yerleştiğinizi hissetmeyi başarabilirsiniz. Buna yardımcı olması için aşağıdaki yönlendirmeli pratiği uygulayın.

Kendinizi Farkındalığa Bırakma

Gözleriniz ister kapalı ister açık halde gevşeyin. Kendinizi burada olma haline, huzurla nefes alıp veren bedeninize bırakın. Aldığınız ve verdiğiniz nefeslerin yarattığı hisleri gözlemleyin. Gözlenen

şeyden bağımsız olarak gözlemlemeye dair berrak bir algı geliştirin.

Onlara çekilmeden zihin nesnelerini gözlemleyin; zihindeki ödülleri kovalamayın ya da tehditlerden kaçmaya çalışmayın. Düşünceleriniz olsun ama düşünceleriniz haline gelmeyin: Farkındalığın içeriğiyle özdeşleşmeyin. Filmi, ekranın içine girmeden izleyin.

Onları etkilemeye çalışmadan deneyimlerin gelip gitmesine izin verin. Zihin nesnelerine bağlı olarak hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız hisler oluşacaktır; bu hisleri de zihin nesneleri olarak kabul edin. Tüm zihin nesnelerinin aynı tabiata sahip olduğunu fark edin: Hepsi de gelip gidiyorlar.

Ana yerleşin. Geçmişten kurtulun, geleceği bırakın. Bir anı diğerine bağlamaya çalışmadan, her anı algılayın. Ne hatırlayın ne de planlayın; mevcudiyete yerleşin. Ne bir gerginlik ne bir arayış var. Sahip olacak, yapacak, olunacak hiçbir şey yok.

Zihin nesnelerinin arasındaki boşlukları, içeriğinden bağımsız olan farkındalık alanını ayırmada somut bir yol olarak fark edin. Örneğin, "Nefes var" gibi belirli bir şey düşünün, sonra da bu düşüncenin hemen öncesinde ve sonrasında neyin mevcut olduğunu gözlemleyin. Burada huzurlu bir isteklilik, kullanılmamış bir kapasite, bereketli bir boşluk olduğunu fark edin.

Farkındalığın uzayı andıran niteliklerine dikkat edin: sınırsız, hareketsiz ve sessiz; bir şey belirene dek bomboş; her şeyi kapsayacak kadar engin; her daim mevcut ve güvenilir; kayan yıldızlar gibi içinden akıp giden zihin objelerinden asla etkilenmeyen. Ancak farkındalığa dair –yine başka bir zihin nesnesi olan– hiçbir kavramı, farkındalığın kendisiyle karıştırmayın. Sadece anda var olmaya, sonsuz, sınırsız olana teslim olmaya geri dönün.

Farkındalığın diğer niteliklerini sakince keşfedin; farkındalığı kavramsallaştırmaya çalışmak yerine, doğrudan o deneyimle kalın. Bir tür aydınlık fark ediyor musunuz? Farkındalıkta belli belirsiz bir merhamet hissi var mı? Zihin nesneleri, sadece farkındalığın modifikasyonları mı?

11. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Dikkatinizden geçen her şey beyninizi şekillendirir. Bu sebeple dikkati kontrol etmek beyninizi, dolayısıyla da zihninizi şekillendirmenin en etkili tek yolu olabilir. Dikkati herhangi başka bir zihinsel aktivite gibi eğitebilir ve güçlendirebilirsiniz; farkındalık kontrollü bir dikkattir.
- Dikkatin üç boyutu vardır: bilgiyi farkındalıkta tutma, yeni bilgilerle farkındalığı güncelleme ve yeteri miktarda uyaran arayışında olma.
- Bilgi, dopamine bağlı bir tür kapısı olan işleyen bellekte tutulur. Sürekli uyaran olması, kapıları kapalı tutar. Uyaran miktarında bir düşüş ya da artış halinde kapı açılır; bu da yeni bilginin işleyen belleğe dolmasına izin verdikten sonra kapı tekrar kapanır.
- Buna ek olarak bazal gangliyon, belirli miktarda uyaran arayışı içindedir. Uyaran akışı bu miktarın üstündeyse her şey yolundadır; ancak akış azalırsa bazal gangliyon, daha çok uyaran bulmak için beynin diğer kısımlarına sinyal yollar.
- Dikkatin bu üç boyutuyla ilgili güçlü ve zayıf yanlar mevcuttur; bu nörolojik çeşitliliğin bir boyutudur. Her insanın profili kendine özgüdür. Hem işinizi, ev yaşantınızı ve spiritüel pratiklerinizi bu profile adapte etmek hem de zaman içindeki dikkatinizi geliştirmek kendinize karşı merhametli olmanızı sağlar ve daha mantıklıdır.
- Dikkati keskinleştirmenin genel yöntemleri arasında şunlar yer alır: niyetleri kullanma, uyanık ve tetikte olma, zihni sessizleştirme, farkındalığın özüne yerleşme.

12. BÖLÜM

Büyük Haz Veren Konsantrasyon

Sakin bir değişmezliğe eşlik eden keskin bir içgörü, hastalıklı halleri yok eder.

–Shantideva

Farkındalık kişiye içgörü ve bilgelik kazandırır; farkındalığı artırmanın en iyi yolu da meditasyondur. Daha önce meditasyon yapmadıysanız bir mahsuru yok. Burada ve dünyanın dört bir yanındaki işyerlerinde, okullarda ve hastanelerde insanlar artık daha üretken, daha dikkatli olabilmek, daha hızlı iyileşmek ve stresten kurtulabilmek için meditasyon öğreniyor. Dikkatinizi eğitme yöntemlerini keşfetmek için meditasyonu kullanacağız; bu metotları meditatif olmayan durumlarda da uygulayabilirsiniz.

MEDİTASYONUN GÜCÜ

Meditasyonla edindiğiniz konsantrasyon, dikkatin spot ışığını alıp bir lazer ışınına dönüştürür. Konsantrasyon, şu geleneksel Budist metaforunda görebileceğiniz üzere içgörünün

doğal müttefikidir: Kendimizi bir cehalet ormanında bulur, özgürleştirici kavrayışa giden yolu açmak üzere keskin bir palaya ihtiyaç duyarız; içgörü bıçağı keskinleştirir, konsantrasyon da ona gücünü verir. Yoğun konsantrasyonun en derin seviyelerine tüm geleneklerde kıymet verilir. Örneğin Budizmin Sekiz Aşamalı Yolu, oldukça yoğunlaşmış, *jhana* adı verilen dört zihin halini geliştirmeyle ilgili "Doğru Konsantrasyon" bölümünü içerir. (Bu aşamalara girmek genellikle özel bir pratik gerektirir; bu bölüm jhana adı verilen zihin hallerine nasıl girileceğiyle ilgili değildir.)

Meditasyonun Zorlukları

Meditasyon, dikkatinizi güçlendirmek adına, onu bir basınç testine tabi tutmak için harika bir yoldur çünkü hayatta kalmak üzere evrim geçiren tüm eğilimlerinizin yapısına tamamen ters düşmektedir.

Tüm dikkatinizi tek bir objeye, örneğin nefese verdiğiniz *odaklanmış dikkat* pratiklerini düşünün. Dakikalar boyunca dikkatlerini tek bir şeye, mesela yaprakların arasından süzülen güneş ışığına verip kalan her şeyi filtreleyen ve uyaran ihtiyacını bir yana bırakan hayvanlar, yakınlardaki şüpheli hareketleri veya gölgeleri fark etmez, böylece de genlerini aktaramazlardı. Maymun zihni, dağınık dikkat için geleneksel, eleştirel bir ifadedir; ancak atalarımızın hayatta kalmasını sağlayan şey de tam olarak buydu.

Veya açık farkındalık meditasyonunu düşünün; akla gelen hiçbir şeye bağlanmadan seçimsiz farkındalığın deneyimlendiği bu pratik de evrimsel doğamıza eşit derecede zıtlık teşkil eder. Dikkatin duyular, hisler, arzular ve diğer zihin nesnelerine yönelmesi gerekir ki onlara bir yanıt verebilesiniz.

Onlara kapılmadan geçip gitmelerine izin vermek hiç doğal gelmez.

Tüm bu zorlukları takdir etmek, meditasyon çabalarınıza hafiften alaycı bir bakış katar ve kendinize merhametli davranmanızı sağlar.

Konsantrasyonun Beş Faktörü

Binlerce yıldır insanlar, derin odaklanma pratiği laboratuvarlarında dikkati nasıl keskinleştireceklerini araştırmaktadırlar. Örneğin, Budizm zihni durdurmak için beş ana faktör belirlemiştir:

- **Uygulamalı dikkat:** Dikkatin ilk olarak bir nesneye yönlendirilmesi; örneğin nefes başlangıcı.
- **Sürdürülen dikkat:** Dikkat nesnesine odaklanmayı sürdürmek; örneğin başından sonuna dek nefes alışın farkında olmak.
- **Büyük sevinç:** Nesneye duyulan yoğun ilgi; zaman zaman büyük mutluluk veren hislerin akını olarak deneyimlenir.
- **Neşe:** Mutluluk, tatmin ve sükûnet içeren kalbin memnuniyeti.
- **Zihnin tekliği:** İçinde her şeyin bir bütün olarak deneyimlendiği farkındalıkla birleşme; çok az düşünce; ılımlılık; anda olmaya dair kuvvetli bir his.

Geçen bölümde bahsedilen farkındalığa genel destek unsurlarını baz alarak bu beş faktörün sinirsel alt katmanlarını keşfedelim. Konsantrasyon, çoğu insanda pratik sayesinde kendiliğinden derinleşir (Lutz, Slager ve meslektaşları 2008).

Meditasyona ister yeni başlamış olun isterse de yaşamınızın önemli bir parçası olsun, gerçekten de zihni durdurmak, hatta derin meditatif birleşmeye dek ilerlemek için beyninizin içinde yapabileceğiniz bir şeyler olduğunu bilmek harika bir histir.

Meseleyi basit tutmak için nefese odaklanan oturma meditasyonunu kullanacağız; ancak bu önerileri diğer pratiklere (yoga, ilahiler gibi) ve farklı dikkat nesnelerine de (mantra, şefkat gibi) uygulayabilirsiniz. Zihniniz hareketsizleştikçe bu durağanlığı ve odaklanmayı, diğer derin düşünme pratiklerine (örneğin içgörü meditasyonu, dua, geçiciliğin araştırılması) ve gündelik aktivitelere de taşıyın.

Sonraki üç kısımda uygulamalı ve sürdürülebilir dikkati, insanların buralarda yaşadığı farklı zorlukları açıklayacağız. Ardından büyük sevinç ve neşeden, sonra da zihnin tekliğinden bahsedeceğiz. Son olarak da bu beş unsuru birleştiren, yönlendirmeli bir meditasyonla bölümü sonlandıracağız.

DİKKATİ ODAKLANDIĞI NESNEDE TUTMAK

Bu öneriler farkındalığın içeriğiyle bağlantınızı derinleştirecek, böylece (önceki bölümde bahsedildiği üzere) işleyen belleğin kapısının kapalı kalmasını sağlayacaktır:

- Nefesi ne kadar dikkatle izlediğinizi denetleyen ve dikkatiniz dağılmaya başladığında size takviye sağlayan küçük bir bekçi olduğunu hayal edin. Bu bekçi, esasen gerçek performansı hedefin kendisiyle karşılaştıran ön singulat kortekste (ACC) "yaşar"; ACC, beyninizin dikkati uygulama ve sürdürme konusuyla en ilgili bölümüdür.

- Nefesi saymak veya onu düşünmek yoluyla beynin dil merkezlerinden yararlanın. Örneğin, zihninizden sakince her nefes alışverişi 1 kabul ederek 1'den 10'a kadar sayın, sonra tekrar baştan başlayın. Dikkatiniz dağılırsa, kaçta kaldığınızı unutursanız tekrar 1'den başlayın. (Dilerseniz 10'dan 1'e doğru da sayabilir, kaçta kaldığınızı unutursanız saymaya tekrar 10'dan başlayabilirsiniz.) Azimliyseniz, dikkatiniz dağılmadan on nefeslik on set, yani toplamda yüz nefes saymayı hedefleyin; dilerseniz elleriniz kapalı olarak başlayabilir, her onluk nefes setinde bir parmağınızı düzeltebilirsiniz. Bu, zihninizi çabucak sakin bir alana taşıdığından, meditasyona başlamak için harika bir yol olabilir.
- Alternatif olarak deneyimlerinizi düşünebilirsiniz; örneğin her nefeste "al, ver" şeklinde düşünebilirsiniz. Yardımı oluyorsa sakince diğer zihin nesnelerini de fark edin: "düşünme", "hafıza", "endişe", "planlama" vs.
- Nefese sevgi, yakınlık ve hatta içten bir bağlılık katarak onunla ilişkinizi derinleştirin. Bir şeye duyulan hisler ona olan dikkati yoğunlaştırır, ayrıca beyni de bir bütün olarak meşgul eder, sonuç olarak daha çok sinir ağı işin içine katılır.

DİKKAT DAĞITICI UNSURLARI FİLTRELEMEK

Dikkat dağıtıcı davetsiz misafirleri dışarıda tutup zihninizdeki kısmen sessiz alanı korumanın bazı yolları şunlardır:

- Meditasyonun başında birkaç dakika ayırarak etrafınızdaki sesleri ve uyaranları fark edin, aynı şeyi iç-

dünyanız için de yapın. Dikkat dağıtıcı unsurları içeri davet etmek, paradoksal biçimde onları dışarı çıkmaya teşvik eder. Direnç geliştiren ikincil oku bırakınca, onlara yönelen dikkat oranı azalır. Ayrıca beyin, sürekli bir uyarana alışkanlık geliştirerek bir süre sonra onu fark etmeyi bırakır.

- Ayrıca bir şeyi bütünüyle algılamak, sıklıkla zihinden daha çabuk geçip gitmesine yardımcı olur. Tıpkı kapınızı çalan insanlar gibi: Onları duymazdan gelirseniz kapıyı çalmayı sürdürürler ama kapıyı açarsanız içeri girer, diyeceklerini der, sonra da genellikle çekip giderler. Yukarıdaki sakince fark etme tekniğini ("trafik sesleri ... rahatsızlık") kullanarak onlara yardımcı olabilirsiniz. Bir şeyin bütünüyle farkındalık yüzeyine çıkmasına izin vermek, onun örtülü sinirsel aktivite şablonunun da bütünüyle ortaya çıkmasını sağlar. Artık mesaj iletilmiştir, o sinirsel ittifakın daha fazla baskı yapmasına, sahneye çıkmak için diğer ittifaklarla yarışmasına gerek kalmamıştır. Ortaya çıkıp iletişim kurmuş olduğu için de artık işleyen belleği güncellemeye çalışan güçlü süreçlere tabi olacaktır; işleyen bellek de yeni bir ittifaka yer açmak adına bir süre sonra genellikle zihinsel karatahtayı temizler.
- Dikkat dağıtıcı unsur hafifledikten sonra yeniden dikkat nesnenize (ya da dilediğiniz bir meditasyon türüne) odaklanın. Dikkat dağıtıcı unsurlar geri gelirse yine birkaç dakikalığına onları içeri alabilirsiniz.
- Alternatif olarak, dikkat dağıtıcı unsurları ortaya çıktıkları ilk anda sakince kovalayın ve nefese odaklanmayı sürdürün. Böyle yaparak sinirsel ittifakların oluşumunu iyice pekişemeden önlemiş olursunuz.

- Başka şeyleri daha sonra düşünebileceğinizi kendinize hatırlatın; bu vakti meditasyon için ayırdığınızı ve buna uymanız gerektiğini söyleyin. Bu, algı ve düşünce akışının üzerine yukarıdan aşağıya bir etki uygulamak üzere prefrontal korteksin kapasitesini kullanır (Engel, Fries ve Singer 2001).
- Zihinden geçen her şeyin nasıl akıp giden bir gösteri olduğunu, gelip geçici oyuncuların yeniler tarafından nasıl sürekli olarak sahneden silindiğini gözlemleyin. Yerini kısa süre sonra bir başkasının alacağını bildiğiniz bir şeye kapılıp gitmenin ne anlamı vardır?
- Diğer yöntemler başarısız olursa, dikkat dağıtıcı unsurun kendisini meditasyon nesnesi haline getirin. Bir defasında, nefesime odaklanmaya çalışırken gürültülü çalışan bir klima dikkatimi dağıtıp durmuştu. Bir süre sonra pes edip o sese yöneldim; sonunda da dikkatim onda epeyce yoğunlaştı.

UYARAN İHTİYACINI YÖNETME

Aşağıdaki yöntemler meditasyonun uyarıcı etkisini artırdığından, heyecanlı mizaca sahip kişiler için bilhassa faydalıdır. Önemli olan, bunları meditasyon disiplininden kaçmak için değil, yalnızca zihnin sakinleşmeye ihtiyacı olduğunda kullanmaktır.

- Beyin yeniliklere yanıt olarak dikkati yoğunlaştırır. Bu sebeple, her bir nefesin kendine özgü niteliklerini fark edin. Üstdudağın farklı noktalarında uyanan hisler gibi detaylara dikkat ederek yeni bilgiler toplayın.
- Bedeninizin, örneğin göğüs kafesi gibi büyük bir bölümündeki farklı hislere odaklanın. Ya da nefesin tüm

bedende yarattığı –kalçaların ve başın belli belirsiz hareketleri– hisleri fark edin.

- Fark edecek daha çok şey olması için nefesi küçük kısımlara ayırın. Nefes alma, nefes verme ve aradaki hafif duraksamayla üç kısma bölündü bile. Dilerseniz her nefes alışı ve verişi daha çok parçaya da bölebilirsiniz. (Benzer metotları yürüme meditasyonunda ya da diğer pratiklerde de uygulayabilirsiniz.)
- Sessizce oturmaktan daha fazla uyaran sağlayan yürüme meditasyonunu yapın ya da meditasyon için yoga veya tai chi gibi alakalı pratikler kullanın.
- Yeterlilik ve tatmin gibi hislere kalbinizi açın. Her ikisi de uyarılmayı artırır ve olduğunuz halinizle tam ve bütün olduğunuz, hiçbir şeye erişme ihtiyacı duymadığınız mesajını iletir.
- Nötr duygu tonu uyarıcı olmadığından, zihni bir hareket aramaya yönlendirir. Bu yüzden zihninizin nötr zihin nesneleriyle neler yaptığını gözleyin ve sakince "nötr" olduklarını fark ederek uyarılma miktarını artırın.

BÜYÜK SEVİNÇ VE NEŞE

Şimdi de derin bütünleşmenin sonraki iki unsurunu keşfedelim: büyük sevinç ve neşe. Böylesi pozitif hisler, işleyen belleğin sinirsel alt katmanlarına, sürekli olarak yüksek miktarda dopamin akışı sağlayarak konsantrasyona yardımcı olur. Önceki bölümde gördüğümüz üzere, dopamin seviyesindeki ani inişler ve sıçramalar sebebiyle işleyen belleğe, dolayısıyla da farkındalık alanına giden kapı açılıverir. Örneğin, pozitif hislerle sağlanan sürekli bir yüksek dopamin akışı ani inişleri

önler. Ayrıca dopamin salgılayan nöronlar halihazırda zirve noktalarındayken ani sıçramaların olması zordur çünkü tavana yakın olduklarından pek fazla yükselemezler. Hisler ne kadar keyif verici ve yoğunsa dopamin salgısı da o kadar artar, dolayısıyla dikkatiniz de o kadar yoğunlaşır.

Başka bir deyişle, ister derin bir meditasyon haline giriyor, ister öğleden sonraki toplantıda gözlerinizi açık tutmaya çalışıyor olun, mutluluk gerçekten işe yarayabilmektedir. Şahsen ben, meditasyon sırasında olumlu duyguların kuvvetlenmesini mükemmel bir pratik olarak görmekteyim: Hem size harika hissettirir hem de konsantrasyonu artırır, ayrıca gün boyunca güçlü bir iyi hissetme halini destekler.

Büyük sevinç ve neşeyi yoğunlaştırmak için aşağıya birkaç yol ekliyorum. Bunları önce meditasyon sırasında deneyin, sonra da gündelik hayatınızda denemeler yapın.

- Büyük sevinç ve neşenin kendi kendine ortaya çıkmasını gözlemleyin. Kalbinizi açıp bu hisleri içeri davet edin.
- Aklınızdan şöyle düşünceler geçirin: *Büyük bir sevinç (yoğun mutluluk) doğsun. Neşe (mutluluk, tatmin, sükûnet) doğsun.* Rahat bir halde, büyük bir sevinç ve neşe halinin doğmasına niyet edin.
- Büyük sevinç ve neşeyi, nefesin yarattığı hislerle birleştirin. Bırakın mutluluk sizi nefes gibi içine çeksin, nefesiniz sükûnetle dolsun.
- Bu büyük sevinç ve neşe hali dikkatinizin yeni nesnesi olsun, sonra da bu varoluş haline gittikçe artan bir şekilde yoğunlaşın.
- Neşe mutluluk, tatmin ve sükûnet hislerini kapsar; bunların her birini keşfedin. Özellikle sükûnet, Bu-

dizmde aydınlanmaya giden yedi unsurdan biridir ve aynı zamanda konsantrasyon da sağlar. Bu büyük huzur ve sakinlik hissi, tıpkı durgun, hareketsiz bir gölet gibi gerçekten bilmeye ve erişmeye değer bir histir.

- Büyük sevinç, mutluluk, tatmin ve sükûnet hislerinin ince detaylarına dikkat edin. Bu hallerin her birini net bir şekilde algılayın ki gelecekte de bunları hatırlayabilesiniz. Zaman içinde kişinin yoğun sevinç halinden uzaklaşması ve mutluluk, tatmin ve sükûnetin o kadar belirgin olmayan ancak daha yüce mükâfatlara doğru çekilmesi normaldir.
- Zihnin bu hallerini, belki de nefesin hafifçe hızlanmasıyla uyum içinde, sakince yoğunlaştırmayı deneyimleyin. Bir zihin halinin birkaç saniyeliğine, belki de birkaç dakikalığına güçlenmesi ve sonra tekrar azalmasında doğal bir ritim vardır; dilerseniz bu hali tekrar yoğunlaştırabilirsiniz.
- Meditasyon süresince büyük sevinçten mutluluğa, tatmine, oradan da huzura doğru ilerlemek genellikle işe yarar. Meditasyon sona yaklaşırken de sükûnetten doğruca büyük bir sevinç hissine atlamaktansa, bu adımları geriye doğru izleyin.
- Genel olarak, zihninizde bu halleri uyandırmaya yetecek kadar aktif olduğunuz ancak zihni aşırı yönlendirmediğiniz ya da herhangi bir hedefle ilişkilendirmediğiniz, ideal noktayı bulun.

ZİHNİN TEKLİĞİ

Zihnin tekliği, farkındalık ile dikkat nesnesine derinleşen bir yoğunlaşmaya dayanan birleşmeyi içerir. Düşünceler çok sı-

nırlıdır, zihin de oldukça sabittir. Artan bir ılımlılık hissiyle, kendinizi anda hissedersiniz.

Hareketsizlik yoksa,
sessizlik olmaz.
Sessizlik yoksa,
içgörü olmaz.
İç görü yoksa,
zihin berrak olmaz.

–Tenzin Priyadarshi

Bu zihin hali, muhtemelen deneyimli meditasyonculardaki görülen yüksek frekans gama dalgalarıyla ilişkilidir (Lutz ve meslektaşları 2004). Kişi meditasyonda derinleştikçe, gama dalgaları aktivitesinde hem bir yayılma hem de güçlenme görülmektedir; ki bu da muhtemelen gittikçe artan bir ferahlık ve farkındalığın sabitlenmesi deneyiminin temelinde yatan faktördür.

Zihnin tekliği, konsantrasyonun diğer dört unsurunu kendiliğinden takip eder. Bunu birkaç ilave yöntemle de teşvik edebilirsiniz. Daha önce de bahsettiğimiz üzere, tüm beden farkındalığı sağ yarıkürenin bütüncül, geştalt işlemesini uyarır ve böylece zihnin bütünleşmesine yardımcı olur. Tüm beden deneyimini deneyimlemek için nefesi bütün olarak algılamakla işe başlayın, sonra da bu hissi tek bir bütün olarak bedeni kapsayacak şekilde genişletin; bu deneyim çökerse, daha kalıcı bir hal alıncaya dek onu yeniden oluşturun. İkinci olarak kendinizi olduğu haliyle ana bırakın. Geçmişi ve geleceği bırakın; bu anda, bu meditasyonda endişeyi, planları ya da fantezileri terk edin. Burada ve bu anda mevcut olma hissinin sürekliliğini besleyin. Üçüncü olarak da elinizden geldiğince bireysel benlik algısını bırakmaya çalışın (bir sonraki bölümde buna daha detaylı değineceğiz). Çok fazla "ben"lik algısı dikkatinizi dağıtacak, sizi teklik olan varoluşun, o güzel derinliğinden ayıracaktır.

KONSANTRASYON MEDİTASYONU

Nereden başlarsanız başlayın, konsantrasyonunuz daha iyi bir hale gelebilir. Konsantrasyon tıpkı kas gibidir; siz kullandıkça güçlenir. Zihninizde düşünceler gezinmeye başladığında —ki bu kaçınılmazdır— kendinizi eleştirmemeye çalışın, sadece dikkati bir sonraki nefes farkındalığına çevirin. Budist öğretmen Joseph Goldstein'ın söylediği gibi ciddiyetsiz değil, rahat olun. Önemli olan geçmişte değil, *şu anda* ne yaptığınızdır. Dilediğiniz anda dikkati yeniden nefese yönlendirebilir ve orada kalmasını sağlayabilirsiniz. Dilediğiniz anda kalbinizi büyük bir sevinç ve neşe hissine açabilirsiniz. Yine dilediğiniz anda zihnin tekliğine doğru meyledebilirsiniz.

Buda, derin odaklanma pratiği için bir nevi yol haritası sunmuştur: Zihni sakinleştir, sustur, tekliğe yönelt ve yoğunlaştır. Aşağıdaki meditasyonda bunu rehber olarak kullanacağız; bu teknikte, hem bu bölümde hem de önceki bölümlerde anlatılan farkındalık ve konsantrasyon yöntemlerinden faydalanılır. Bu talimatları diğer meditasyonlara veya farkındalık pratiklerine de uyarlayabilirsiniz.

Meditasyon

Hem rahat hem de uyanık olduğunuz, konforlu bir oturma pozisyonu bulun. Gözlerinizi dilerseniz kapayın ya da açık tutarak bakışları bir iki metre ileriye sabitleyin.

Gelip geçen seslerin farkına varın. Bedeninizdeki duyuları; düşünceleri ve hisleri fark edin. Dikkati bilhassa dağıtan bir şey olup olmadığına bakın; bu dikkat dağıtıcı unsura bir süre odaklandıktan sonra dikkati nefese yönlendirmeyi deneyin.

Meditasyonunuz için bir niyet belirleyin; bunu ister söyleyerek ister sözsüz yapın. Dikkati çok keskin biri olduğunuzu

hayal edin; bu tanıdığınız biri ya da Buda gibi tarihi bir figür olabilir.

Gerçek anlamda gevşeyin. Derin bir nefes alın, sonra nefesi iyice boşaltırken gerginliğin bedeninizden akıp gittiğini duyumsayın. Nefesin yarattığı içsel hislerin farkına varın; soğuk havanın girişi, sıcak havanın çıkışı, göğüs kafesi ve karnın yükselip alçalışı. Herhangi bir şekilde nefesi kontrol etmeye çalışmayın, bırakın özgürce aksın. Meditasyon boyunca onu bir çapa gibi kullanarak nefesin farkında olun.

Kendinizi mümkün olduğunca güvende hissedin. Korunaklı bir ortamdasınız, güçlüsünüz, uyaranlar karşısında gevşeyip dikkati içeri yönlendirebiliyorsunuz.

Kendinize merhamet duyun. Şükran gibi hassas duygular da dahil olmak üzere, başka olumlu hisleri de çağırın.

Bu meditasyonun faydalarının içinize işlediğini, sizi geliştirip desteklediğini, zihninizi ve beyninizi çok daha bütüncül bir hale yönlendirdiğini hissedin.

Pekâlâ. Sonraki beş dakika boyunca ya da daha uzun bir süre, başından sonuna dek her bir nefesle anda kalmaya çalışın. Zihninizde, dikkatinizi izleyen minik bir bekçi olduğunu hayal edin; bu bekçi dikkatiniz dağılmaya başlarsa size haber verecek. Kendinizi nefese adayıp kalan her şeyi terk edin. Geçmişi bırakın, geleceği bırakın ve her bir nefesle anda kalın.

Nefesin yarattığı hislerin belirgin olduğu, göğüs kafesi ya da üstdudak gibi yerlere odaklanın. Her nefes alışın başında dikkati bu hislere yöneltin. Sonra başından sonuna dek dikkati orada tutmaya çalışın. Nefes alış ve verişler arasındaki boşluğun farkına varın. Sonra dikkati nefes verişe yöneltip başından sonuna dek dikkati orada tutmaya çalışın.

Faydası olursa içinizden her nefesi birden ona kadar sayın, dikkatiniz dağılırsa baştan başlayın. Ya da sakince "Nefes al,

nefes ver" diye düşünerek nefesi fark edin. Konsantrasyonunuz derinleştikçe bu sözcükler ortadan kalksın.

Kendinizi nefese teslim edin; meditasyon sırasında kalan her şeyi terk edin. Her nefesin yarattığı hisleri kavrayın. Nefes alırken nefes aldığınızı, nefes verirken nefes verdiğinizi fark edin.

Pekâlâ, şimdi de büyük bir sevinç ya da neşeye benzer hislerin farkına varın. Kalbinizi onlara açarak içeri davet edin. Büyük bir sevinç doğsun. Dikkatinizi bir süre bu hislere kaydırın. Mümkünse bu büyük sevinç ve neşe hislerini yoğunlaştırın. Belki biraz hızlı nefes alıp vermeye başlayabilirsiniz. İçinize büyük bir mutluluk dolduğunu deneyimlerseniz, bu hislerin bedeninizi kaplamasına izin verin.

Kendinizi çok mutlu, büyük bir tatmin içinde ve çok sakin hissedin. Bu büyük sevinç, mutluluk, tatmin ve sükûnet hislerinin belirgin niteliklerini keşfedin. Bu duygularla gittikçe daha çok bütünleşin.

Nefesinize büyük bir sevinç ve neşe katarak bütünleşmeyi artırın, böylece zihninizi de gerçekten sakinleştirin.

Evet, zihniniz oldukça sessiz. Dikkatiniz, genel olarak nefesin üstdudakta yarattığı hisler gibi tek bir nesnede yoğunlaştı. Sözel sadece birkaç düşünce geliyor ama hemen gidiyor. Büyük bir sükûnet hâkim.

Bir bütün olarak nefes farkındalığı mevcut, nefesin yarattığı tüm hisler bir bütün. Sonra da beden bir bütün olarak fark edilsin. Tüm bedenin, nefesle hafifçe kımıldadığını duyumsayın. Zihninizden geçen herhangi bir şeyle ya da ona karşı hareket etmiyorsunuz. Bu huzuru bir şey bozacakmış gibi görünürse öylece geçip gitmesine izin verin ve kendinizi sessizliğe bırakın.

Şimdi zihniniz tekliğe doğru yöneliyor. Bir bütün olarak beden farkındalığı mevcut, bu deneyim bir bütün olarak algıla-

nıyor. En fazla birkaç düşünce geçiyor, belki de hiç geçmiyor. Zihninizin içindeki sınır ve bariyer hissi ortadan kalkıyor. Hiçbir şeye direnç yok. Sadece teslimiyet. Zihninizde yayılan ve güçlenen büyük bir birleşme hissedin. Teklik doğsun.

Tamlık ve derinlikleri sebebiyle pek tanıdık gelmeyen zihin hallerine izin verin. Bütün düşünceleri bırakın. Nefesin iyice derinliğine yerleşin, nefesle bir olun. Nefesle bütünleşme gittikçe daha çabasız hale geliyor. Ne erişecek ne olunacak bir şey var. Bırakın içgörü doğsun; deneyimin, zihnin ve dünyanın derinliklerini kavrayın. İhtirasın ufak tefek kalıntıları da yok oluyor. Huzurlu ve özgürsünüz.

Evet, dilediğiniz zaman meditasyonu sonlandırın. Nazikçe bulunduğunuz yerden önce sükûnete, sonra tatmin hissine, sonra da mutluluğa, sevince ve zihnin gündelik haline geri dönün. Acele etmeyin. Kendinize hassas davranın.

Zihnin bu huzuru ve sakinliği varlığınıza işlesin, bir parçanız haline gelsin. Sizi ve etrafınızdaki her şeyi ve herkesi beslesin.

12. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- Farkındalık bilgelik kazandırır, farkındalığı artırmanın en iyi yolu da meditasyondur.
- Üretkenlik, öğrenme ve sağlık konusundaki faydalarının yanı sıra, meditasyon zihni derin odaklanma pratiğine konsantre eder; konsantrasyon hem acı çekmenin hem de büyük mutluluk ve huzurun sebeplerine dair derin ve özgürleştirici bir içgörü kazandırır.
- Budizmde zihni durdurmak için beş geleneksel unsur mevcuttur: uygulamalı dikkat, sürdürülen dikkat, büyük

sevinç, neşe ve zihnin tekliği. Bunların sinirsel katmanlarını güçlendirmek üzere pek çok yol keşfettik.

- Dikkatin üç boyutu –nesnesine tutunma, dikkat dağıtıcı unsurları filtreleme ve uyaran ihtiyacını yönetme– bağlamında uygulamalı ve sürdürülebilir dikkate dair güçlüklere değindik.
- Büyük sevinç ve neşe hisleri, sürekli olarak yüksek dopamin salgılanmasına yol açarak konsantrasyona yardımcı olur; bu dopamin miktarı işleyen belleğe giden kapıyı kapalı tuttuğundan, içeride olanlara daha çok yoğunlaşabilirsiniz.
- Zihnin tekliği muhtemelen beynin geniş alanlarındaki hızlı gama dalgaları senkronizasyonuyla desteklenmektedir. Bu zihin halini konsantrasyonun diğer dört unsurunun yanı sıra, tüm beden farkındalığı, ana teslim olma ve benlik algısını bırakma pratikleriyle de uyandırabilirsiniz.

13. BÖLÜM

Benlikten Özgürleşme

Yol'u incelemek, benliği incelemektir.
Benliği incelemek, benliği unutmaktır.
Benliği unutmak da her şeyle aydınlanmaktır.
—Dogen

Şimdi belki de ıstırabın en büyük tek kaynağına geldik: görünür benlik. Dolayısıyla da onunla ilgili dikkat etmemiz gereken en önemli şeyleri inceleyeceğiz.

Kendi deneyiminizi düşünün. Olayları şahsi algıladığınızda ya da onaylanma açlığı içinde olduğunuzda ne olur? Acı çekersiniz. Bir şeyle "ben" olarak özdeşleştiğinizde ya da bir şeye "benim" diyerek sahip olmaya çalıştığınızda kendinizi acı çekmeye mahkûm edersiniz çünkü her şey geçicidir ve eninde sonunda uçup gider. "Ben" diyerek kendinizi insanlardan ve dünyadan ayırırsanız yalnız ve savunmasız hissedersiniz, acı çekersiniz.

Öte yandan "ben"in özünde bulunan o belli belirsiz kasılma hissini gevşetirseniz –ayrı durmak yerine kendinizi hayatın akışına bırakırsanız, ego ve bencillik arka planda kalırsa– kendinizi daha huzurlu ve tatmin olmuş hissedersiniz. Bu hissi yıldızlı bir göğün altında, bir deniz kenarında ya da

çocuğunuz doğduğunda deneyimlemiş olabilirsiniz. Paradoksal biçimde, "ben" ne kadar az buradaysa, o kadar mutlu olursunuz. Budist keşişlerin ve idam mahkûmlarının zaman zaman söylediği gibi, "Benlik yoksa sorun da yok."

Hayatın belli bir noktasında hepimiz aynı soruyu sorarız: Ben kimim? Kimse gerçekten bunun yanıtını bilmez. Benlik, kavraması güç bir konudur; özellikle de kendini bir nesne olarak düşünen bir özne olduğunda! En iyisi bu elle tutulamayan konuyu deneyimsel bir eylemle temellendirerek, yani bedeni bir yürüyüşe çıkararak başlayalım. Ardından beyninizdeki benliğin doğasını inceleyeceğiz. Son olarak da kendine daha güvenli, huzurlu olmak ve her şeyle bir bütün halinde hissetmek adına gevşeme ve "ben olmayı" bırakma yollarını keşfedeceğiz. (Tek bir bölümün sınırlarını aşan bu derin konuyla ilgili daha fazla bilgi için: Living Dhamma, Ajahn Chah; The Book: On the Taboo Against Knowing Who You Are, Alan Watts; I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj; The Spiritual Teaching, Ramana Maharshi.)

Bedeni Yürüyüşe Çıkarma

Bu egzersizi, "ben" algısını mümkün olduğunca az hissederek yapmaya çalışın. Herhangi bir rahatsızlık duyarsanız dikkatinizi ellerinizde veya ayaklarınızdaki temel fiziksel hislere odaklayın.

Egzersiz

Gevşeyin. Nefes alıp veren bedeninizin farkında olun.

Benliği mümkün olduğunca bırakma niyetinde bulunun ve bunun nasıl bir şey olduğunu gözlemleyin.

Nefesi fark edin. Nefes olun. Yapacak başka bir şey yok. Benliğin başka bir şey yapmasına gerek yok.

Kendinizi mümkün olduğunca güvende hissedin. Herhangi bir tehdit ya da hoşnutsuzluk hissinden özgürleşin. Korunma için benliği seferber etmeye gerek yok.

Her nefesle huzurun yükselip alçaldığını hissedin. Benliğin zevk için bir şeylere tutunmasına gerek yok.

Kendinizi bırakmaya devam edin. Her nefes verişte biraz daha teslim olun. Her nefes verişte benliği bırakın.

Nefesi kontrol etmeyin. Nefesi, tıpkı uykuda olduğu gibi beden yönlendirsin.

Nefes alışverişler sürüyor. Farkındalık sürüyor. Benlik algısı azalınca engin bir farkındalık mevcut. Huzurlu ve keyifli, benliğe ihtiyaç yok. Farkındalık da dünya da benliğe ihtiyaç duymadan sürüyor.

Yavaşça bakışlarınızı etrafta gezdirin. Onları görmek için benliğe ihtiyaç yok.

Benliğin yönlendirmesi olmaksızın ufak tefek hareketleri keşfedin. Hafifçe kımıldayan bir parmak, sandalyede hafifçe hareket eden beden. Bu hareketleri niyetler teşvik ediyor, ancak onları bir "ben"in yönlendirmesine gerek yok.

Benliğin yönlendirmesi olmaksızın yavaşça ayağa kalkın. Burada ayakta olmaya dair bir farkındalık var, peki benliğe ihtiyaç var mı?

Ayakta hafifçe kımıldayın; bu deneyimleri yöneten ya da onlara sahip çıkan bir şey olmadan da algılar ve hareketler gerçekleşir.

Sonra ister yavaş ister hızlı, bunun için bir benliğe ihtiyaç duymadan yürümeyi keşfedin. Bu deneyimlerle özdeşleşen biri olmadan da algılar ve hareketler gerçekleşiyor. Buna birkaç dakika ayırın.

Bir süre sonra tekrar oturun. Nefese yerleşin, sadece anda ve farkında olun. Benlik hakkında düşünceler ya da "ben"in perspektifinden gelen düşünceler de, tıpkı diğerleri gibi sadece farkındalığın içeriğidir; hiçbir açıdan özel değiller.

Gevşeyin ve nefes alıp verin. Duyular ve hisler yalnızca farkındalıkta belirip kaybolan içeriklerdir. Benlik de farkındalıkta belirip kaybolur, bunda hiçbir sorun yoktur. Bırakın benlik de gelip gitsin. Bunda hiçbir sorun yok.

Gevşeyin ve nefes alıp verin. Benlik yokken neyin burada olduğuna bakın.

Gevşeyin ve nefes alıp verin. Hiçbir sorun yok.

Düşünceler

Sözel düşünce âlemine geri dönmek biraz zor olabilir. Bunları okurken, onları kavrayan bir benlik olmaksızın kelimeleri kavramayı keşfedin. Zihnin kendisini yöneten bir benlik olmaksızın da işlevlerini gayet güzel yerine getirebildiğini fark edin.

Egzersizi düşündüğünüzde:

- Benlik deneyimi "ben" miydi yoksa "benim" mi? Benlik nasıl bir şey? Bu keyifli mi yoksa keyifsiz bir deneyim mi? Benlik doğduğunda bir tür kasılma hissi var mı?
- Pek fazla benlik algısı olmadan zihinsel ve fiziksel aktiviteleri yapma imkânı var mı?
- Benlik her zaman aynı mıydı, yoksa farklı zamanlarda farklı boyutları mı öne çıktı? Benliğin yoğunluğu da değişti mi? "Ben" algısı zaman zaman daha güçlü, zaman zaman daha belirsiz miydi?
- Benliğin değişmesine ne sebep oldu? Korku ve öfkenin ya da diğer tehditkâr düşüncelerin ne gibi bir etkisi oldu? Arzunun veya diğer fırsat düşüncelerinin ne gibi bir etkisi oldu? Karşılaşılan ya da hayal edilen diğer insanların ne gibi bir etkisi oldu? Benlik bağımsız bir varlığa mı sahip, yoksa sebeplere ve koşullara bağlı şekilde mi ortaya çıkıp değişiyor?

BEYİNDEKİ BENLİK

Deneyimlediğiniz –pek çok boyutu olan, bütün bir kişiliğin sadece bir parçası olan, sürekli değişen ve koşullara bağlı olan– bu benlik algısı, beyindeki benliğin fiziksel alt katmanlarına bağlıdır. Düşünceler, hisler, imgeler vb. sinirsel yapı ve aktivite şablonları tarafından sunulan bilgi şablonları şeklinde var olur. Benzer şekilde, görünür benliğin çeşitli boyutları ve bir benlik *olmanın* derin ve güçlü deneyimi de zihnin ve beynin içindeki şablonlar şeklinde var olur. Asıl mesele bu şablonların var olup olmaması değildir. Asıl sorular şunlardır: Bu şablonların yapısı nedir? Bu şablonların görünürde temsil ettiği şey –deneyimlerin süregiden sahibi ve eylemlerin temsilcisi olan, bütün halde bir "ben"– gerçekten var mıdır? Yoksa benlik, temsilleri bulunan ancak aslında hayal mahsulü, mitsel bir varlık olan tek boynuzlu at gibi midir?

Benliğin Birçok Boyutu Vardır

Benliğin pek çok boyutu, beyin ve sinir sistemine yayılmış yapılar ve süreçlere bağlıdır ve bedenin dünyayla etkileşimi içine yerleşiktir. Araştırmacılar, benliğin bu boyutlarını ve sinirsel temellerini çeşitli şekillerde kategorize etmektedirler. Örneğin, düşünen benlik ("Bir sorun çözüyorum") temel olarak ön singulat korteks, üst-dış prefrontal korteks (PFC) ve hipokampus arasındaki sinirsel bağlantılarda doğar; duygusal benlik ("Üzgünüm") ise amigdala, hipotalamus, striatum (bazal gangliyonun bir parçası) ve üst beyin sapından doğar (Lewis ve Todd 2007). Beynin farklı kısımları grup fotoğraflarında yüzünüzü tanır, kişiliğinizi bilir, bireysel sorumluluk deneyimler ve durumlara başkasının değil sizin perspektifinizden bakar (Gillihan ve Farah 2005).

Otobiyografik benlik (D'Amasio 2000) düşünen benliği ve duygusal benliğin bir kısmını içerir; "Ben"de özel bir geçmiş ve gelecek algısı oluşturur. Öz benlik, geçmişe ya da geleceğe dair çok az algısı olan, altta yatan ve temelde sözel olmayan bir "ben" hissini içerir. Otobiyografik benliğin sinirsel alt katmanlarının çoğunu sağlayan prefrontal korteks zarar görse bile öz benlik varlığını sürdürür; ancak geçmiş ya da gelecek devamlılığına dair çok az algısı olur. Öte yandan, öz benliğin temel aldığı korteks altı ve beyin sapı yapıları zarar görürse, o zaman hem öz benlik hem de otobiyografik benlik yok olur; bu da öz benliğin, otobiyografik benliğin sinirsel ve zihinsel temeli olduğunu gösterir (D'Amasio 2000). Zihniniz çok sessizken, otobiyografik benlik de büyük oranda ortada yok gibi görünmektedir; bunun sinirsel alt katmanın kısmi deaktivasyonuyla alakalı olduğu düşünülmektedir. Bir önceki bölümde incelediğimiz konsantrasyon pratikleri gibi zihni susturan meditasyonlar, bu deaktivasyon süreci üzerinde bilinçli kontrolü geliştirir.

Bir nesne olarak benlik, bilinçli bir şekilde kendiniz hakkında düşününce –"Bu akşam Çin yemeği mi İtalyan yemeği mi yesem? Neden bu kadar kararsızım?"– ya da kendinizle ilgili çağrışımlar kendiliğinden farkındalıkta belirince doğar. "Ben"in bu temsilleri, anlık enstanteneleri birleştirip zaman içinde tutarlı gibi görünen bir tür benlik filmine dönüştüren bir anlatının içerikleridir (Gallagher 2000). Öyküsel benlik referansı, hem orta hattaki korteks yapıları (Farb ve meslektaşları 2007) hem de temporal ve paryetal lobların kesişimi ile temporal lobun arka ucunu temel alır (Legrand ve Ruby 2009). Beynin bu bölümleri (başka insanlar hakkında düşünme, değerlendirme yapma gibi) başka pek çok işleve de sahiptir; dolayısıyla sadece benlikle ilgili oldukları söylenemez (Legrand ve Ruby 2009). Benliğin temsilleri, her türden diğer

zihinsel içeriğin arasında uçuşup durur; bunlar görünürde nörolojik açıdan hiçbir özel duruma sahip olmaksızın, bir deredeki dallar ve yapraklar gibi itişip dururlar.

Daha temel açıdan bakarsak özne olarak benlik, deneyimleri deneyimleyen olmaya dair temel bir algıdır. Farkındalığın özünde bir öznellik, belirli bir bakış açısını konumlama (örneğin benim bedenim, seninki değil) mevcuttur. Bu konumlama, bedenin dünyayla ilişkisine dayanır. Örneğin, bir odayı gözden geçirmek üzere başınızı çevirdiğinizde gördüğünüz şeyler belirli biçimde sizin hareketlerinize bağlıdır. Beyin, aralarındaki ortak özelliği bulmak üzere sayısız deneyim dizinler: Bu ortak özellik de onları belirli tek bir bedende deneyimlemektir. Aslına bakılırsa bu bedenle o dünya arasındaki doğal ayrımdan öznellik doğar; öznellik en genel anlamıyla sadece beyinde değil, bedenin dünyayla süregiden etkileşimlerinde de üretilir (Thompson 2007).

Daha sonra beyin, bebeklikten yetişkinliğe dek gelişim süresince beynin, özellikle de prefrontal korteks bölgelerinin olgunlaşmasıyla detaylandırılan ve katmanlı, görünür bir özne yaratmak üzere öznellik anlarını listeler (Zelazo, Gao ve Todd 2007). Ancak öznelliğin doğasında kendiliğinden bir özne yoktur; ileri seviye meditasyon pratiklerinde kişi, öznesi olmayan yalın bir farkındalıkla karşılaşır (Amaro 2003). Farkındalık öznellik gerektirir, özne değil.

Özetle, nörolojik açıdan bakacak olursak, bütüncül bir benlik olunduğuna dair günlük hisler tamamen illüzyondur: Görünürde tutarlı ve sağlam bir "ben" algısı, aslında sabit bir merkezi olmayan, gelişim süresince pek çok alt-sistem ve alt-alt-sistemle inşa edilmiş bir algıdır ve deneyimin bir öznesi olduğuna dair o temel algı da sınırsız sayıda birbirinden farklı öznellik anlarıyla uydurulmuştur.

Benlik Bireyin Yalnızca Bir Parçasıdır

Birey, kültür ve doğal dünyaya bağımlı şekilde oluşan, otonom ve dinamik bir sistem olarak insan bedeniyle zihninin bir bütünüdür (Mackenzie 2009). Siz de bir bireysiniz, ben de bir bireyim. Bireylerin geçmişleri, değer yargıları, planları olur. Ahlaki açıdan kusurludurlar ve ektiklerini biçerler. Birey, beden yaşadığı ve beyin büyük ölçüde zarar görmediği müddetçe varlığını sürdürür. Ancak gördüğümüz üzere, benlikle ilgili zihinsel içeriklerin özel hiçbir nörolojik durumu yoktur ve bunlar sadece süregiden zihinsel aktivite akışının parçasıdır. Benliğin geçici olarak aktif olan herhangi bir boyutu, beynin pek çok ağının yalnızca ufak bir kısmıyla ilişki içindedir (Gusnard ve meslektaşları 2001; Legrand ve Ruby 2009). Benliğin örtülü ve açık bellekte depolanan kısımları bile, beynin dünyayla, algısal işlemeyle, ustalıklı eylemler ve daha fazlasıyla ilgili bilgi deposunun ufak bir kısmını kullanır. Benlik, bütüncül bireyin yalnızca bir parçasıdır.

Hatta bireyin pek çok boyutu, onları yönlendiren bir "ben" olmaksızın neşeyle gelip geçer. Örneğin, düşüncelerinizin çoğu kasıtlı herhangi bir yaratım olmadan doğar. Hepimiz, onları gerçekleştiren bir "ben" olmaksızın rutin olarak pek çok zihinsel ve fiziksel aktiviteyle meşgul oluruz. Hatta benlik ne kadar az olursa o kadar iyidir; çünkü böyle olması, birçok türde görev performansını ve duygusal fonksiyonu iyileştirir (Koch ve Tsuchiya 2006; Leary, Adams ve Tate 2006). Benliğin bilinçli bir karar vermiş gibi göründüğü durumlarda bile, o seçim genellikle bilinçdışı faktörlerin sonucudur (Galdi, Arcuri ve Gawronksi 2008; Libet 1999).

Bilhassa farkındalığın işlemek için bir özneye ihtiyacı yoktur. Benliğin nitelikleri, farkındalık içinde doğup kaybolur; ancak farkındalık, benliğin değişimlerinden bağımsız bir bilinç alanı olarak kalmayı sürdürür. Bunu deneyimlemek

için yeni bir şey duyduğunuz ya da gördüğünüz ilk bir iki saniyeye dikkat edin. Başlangıçta genellikle var olma algısı olmaksızın, algılayan bir "ben" olmaksızın, farkındalıkta beliren sadece yalın bir algı vardır; sonrasında, özellikle de bu şey bireysel açıdan önem taşıyorsa, algıya bağlanan gittikçe artan bir benlik hissi gözlemlemek mümkündür. Ancak farkındalığın bir özneye ihtiyaç duymaksızın işini yapabildiği gayet aşikârdır. Yukarıda gördüğümüz üzere, bilinç öznelliği içerdiğinden, bilincin bir öznesi olduğunu varsayıp dururuz ve beyin, görünür bir özne bulmak adına öznellik anlarını dizinler. Ancak öznellik sadece deneyimi yapılandırmanın bir yoludur; mevcudiyete sahip bir varlık, gözlerinizden bakan hayaletimsi bir şey değildir. Hatta kendi deneyiminizi gözlemlerseniz, benliğin –görünür öznenin– genellikle veriden sonra geldiğini görürsünüz. Benlik pek çok açıdan, halihazırda gayet başarılı bir şekilde ilerleyen geçit töreninin ardından koşturarak "Bakın ben ne yarattım!" diye bağırıp duran birine benzer.

Benlik Değişmeyi Sürdürür

Benliğin farklı kısımları ortaya çıkıp sonra diğer kısımlara yol verdiğinde, bunu olanaklı kılan anlık sinir grupları için de aynısı geçerlidir. Bu gruplardan akan enerji bir ışık oyunu gibi görülebilseydi, kafanızın içinde muazzam bir gösterinin sonsuza dek sürüp gittiğini görürdünüz. Benliğin beyindeki her tezahürü geçicidir. Benlik sürekli olarak yapılır, yıkılır, bir daha yapılır.

Beynin bilinçli deneyimi oluşturma biçimi sebebiyle benlik tutarlı ve sürekli görünür: Birbiri üzerine binen binlerce fotoğraf düşünün, her birinin net bir resim oluşturması birkaç saniye sürüyor, sonra da yavaş yavaş solarak gözden kaybo-

luyorlar. Deneyimin bu bileşik yapısı, tıpkı saniyede yirmi iki karenin bir araya gelerek hareketli bir film karesi oluşturması gibi, bir bütünlük ve süreklilik illüzyonu yaratır. Sonuç olarak, "şimdi"yi keskin bir şekilde belirip son bulan deneyim anları olarak değil, başında ve sonunda yavaş yavaş beliren ve kaybolan, kabaca 1-3 saniye süren bir süreç gibi algılarız (Lutz ve meslektaşları 2002; Thompson 2007).

Benliğe sahip olmaktan ziyade adeta benliği yaratırız. Buckminster Fuller'ın meşhur sözünde olduğu gibi: "Görünüşe göre ben bir yüklemim."

Benlik Koşullara Bağlıdır

Benliğin herhangi bir anda mevcut bulunan kısımları, genetik miras, bireysel geçmiş, mizaç ve mevcut koşullar gibi pek çok faktöre bağlıdır. Benlik, bilhassa deneyimin duygu tonuna bağlıdır. Duygu tonu nötrken benlik arka planda kaybolma eğilimindedir. Ancak dikkat çekici ölçüde keyifli ya da keyifsiz bir şey –ilginç bir e-posta gelmesi ya da fiziksel bir acı gibi– belirdiğinde benlik derhal duygu tonundan arzuya, arzudan bağımlılığa giden o süreçte seferber olur. Benlik güçlü arzular etrafında oluşur. Hangisi önce gelir: "Ben" mi arzuyu geliştirir? Yoksa arzu mu "ben"i oluşturur?

Benlik aynı zamanda sosyal bağlama da büyük ölçüde bağlıdır. Etrafta rahatça dolaşırken genellikle pek bir benlik hissi yoktur. Ancak eski bir tanıdığa rastlarsanız, saniyeler içinde benliğin –ortak anılarınız ya da iyi görünüp görünmediğinizi merak etmek gibi– pek çok boyutu canlanır.

Benlik asla kendi başına ortaya çıkmaz. Öncelikle birkaç milyon yıl içinde gelişmiş, evrimin girift koşullarıyla şekillenmiştir (Leary & Buttermore 2003). Günümüzde de her an, diğer bedensel sistemlere bağlı olan sinirsel aktiviteler aracı-

lığıyla ortaya çıkar; bu sistemler de bakkallardan, rastlantısal görünen ancak evrenin yıldızlar, gezegenler ve su gibi yaşam koşullarını oluşturan, dikkat çekici biçimde sağduyulu fiziksel değişmezlerine dek pek çok destekleyici faktöre bağlıdır. Benliğin içine doğduğu sebepler ağından ayrı, koşulsuz, asli, mutlak bir mevcudiyeti yoktur (MacKenzie 2009).

Benlik Tek Boynuzlu At Gibidir

Zihinde, dolayısıyla da beyinde benlikle alakalı bol miktarda temsil bulunur. Bu bilgi şablonları ve sinirsel aktivite kesinlikle gerçektir. Ancak onların işaret ettiği, deneyimlerin asıl sahibi ve eylemlerin aracısı olan, ebedi, bütüncül, bağımsız bir "ben" örtülü veya açık olarak aslında yoktur. Beyinde benlikle ilgili aktiviteler dağınık ve farklı unsurlardan bir araya gelmiştir; bütüncül değil, değişken ve geçicidirler; kalıcı değil, bedenin dünyayla olan etkileşimleri dahil olmak üzere değişen koşullara bağlıdırlar. Benlik algımızın olması, benlik olduğumuz anlamına gelmez. Beyin, dışsal benlik yaratma ve öznellik anlarını birleştirip içsel bir tutarlılık ve süreklilik illüzyonuna dönüştürür. Benlik gerçek anlamda kurgusaldır. Bazen o gerçekmiş gibi davranmak, birazdan göreceğimiz üzere işe yarayabilir. Gerektiğinde benlik rolünü oynayın. Ancak birey olarak kim olduğunuzu hatırlamaya çalışın; dünyayla dinamik bir şekilde iç içe geçmiş olan birey, benlikten çok daha canlı, ilginç, becerikli ve kayda değerdir.

(GÖRÜNÜR) BENLİK İŞE YARAR

Görünür benliğin faydalı olduğu bazı şeyler vardır. Bir insanı diğerinden ayırmak için elverişli bir yoldur. Yaşamın, belirli

bir "ben"in başına geliyormuş gibi görünerek birbirine bağlanan deneyimler kaleydoskobuna bir süreklilik algısı katar. İlişkilere heves ve bağlılık getirir; "Burada bir sevgi yükseliyor" demek yerine "Seni seviyorum" demek çok daha güçlü bir etki uyandırır.

Benlik algısı, doğum sırasında yeni oluşmaya başlar (Stern 2000) ve çocuklar genellikle beş yaşına geldiklerinde önemli benlik yapıları geliştirmiş olurlar; geliştirmezlerse ilişkileri oldukça hasar görür. Benlikle ilgili süreçlerin beyne bağlı olmasının geçerli sebepleri vardır. Atalarımızın gittikçe sosyalleşen, kişilerarası dinamiklerin hayatta kalınada önemli rol oynadığı avcı-toplayıcı gruplar içinde başarılı olmalarına yardımcı olmuştur; başkalarındaki benliği kavrama ve kendi benliğini becerikli bir şekilde dışa vurma, ittifaklar kurma, eş bulma ve genleri aktarmak üzere çocukları hayatta tutma konularında oldukça faydalıydı. Hem ilişkilerin evrimi benliğin evrimini sağladı hem de benliğin evrimi ilişkilerin evrimini; bu sebeple benliğin faydaları, beynin evriminde bir faktör oldu. Benlik, yüz binlerce jenerasyon boyunca yavaş yavaş biriken üreme avantajları tarafından insan DNA'sına kazındı.

Burada amaç benliği savunmak ya da haklı çıkarmak değildir. Ancak aynı zamanda onu küçük görüp bastırmamalıyız da. Benliği özel bir şey gibi değil de herhangi bir zihin nesnesinden daha iyi ya da kesin bir farklılığı olmayan zihinsel bir şablon olarak görseniz yeter. Aşağıdaki yöntemleri uyguladığınızda benliğe direnmemiş ya da onu bir sorun haline getirmemiş olursunuz. Sadece onun gerçek yapısını görür ve güneş çıkınca kaybolan sabah sisi gibi eriyip gitmek üzere gevşemeye teşvik edersiniz. Peki, geriye ne kalır? Açık kalpli bir ferahlık, bilgelik, değer yargıları ile erdemler ve sakin, tatlı bir neşe.

ÖZDEŞLEŞMEYİ BIRAKIN

Benliğin gelişmesinin bir başka yolu kendini bir şeylerle aynı kefeye koyması, onlarla özdeşleşmesidir. Maalesef bir şeyle özdeşleştiğinizde onun kaderi sizin kaderiniz olur; ancak bu dünyadaki her şey mutlaka sona erer. Bu yüzden durumlarla, nesnelerle ve insanlarla nasıl özdeşleştiğinize dikkat edin. Alışıldık bir sorgulama biçimi de şöyle şeyler sormaktan geçer: *Ben bu el miyim? Ben bu inanç mıyım? Ben bu "ben" algısı mıyım? Ben bu farkındalık mıyım?* Dilerseniz sorulara belirgin yanıtlar da verebilirsiniz: *Hayır, ben bu el değilim.*

Özellikle de yürütücü işlevlerle (örneğin gözlemleme, planlama, seçme) özdeşleşme konusuna dikkat edin. Beyninizin ne kadar sık "ben" pek dahil olmadan da gayet başarılı planlar ve seçimler yaptığını fark edin; örneğin işe giderken araba kullanmak gibi. Farkındalıkla özdeşleşme konusuna da dikkat edin, onunla özdeşleşmeden ya da onu yönlendirmeden farkındalığın doğmasına izin verin.

"Ben", "benim" ve benzeri benlik ifadelerini de diğerleri gibi düşünceler, zihin nesneleri olarak değerlendirin. Kendinize şunu hatırlatın: *Ben düşünceler değilim. Ben bu "benlik" düşünceleri değilim.* Benlikle özdeşleşmeyin! Gerekli olmadığında benlik sözcüklerini (ben, benim, kendim) kullanmayın. Belirli bir süre, örneğin işteyken bir saat boyunca bunları kullanmamaya çalışın.

Bırakın deneyimler onlarla özdeşleşmeden farkındalıkta aksın. Bu durum söze dökülecek olsa, şöyle bir şey olurdu: *Görme gerçekleşiyor. Burada bir his var. Düşünceler doğuyor. Benlik algısı ortaya çıkıyor.* Mümkün olduğunca az miktarda benlik varsayımıyla hareket edin, plan yapın, hissedin ve konuşun.

Bu bilinçli farkındalığı, zihninizin simülatöründe oynayan mini filmlere dek genişletin. Benlik varsayımının, benlik or-

tada yokken bile bu filmlerin çoğuna nasıl işlemiş olduğunu fark edin. Bu işleme, simülasyonlarınızda nöronlar birlikte ateşlenip birbirine bağlanırken benliği daha da pekiştirir. Bunun yerine olayların, algılayan bir "ben" olmaksızın, belirli bir beden-zihin perspektifinden algılanabildiği, mini filmlere erişim sağlamayı sürdüren genel bir tavır geliştirin.

CÖMERTLİK

Benlik aynı zamanda sahip olma isteğiyle de gelişir. Tıpkı yumruk halinde sıkılı bir el gibidir: Bir şey vermek için elinizi açtığınızda ne yumruk kalır ne de benlik.

Yaşamda pek çok şey verebilirsiniz, bu da size benlikten kurtulmanız için birçok fırsat sunar. Örneğin zaman, yardım, bağış, kontrol, sabır, tartışmasızlık ve affedicilik sunabilirsiniz. Bir aile kurma, başkalarıyla ilgilenme gibi hizmet etmeye dair pek çok iş cömertlik içerir.

Haset ve yakın akrabası kıskançlık cömertliğin başlıca engelidir. Bu yüzden hasedin nasıl acıya sebep olduğunu, size nasıl zarar verdiğini fark edin. Haset gerçekten de fiziksel acıyla ilgili sinir ağlarının bazılarını aktive eder (Takahashi ve meslektaşları 2009). Şefkatli ve merhametli bir şekilde kendinize, başka insanların sizin sahip olmadığınız paraya, şöhrete ya da harika bir eşe sahip olmalarının sorun olmadığını hatırlatın. Kendinizi hasedin kıskacından kurtarmak için, kıskandığınız kişilere merhamet ve şefkat duyguları besleyin. Bir meditasyon inzivasındayken bazı insanlarla ilgili içimde bir kıskançlık duymuş ve şunları düşünerek şaşırtıcı bir huzur bulmuştum: *Bende olmayan tüm başarılara sahip olmanızı diliyorum.*

Ayrıca algıları, düşünceleri, duyguları ve diğer zihin nesnelerini de gözlemleyerek sorgulayın: *Bunların bir sahibi var mı?* Sonra da olayların gerçek yüzünü gözlemleyin: *Bunun bir*

sahibi yok. Zihne sahip olmaya çalışmanın bir faydası yoktur, kimse onun sahibi değildir.

FAYDALI TEVAZU

Benliğin gelişmesinin belki de en önemli yolu, kişinin kendine atfettiği önemdir; mütevazı olmak, doğal ve alçakgönüllü olmak demektir, saf, mahcup ya da değersiz olmak demek değil. Bu sadece kişinin kendisini, başkalarından üste yerleştirmemesidir. Alçakgönüllülük insana huzur verir. İnsanları etkilemeye çalışmazsınız ve kimse de kasıntı ya da eleştirel olduğunuz için size kızmaz.

Kendinize İyi Davranın

Kendinize iyi davranmak, paradoksal biçimde alçakgönüllülüğü destekler çünkü beyninizdeki benlik ağları, kendinizi tehdit altında ya da güvensiz hissettiğinizde aktive olur. Bu aktivasyonu azaltmak için en temel ihtiyaçlarınızın karşılandığından emin olun. Örneğin, hepimiz sevildiğimizi hissetmek isteriz. Başkalarından gelen empati, övgü ve sevgi, özellikle de çocuklukta kendine güven ve değer hislerini destekleyen sinir ağlarında içselleştirilir. Ancak yıllar boyu bunları yeterince göremediyseniz, kalbinizde bir boşluk olma ihtimali vardır.

Benlik, işte bu boşluğun etrafında oldukça yoğundur! Ukalalıklarla ya da anlık bağımlılık eğilimleriyle bu boşluğa bir tıpa takmaya çalışır. Bu stratejiler, insanları sinir etmenin –ki bu da daha az empati, övgü ve sevgi anlamına gelir– dışında gayet manasızdır çünkü temelde yatan meseleye çözüm getirmez.

Bunun yerine, kalbinizdeki bu boşluğu iyi olan şeyleri içselleştirerek (4. Bölüm'e göz atın) bir defada bir tuğla döşeyerek doldurun. Gençken, kalbimdeki boşluğun boyutu, adeta bir gökdelen için kazılmış bir çukur büyüklüğünde görünüyordu. Bunun doldurulması gerektiğini ve doldurulabileceğini fark ettiğimde bilinçli bir şekilde, insanların bana duyduğu saygı ve sevgi, iyi özelliklerim ve başarılarım gibi kendi değerimi kanıtlayan şeyler aramaya koyuldum. Sonra birkaç saniye bu deneyimin içime yerleşmesine müsaade ettim. Pek çok hafta ve pek çok tuğladan sonra farklı hissetmeye başlamıştım, birkaç ay içindeyse kendimi çok daha değerli hissediyordum. Şimdiyse, uzun yıllar ve binlerce tuğlanın ardından kalbimdeki o boşluk neredeyse tamamen dolmuş durumda.

Boşluğunuz ne kadar büyük olursa olsun, yaşadığınız her gün size birkaç tuğla fırsatı sunar. Kendinizle ilgili iyi şeylere, insanların sizinle ilgilenmesini ve sizi takdir etmesini fark ederek bu deneyimleri içselleştirin. Bu boşluğu tek bir tuğla doldurmayacaktır. Ancak bunu sürdürürseniz günbegün, tuğla tuğla, onu doldurmayı gerçekten başarabilirsiniz.

Pek çok pratikte olduğu gibi kendinize iyi davranmanız – Buda'dan bir metafor kullanmak gerekirse– ıstırap nehrinden karşıya geçmenizi sağlayan bir sal gibidir. Karşı kıyıya geçtiğinizde artık o sala ihtiyacınız kalmaz. İçsel kaynaklarınızı öyle bir noktaya getirirsiniz ki, artık kendi değerinizi ölçmek için bilinçli bir şekilde kanıt aramanıza gerek olmaz.

Başkalarının Düşüncelerini Önemsemeyin

İtibar, gruptaki diğerlerinin kişinin hayatta kalma şansını destekleme veya engelleme durumunu etkilediğinden, itibarımıza çok büyük bir önem vermek üzere evrimleştik (Bowles

2006). Kendinize saygı duyulduğunu ya da sevildiğinizi hissetmek istemeniz, bunun peşine düşmeniz son derece insani bir duygu olmasına karşın, başkalarının sizin hakkınızda düşündüklerine kendinizi kaptırmanız başka bir durumdur. Shantideva'nın dediği gibi (1999, s.113):

Beni eleştiren ve hor görenler olacağına göre,
Neden memnun olayım insanlar beni övdüğünde?
Ve neden ümitsizliğe kapılayım suçlandığımda?
Hakkımda iyi düşünenler de olacağına göre.

Başkalarının sizin hakkınızdaki düşüncelerine, simülatörün arka planında bile kafa yorarak ne kadar zaman harcadığınızı bir düşünün. Takdir ya da övgü toplamak için yaptığınız şeyleri fark edin. Bunun yerine, sadece elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın. Erdem, cömertlik ve bilgeliğe odaklanın: Bunları merkeze alarak hareket ederseniz, yapmanız gereken tek şey bu olacaktır. Ki bu da gayet yeterlidir!

Özel Olmanıza Gerek Yok

Sevgiyi ve desteği hak etmek için özel olmanız gerektiğine inanmak çıtayı o kadar yükseğe koyar ki, bunu ortadan kaldırmak için çok fazla çaba ve zorluk aşmak gerekir. Üstelik arzuladığınız onayı elde edemezseniz kendinizi eleştirmenize, yetersizlik ve değersizlik hisleri deneyimlemenize sebep olur. Bunun yerine kendinize iyi dileklerde bulunun: *Özel olmama gerek kalmadan sevileyim. Özel olmaksızın yaşama bir katkı sağlayayım.*

Önemli ve takdir edilen biri olmak da dahil, özel olma hissinden vazgeçin. Bu vazgeçiş bağımlılığın antitezi, böylece de mutluluğa giden temel yoldur. İçinizden şu ifadeleri geçi-

rerek nasıl hissettiğinizi gözlemleyin: *Önemli olmaktan vazgeçiyorum. Onay aramayı bırakıyorum.* Bu teslimiyetteki huzuru hissedin.

Olduğunuz kişiyi sevin, tıpkı değer verdiğiniz herhangi birini sevdiğiniz gibi. Ancak benliği ya da herhangi bir zihin nesnesini sevmeyin.

DÜNYAYLA BİRLİKTE

Benlik algısı, dünyadan ayrıldığımızda büyür. Bu sebeple, dünyayla derin bir bağlantı hissi geliştirmek, benlik algısını azaltacaktır.

Yaşamak için, bir metabolizmaya sahip olmak için bedeniniz, enerji ve maddenin sürekli alışverişi aracılığıyla dünyaya bağlı olmak zorundadır. Benzer şekilde beyniniz de özünde, kendisini besleyen ve koruyan bedeninizden ayrı değildir. Bu sebeple, derin bir anlamda beyniniz ve dünya birbirine bağlıdır (Thompson ve Varela 2001). Çoğu kez gördüğümüz gibi, zihin ve beyin entegre bir sistem oluşturur. Sonuç olarak da zihniniz ve dünya birbirine yakından bağlıdır.

Bu anlayışın derinleşmesine çeşitli şekillerde yardımcı olabilirsiniz:

- Bedeninize güç veren besin, su ve güneş ışığını düşünün. Kendinizi doğal dünyaya bağımlı herhangi bir varlık olarak görün. Doğada vakit geçirin.
- Etrafınızdaki alana dikkat edin; salonunuzdaki hava boşluğuna veya işe giderken gördüğünüz araçların içinden geçtiği boş alana dikkat edin. Bunu yapmak farkındalığı doğrudan, şeyleri bir bütün olarak görmeye yönlendirir.

- Daha büyük ve daha geniş düşünün. Örneğin benzin aldığınızda, görünür benliğin üretilmesine yardımcı olan büyük sebepler ağını –araba sürme, belki gergin hissetme veya dikkatin dağılması– düşünün; buna benzin istasyonu, global ekonomiler ve nihayetinde yerin altında petrole dönüşen kadim plankton ve algler de dahildir. Tüm bu sebeplerin de güneş sistemini, galaksimizi, diğer galaksileri ve maddesel âlemin fiziksel süreçlerini kapsayan çok daha engin bir ağa bağlı olduğunu fark edin. İçinden doğduğunuz ve ikamet ettiğiniz bu yaşayan gerçekliğin, tüm evrene nasıl bağlı olduğunu hissetmeye çalışın. Samanyolu, yerel bir grup galaksi sayesinde burada; güneş, Samanyolu sayesinde burada; siz de güneş sayesinde buradasınız, yani bir bakıma milyonlarca ışık yılı uzaklıktaki galaksiler sayesinde buradasınız.
- Elinizden gelirse nihai çerçeveyi, yani her şeyin bütünlüğünü, birliğini görmeye çalışın. Örneğin, bedeniniz ve zihniniz de dahil olmak üzere gördüğünüz dünya, her zaman tek bir bütündür. Dilediğiniz her an bu tek bütünlüğü fark edebilirsiniz. İçindeki parçalar sonsuz bir şekilde değişir. Çözülür, çürür ve dağılıp giderler, hem de her biri. Bu sebeple hiçbir parça gerçek mutluluğun güvenilir ve kalıcı bir kaynağı olamaz, buna benlik de dahildir. Ancak bütünlük olarak bütünlük asla değişmez. Bütün, güvenilir şekilde bütün olarak kalır. Bütün asla bir şeye tutunmaz, acı çekmez. Cehalet, bütünlükten uzaklaşıp benliğe yaklaşır. Bilgelik bu sürecin tersine işlemesi, benliğin boşalıp tamlığa karışmasıdır.

Benlik de dahil tekil şeylerin gittikçe daha zeminsiz ve güvenilmez, her şeyin bütünlüğününse daha güven verici ve ra-

hatlatıcı hissettirmesi muazzam bir paradokstur. Zeminsizlik hissi arttıkça, görünürde ayrı görünen şeyler, üzerinde durmaya çalıştığınız takdirde dengenizi kaybedip düştüğünüz bir buluta benzer. Başta bu oldukça rahatsız edicidir. Ancak daha sonra sizi aslında gökyüzünün –bütünlüğün– ayakta tuttuğunu fark edersiniz. Gökyüzünün kendisi olduğunuz için onun üzerinde yürüdüğünüzü ve bunun her zaman böyle olduğunu anlarsınız. Siz ve diğer her şey, ta başından beri gökyüzüydünüz.

YAŞAMLA BİRLİKTE

Bir arkadaşım bir defasında Burma'nın ormanlarında bir manastıra, meditasyon inzivasına gitmişti. Orada, yaşayan hiçbir canlıyı kasıtlı olarak öldürmemek de dahil olmak üzere yemin etmişti. İki hafta sonra meditasyonu pek iyi gitmemeye başladı. Kulübesinin yakınındaki tuvalet konusunda da endişeleniyordu. Bu, yere çukur kazılmak suretiyle açılan bir tür tuvaletti ve kullandıktan sonra deliğin etrafını suyla temizlemek gerekiyordu; ancak bunu yaptığında deliğin yakınlarındaki karıncalar da suyla sürükleniyordu. Başkeşişe bunun sorun olup olmadığını sordu. "Olmaz," dedi başkeşiş, "senin yeminine aykırı bu." Arkadaşım, başkeşişin yorumunu ciddiye alıp tuvaleti çok daha dikkatli bir şekilde temizlemeye başladı. Belki de hiç tesadüfi olmayan bir şekilde meditasyonu da son derece derinleşti.

Kendi rahatlığımızı, ne sıklıkta bir başka varlığın –tuvaletteki bir karınca bile olsa– yaşamının önüne koyuyoruz? Bunda kasıtlı bir zalimlik olmasa da oldukça benmerkezci bir yaklaşım. O yaratığın –sivrisinek, fare– gözünün içine bakın ve onun da tıpkı sizin gibi yaşamak istediğini anlayın. Sırf

birinin rahatı bozulmasın diye öldürülseniz nasıl hissederdiniz?

Dilerseniz, kendi rahatınız için asla öldürmeme pratiğini deneyebilirsiniz. Bu sizi tüm yaşamla daha büyük bir yakınlık geliştirmeye, diğer varlıklarla uyum içinde olmaya götürecektir. Böyle yaparak dünyaya kendi uzantınızmış gibi davranmış olursunuz: Kendinize zarar vermemek, dünyaya zarar vermemeyi gerektirir.

Benzer şekilde dünyaya şefkatli olursanız, kendinize şefkat göstermiş olursunuz. Benlik yok olmaya başladığında da gerçekten nasıl yaşayacağınız hakkında düşünebilirsiniz. Bir defasında bir inzivada, her şeyin bütünlüğüne dair öyle yoğun bir duygu deneyimledim ki, bunun içindeki minicik varlığımın nasıl da önemsiz olduğunu düşünerek umutsuzluğa kapıldım. Yaşamımın hiçbir önemi yoktu. Zar zor uyuduktan sonra, sabah kahvaltıdan önce yemek salonunun dışındaki derenin kenarında, yakınlarda yavrusuyla birlikte otlanan dişi bir geyikle birlikte oturdum. Dişi geyik yavrusunu yalıyor, onu burnuyla ittirip tatlı tatlı ısırıyordu. Bulunduğu yere ait olduğu çok açıktı; eninde sonunda ölecek ve yok olacaktı ama o zamana dek gelişecek, yaşama kendi çapında bir katkıda bulunacaktı. Bu, düşmüş yaprakların arasında gezinen böcekler ve kuşlar için de geçerliydi: Her biri oraya buraya gidiyor, bütüne kendilerine has bir şekilde katkı sağlıyordu.

Tıpkı o hayvanlar gibi benim de bu dünyada bir yerim ve ona verecek bir şeylerim vardı. Hiçbirimiz önemli değildik. Ama bana ait bir yerin olması, burada gelişmemde de bir sorun yoktu. Gevşeyip bütüne karışmakta bir sorun yoktu. Bir parça olarak dışa vurulan bir bütün, bir bütün olarak dışa vurulan bir parça olmakta da.

Bir süre sonra, en fazla bir metre uzaktaki gri bir sincapla bakıştık. O sincabın iyi olmasını, kendine meşe palamutları

bulmasını, baykuşlardan kaçınmasını dilemem çok doğaldı. (Ormanın giriftliği içinde baykuşun da iyiliğini istemek, açlığını gidermesi için bir sincap bulmasını dilemek de öyle.) Tuhaf biçimde uzunca bir süre birbirimize baktık ve o sincap için her şeyin en iyisini yürekten diledim. O anda başka bir şey netlik kazandı: Tıpkı bu sincap gibi ben de bir organizmaydım. Tıpkı diğer bir varlık için olduğu gibi kendim için de iyi dileklerde bulunmamda sorun yoktu.

Yaşayan her varlığın iyiliğini dilemek gibi kendi iyiliğinizi istemenizde de bir sorun yoktur. Yaradılışınıza uygun olarak bu insan beyniyle davranmanızda, bu yaşamda mutluluk, sevgi ve bilgelik yolunda gidebildiğiniz kadar gitmenizde de bir sakınca yoktur.

Benlik, kısa süreliğine bile olsa ortadan kalktığında geriye ne kalır? Yaşama katkı sağlamak için samimi, içten gelen bir hayat ve altı milyar canlı arasında bir insan olarak serpilip gelişmeye dair; sağlıklı ve güçlü olmaya, uzun yıllar yaşamaya; sevgi dolu ve nazik olmaya; aydınlanmaya, parlak, engin, sevgi dolu bir bilinç olmaya; güven içinde olduğunu ve desteklendiğini hissetmeye; mutlu ve rahat, huzurlu ve halinden memnun olmaya dair bir dilek. Benlik ortadan kalktığında, huzur içinde yaşamaya ve sevmeye dair bir dilek kalır geriye.

---

13. Bölüm: ÖNEMLİ NOKTALAR

- "Ben"in size pek çok açıdan acı vermesi ironik ve dokunaklıdır. Olayları şahsi algıladığınızda, kaçınılmaz şekilde sona erecek şeylerle özdeşleştiğinizde ya da onları sahiplenmeye çalıştığınızda veya kendinizi tüm varlıklardan ayrı tutmaya çalıştığınızda acı çekersiniz. Ancak benlik hissinden kurtulduğunuzda ve yaşamla bir akış içinde ol-

duğunuzda kendinizi mutlu ve tatmin olmuş hissedersiniz.

- Bedeni pek fazla benlik algısı olmaksızın bir yürüyüşe çıkardığınızda –ya da herhangi bir şey yaptığınızda– ilginç bazı şeyler keşfedersiniz: Benlik genellikle biraz kasılır ve gergindir; çoğunlukla gereksizdir ve sürekli olarak değişir. Benlik özellikle de fırsat ve tehditlere bir yanıt olarak aktive olur; "ben" arzuları oluşturmadan önce genellikle arzular "ben"i oluşturur.
- Düşünceler, hisler, imgeler ve bu tarz şeyler sinirsel yapı ve aktivitelerin kalıplarına dayalı bilgi şablonları olarak var olurlar. Benzer şekilde benlik ve var olma algısının temsilleri de beyin ve zihindeki şablonlar şeklinde var olurlar. Mesele, bu şablonların olup olmaması değildir. Asıl sorulması gereken sorular şunlardır: Bunların doğası nedir? İşaret ettikleri şey –deneyimlerin süregiden, bütüncül sahibi ve eylemlerin aracısı– gerçekten var mıdır?
- Benliğin pek çok boyutu, çok sayıda sinir ağına bağlıdır. Bu ağlar, benlikle alakalı olmayan pek çok işlev gerçekleştirir ve bunlar içindeki benliğin temsilleri de nörolojik açıdan özel bir duruma sahip değilmiş gibi görünmektedir.
- Benlik, bireyin sadece bir parçasıdır. Çoğu düşünce, plan ve eylemin kendilerini yönetecek bir benliğe ihtiyacı yoktur. Benlikle ilgili sinir ağları beynin yalnızca ufak bir kısmını, sinir sisteminin ise daha da küçük bir bölümünü kapsar.
- Benlik sürekli değişir; beyinde, benliğin her bir tezahürü geçicidir. Tıpkı hareketli bir film illüzyonu yaratan tekil kareler gibi, birbirinin üzerine binerek birlikte akıp gözden kaybolan sinir grupları da tutarlı ve sürekli bir benlik illüzyonu yaratır.

- Benlik çeşitli koşullara, özellikle de keyifli ve keyifsiz duygu tonlarına bağlı olarak ortaya çıkar ve değişir. Aynı zamanda, daha geniş dünya dahil, ilişkilere de bağlıdır. "Ben" algısının –farkındalıktaki öznellik– kökeni, bedenle dünya arasındaki ilişkiden doğar. Benliğin bağımsız bir mevcudiyeti yoktur.
- Deneyimin öznesi olarak var olma algısı da dahil, benlikle ilgili zihinsel aktivite, deneyimlerin asıl sahibi ve eylemlerin aracısı olan, ebedi, bütüncül, bağımsız bir "ben" olduğunu ima eder; ancak böyle bir şey yoktur. Benlik, tıpkı tek boynuzlu at hikâyesinde olduğu gibi, gerçek olmayan bir şeyin gerçek temsillerinin toplamıdır.
- Görünür benlik, ilişkiler ve zaman içinde sağlıklı bir psikolojik tutarlılık algısı geliştirmek için faydalıdır. Evrim sırasında hayati işlevler gördüğü için insanların benlik algısı mevcuttur. Benliğe karşı olmanın anlamı yoktur; çünkü bu hoşnutsuzluk, benliği güçlendirir. Asıl mesele benliğin özünü fark etmek ve gevşeyip yok olmasına izin vermektir.
- Benlik özdeşleşme, sahiplenme, gurur, dünyadan ve yaşamdan ayrılma aracılığıyla gelişir. Bunlardan uzaklaşmak için ve onun yerine açık kalpli bir enginliğe gittikçe daha çok yerleşmek, kendi gelişimini dilemek ve diğer varlıklarla huzurlu ilişkiler içinde olmak için pek çok yol keşfettik.

EK BÖLÜM

Besin Nörokimyası

—Jan Hanson, Lisanslı Akupunktur Uzmanı

Önceki bölümlerde, beyni zihinsel müdahalelerle etkileme yolları incelendi. Bu ek bölümdeyse, akıllıca beslenme sayesinde fiziksel müdahale yoluyla beyin fonksiyonunu destekleme yöntemleri özetlenecek. Elbette ki bu önerilerin hiçbiri profesyonel destek yerine geçmez ya da tıbbi bir rahatsızlığı tedavi etmeyi amaçlamaz.

Uzun yıllar klinik beslenme üzerine yoğunlaşmış –ve çıkardığı bazı dersleri kendi üzerinde uygulamış!– bir akupunktur uzmanı olarak, her gün ağzınıza attığınız şeylerde özenli, makul, ufak değişiklikler yapmanın gittikçe artan yararlar sağladığına defalarca şahit oldum. Bazen uzun zamandır ihtiyacınız olan besin öğelerini almak gibi bu adımlar sağlığınızın hızla iyileşmesini sağlar.

BESLENME DÜZENİNİN TEMEL UNSURLARI

Her gün sağlıklı beslenerek, şeker tüketiminizi sınırlayarak ve gıda alerjenlerinden uzak durarak beyninize yardımcı olun.

Her Gün Sağlıklı Beslenin

Besin değeri yüksek, çok çeşitli gıdalar tüketin. Bu, en çok protein ve sebze tüketmeniz gerektiği anlamına gelir. Her öğünde protein yiyin; porsiyonun ölçüsü kabaca avcunuzun içi kadar olsun. Günde en az üç tabak sebze yiyin; daha fazla yerseniz daha da iyi! İdeal olarak her öğünde tabağınızın yarısını her türden ve renkten sebzeler oluştursun. Meyveler de önemli bir besin kaynağıdır; özellikle de kırmızı meyvelerin beyniniz için yararlı olduğu bilinmektedir (Galli ve meslektaşları 2006; Joseph ve meslektaşları 2003).

Şeker Tüketimini Kısıtlayın

Şekeri kontrol altına alın. Yüksek kan şekeri hipokampusu yıpratır (Wu ve meslektaşları 2008). Bozuk glikoz toleransının –çok fazla şeker yemenin bir göstergesi– ileri yaşlardaki göreli bilişsel bozukluklarla bağlantısı vardır (Messier ve Gagnon 2000). Şekeri kısıtlamanın en iyi yolu, işlenmiş şekerin (özellikle de şekerli içecekler) yanı sıra işlenmiş undan yapılmış gıdaları da (ekmek, makarna, kurabiye gibi) tamamen hayatınızdan çıkarmanızdır.

Gıda Alerjenlerinden Uzak Durun

Hassasiyetinizin olduğu gıdaları tüketmek sadece sindirim sisteminizde değil, bedeninizin tamamında alerjik ve yangısal bir reaksiyona sebep olacaktır. Kronik enflamasyon, nispeten hafif bile olsa beynin düşmanıdır. Örneğin, glüten hassasiyetlerinin çeşitli nörolojik rahatsızlıklarla bağlantısı bilinmektedir (Hadjivassiliou, Gunwale ve Davies-Jones 2002;

Hadjivassiliou ve meslektaşları 1996). Bilinen bir hassasiyet olmasa bile artan süt tüketiminin, artan Parkinson hastalığı riskiyle bağlantısı mevcuttur (Park ve meslektaşları 2005).

En yaygın gıda alerjenleri inek sütünden, glüten içeren tahıllardan (buğday, yulaf, çavdar, arpa, kavuzlu buğday ve Horasan buğdayı) ve soyadan yapılmış ürünlere karşıdır. Gıda alerjenleri, tıbbi bir laboratuvarda yaptırılan testlerle resmi olarak belirlenebilir. Ya da kendiniz, hassasiyet duyduğunuzu düşündüğünüz gıdalardan birkaç hafta uzak durabilirsiniz; sonrasında daha iyi hissedip hissetmediğinizi, zihninizin daha berrak olup olmadığını, sindiriminizin rahatlayıp rahatlamadığını ve daha enerjik olup olmadığınızı gözlemleyin.

BEYNİNİZ İÇİN TEMEL TAKVİYELER

Vitaminler ve mineraller, binlerce metabolik sürecin eş faktörüdür. Beynin ve zihnin işleyişi de dahil olmak üzere sağlığınızı her açıdan destekler (Kaplan ve meslektaşları 2007). Bu sebeple, tüm ihtiyaçlarınızı karşılamak için bunları yeterince almak mühimdir. Taze gıdalar alıp hazırlamakla çokça zaman harcamıyorsanız, sadece beslenme yoluyla muhtemelen optimum miktarda vitamin ve mineral almıyorsunuz demektir. Bu yüzden, bunları dikkatli bir şekilde takviye etmeniz doğru olacaktır.

Yüksek Etkili Bir Multivitamin/Multimineral Takviyesi Alın

İyi bir multivitamin/multimineral takviyesi sizin sigortanızdır; çok çeşitli, başlıca besin öğelerini almanıza yardımcı olur.

Tüm besin öğeleri önemli olsa da beyin sağlığı için hayati önem taşıyan B vitaminine özel bir vurgu yapın. B-12 ve B-6 vitaminleriyle folik asit, pek çok nörotransmitterin üretiminde önemli rol oynayan, metilasyon denen bir biyokimyasal sürece yardımcıdır. B vitaminleriniz eksikse homosistein (bir aminoasit) düzeyi yükselir. Düşük B vitaminleri ve yüksek homosistein, yaşlılarda bilişsel zayıflama ve demans açısından risk faktörüdür (Clarke ve meslektaşları 2007; Vogiatzoglou ve meslektaşları 2008). Düşük folik asit de depresyon için risk faktörüdür; takviye almak depresyon semptomlarını hafifletebilir (A. Miller 2008).

Multivitamin takviyeniz, günlük tüm B vitamini değerinin 10-25 katını ve en az 800 mcg folik asit içermelidir (Marz 1999). Çoğu mineralin de günlük değerinin %100'ünü ya da daha fazlasını içermelidir. Bu seviyeleri tüketebilmek için genel multivitamininizle birlikte takviyeler almalısınız.

Omega-3 Alın

Balık yağında bulunan omega-3 yağ asitlerinin --dokosaheksaenoik asit (DHA) eikosapentaeonik asit (EPA)– beyninize pek çok faydası mevcuttur; sinirsel gelişim, ruh hali iyileşmesi ve demansın yavaşlaması faydalar arasında yer alır (Ma ve meslektaşları 2007; Puri 2006; Singh 2005; Su ve meslektaşları 2003). DHA, merkezi sinir sisteminde bulunan baskın, yapısal yağ asididir ve onun mevcudiyeti beyin gelişimi için hayati önem taşır. EPA da önemli bir antienflamatuvar (yangı giderici) moleküldür. Günde en az 500 miligram DHA ve aynı miktarda EPA almanıza yetecek miktarda balık yağı tüketin (Hyman 2009). Moleküler damıtma yoluyla elde edilmiş, iyi kalite bir takviye seçin; çoğu insan balık yağını doğrudan almak yerine kapsül tercih etmektedir.

Vejetaryenseniz, bir çorba kaşığı dolusu keten tohumu yağı tüketin (örneğin salata sosu olarak kullanılabilir, ancak bu yağı pişirmeyin). Keten tohumu yağı DHA ve EPA'ya dönüşse de çoğu insanda bu dönüşüm yetersiz ve etkisizdir. Bu sebeple keten tohumu yağına alglerden alacağınız 500 mg DHA'yı da ekleyin.

Gama-Tokoferol Formunda E Vitamini Alın

E vitamini beyninizin hücre zarlarındaki başlıca antioksidandır (Kidd 2005). Beslenme yoluyla edinilen en yaygın E vitamini formu gama-tokoferoldür ve toplam E vitamini ihtiyacının yüzde 70'ini karşılar.

Maalesef besin takviyeleri genellikle başka bir E vitamini formu olan alfa-tokoferol içerir. Alfa-tokoferol, gama-tokoferolden daha az faydalı gibi görünmektedir ve besinlerden doğal yolla edindiğiniz gama-tokoferolün etkisini azaltır. E vitamini takviyesi araştırmalarının karışık sonuçlar doğurmasının bir sebebi de bu olabilir. Ancak bir araştırmaya göre, ağırlıklı olarak gama-tokoferol formunda yüksek dozda E vitamini tüketen yaşlıların, Alzheimer'a yakalanma riski azalmakta ve bilişsel zayıflama oranları yavaşlamaktadır (Morris ve meslektaşları 2005).

Daha fazla araştırma gerekse de, gama-tokoferol ağırlıklı olmak üzere tüm tokoferollerin karışımını içeren bir E vitamini takviyesi almak makul görünmektedir. İçinde yaklaşık 400IU E vitamini bulunan bir takviye alın (Marz 1999); bunun da en az yarısı gama-tokoferol formunda olsun (Hyman 2009).

NÖROTRANSMİTTERLER İÇİN TAKVİYE

Özel besin takviyeleriyle nörotransmitterlerinizin seviyesini etkileyebilirsiniz. Ancak dikkatli olun. En düşük dozla başlayın ve bedeninizin sınırlarına saygı gösterin; her birey son derece farklı reaksiyonlar gösterebilir. Tek bir takviyeyle başlayın ve ancak bunun iyi geldiğinden emin olduktan sonra başka bir tane ekleyin. Herhangi bir yan etki hissettiğiniz takdirde derhal takviye almayı bırakın. Doktorunuz aksini söylemediği takdirde, bu takviyeleri antidepresan ya da psikotropik ilaçlarla birlikte kullanmayın.

Serotonin

Serotonin ruh haline, sindirime ve uykuya destek olur. Temelde, triptofan aminoasidinden iki adımda üretilir: Triptofan, 5-hidroksitriptofana (5-HTP), o da serotonine dönüştürülür. Bu dönüşümler için besinsel eşfaktörler, özellikle de demir ve B-6 vitamini (pridoksil 5 fosfat ya da P5P formunda) gereklidir (Murray ve meslektaşları 2000). Dolayısıyla aşağıdaki takviyeler serotonin üretimine yardımcı olabilir; dilerseniz bunları birlikte kullanabilirsiniz.

DEMİR

Kendinizi yorgun veya depresif hissediyorsanız hekiminizle demir seviyenizin düşük olma ihtimali hakkında görüşün. Ayrıca âdet görmekte olan pek çok kadının demir seviyesi düşüktür. Kansız olup olmadığınızı anlamak için kan testi yaptırmanız gerekir; kansızsanız demir takviyesi alabilirsiniz, bunun dozu da test sonuçlarınıza göre ayarlanacaktır.

B-6 VİTAMİNİ

B-6 vitamini, birçok nörotransmitterin (örneğin serotonin) üretimi de dahil olmak üzere onlarca, belki de yüzlerce önemli metabolik süreçte gerekli bir eşfaktördür. Sabahları aç karnına 50mg B-6 vitamini (P5P formunda) alın.

5-HİDROKSİTRİPTOFAN VE TRİPTOFAN

Sabahları 50-200mg 5-HTP ya da yatmadan önce 500-1500mg triptofan alın (Hyman 2009; Marz 1999). Başlıca hedefiniz ruh halinizi düzeltmekse sabahları 5-HTP alın. Uykunuzu getirme olasılığı yoktur ve serotonin almanın en kestirme yoludur. Uykusuzluk probleminiz varsa yatmadan hemen önce triptofan alırsanız uyku halini destekleyecektir.

Norepinefrin ve Dopamin

Norepinefrin ve dopamin enerjiyi, ruh halini ve dikkati destekleyen uyarıcı nörotransmitterlerdir. Bu nörotransmitterleri oluşturma süreci, L-fenilalanin aminoasidiyle başlar. Bu asit L-tirozine dönüşür, bu da dopamin üretir, ardından da dopamin norepinefrine dönüştürülür (Murray ve meslektaşları 2000).

Serotonin için demir ve B-6 vitamini (P5P formunda) bu dönüşümler için gerekli eşfaktörlerdir. Dolayısıyla bunları takviye etmek norepinefrin ve dopamin seviyelerini yükseltebilir. Dopamin ve norepinefrini yükseltmeden önce serotonin seviyesini optimum hale getirmek genellikle tersinden daha iyi etki ettiğinden, serotonini iyileştiren takviyelerle işe başlayın. Fenilalanin veya tirozin almayı düşünmeden önce iki hafta kadar bunları alın.

Bazıları için fenilalanin ve tirozin takviyeleri fazla uyarıcı gelmektedir. Bunları aldıktan sonra kendinizi gergin ya da aşırı hareketli hissediyorsanız almayı bırakın. Temkinli davranarak sabahları aç karnına 500mg ya da daha azı gibi düşük bir dozla başlayın. Etkisinden memnun kalırsanız dozu günde 1500mg'a kadar yükseltebilirsiniz (Hyman 2009). Bu iki aminoasitten, norepinefrin ve dopamin üretimine en kestirmeden gideni tirozindir; dolayısıyla daha fazla kullanılsa da bazıları L-fenilalanini tercih etmektedir. Her ikisi de uygundur.

Asetilkolin

Asetilkolin, hafızayı ve dikkati destekler. Bu nörotransmitteri geliştirmek için, beslenmenizde yumurta sarısı (muhtemelen en iyi kaynak), sığır eti, karaciğer veya yağlı süt ürünleri gibi zengin kolin kaynaklarına ihtiyacınız vardır. Ayrıca aşağıdaki takviyeleri de almayı düşünebilirsiniz; böyle yapacaksanız kullanmaya bir takviyeyle başlayın. Ya tekli takviye ya da (muhtemelen üçünü içeren) bir kombinasyon kullanın; size hangisi uyuyorsa onu tercih edin.

FOSFATİDİLSERİN

Fosfatidilserin (PS) beyindeki başlıca asidik fosfolipit ve beynin hücre zarındaki ana bileşendir. Fosfolipitler, beyin hücreleri arasındaki iletişimde önemli rol oynar. PS, asetilkolini destekler (Pedata ve meslektaşları 1985) ve hafızaya destek olduğu gözlemlenmektedir. Günde 100-300mg alabilirsiniz (Hyman 2009).

ASETİL-L-KARNİTİN

Asetil-L-karnitinin, hafıza sorunları ve Alzheimer hastalığında yardımcı olduğu görülmektedir; bunun sebebi belki de asetilkolin metabolik yolları üzerindeki etkisidir (Spagnoli ve meslektaşları 1991). Sabahları aç karnına günde 500-1000mg alabilirsiniz. Uyarıcılara karşı duyarlıysanız bu takviyeyi en son denemenizde fayda var.

HÜPERZİN-A

Çin kurtayağı bitkisinden elde edilen hüperzin-A, asetilkolinin metabolik yıkımını yavaşlatır, bu da görünüşe göre hafıza ve dikkati iyileştirmektedir (Cheng, Ren, and Xi 1996; Sun ve meslektaşları 1999). Günde 50-200mcg alın (Hyman 2009).

DEĞİŞİME TEMELDEN BAŞLAYIN

Beyniniz trilyonlarca molekülden oluşmuştur ve bunların çoğu farklı zamanlarda yediğiniz şeylerden gelmektedir. Beslenme düzeninizde ve takviyelerinizde ufak tefek değişiklikler yaparak yavaş yavaş beyninizin bileşenlerini, moleküler temelden başlayarak değiştirebilirsiniz. Beyninizin fiziksel alt katmanları iyileştikçe fiziksel ve zihinsel sağlığınız da düzelecek; aynı zamanda psikolojik ve spiritüel uygulamalarınız –bu kitapta anlatılan metotlar da dahil olmak üzere– daha iyi sonuçlar verecektir.

Teşekkürler

Pek çok kişiden söz etmek ve onlara teşekkür etmek istiyoruz:

Spiritüel hocalarımız: Christina Feldman, James Baraz, Tara Brach, Ajahn Chah, Ajahn Amaro, Ajahn Sumedho, Ajahn Brahm, Jack Kornfield, Sylvia Boorstein, Guy ve Sally Armstrong, Joseph Goldstein, Kamala Masters (ılımlılıkla ilgili bölüm için özel teşekkürler), Steve Armstrong, Gil Fronsdal, Phillip Moffit ve Wes Nisker.

Düşünsel hocalarımız ve danışmanlarımız: Dan Siegel, Evan Thompson, Richard Davidson, Mark Leary, Bernard Baars, Wil Cunningham, Phil Zelazo, Antoine Lutz, Alan Wallace, William Waldron, Andy Olendzki, Jerome Engel, Frank Benson ve Fred Luskin; kitabın son hazırlıkları sırasında Dr. Davidson ve Dr. Lutz tarafından yazılmış "Buda'nın Beyni" adlı bir makaleyle karşılaştık ve bu ifadeyi önce onların kullandığını belirtmek istiyoruz ve Francisco Varela'yı saygıyla anıyoruz.

Yardım sağlayanlar: Spirit Rock Meditasyon Merkezi, Zihin ve Yaşam Enstitüsü, Peter Bauman, San Rafael Meditasyon Grubu üyeleri, Patrick Anderson, Terry Patten, Daniel Ellenberg, Judith Bell, Andy Dreitcer, Michael Hagerty, Julian Isaacs, Stephen Levine, Richard Miller, Deanna Clark, Community Dharma Leaders Programı ve Sue Thoele.

Pek çok faydalı öneride bulunan dikkatli okuyucularımız: Linda Graham, Carolyn Pincus, Harold Hedelman, Steve Me-

yers, Gay Watson, John Casey, Cheryl Wilfong, Jeremy Lent ve John Prendergast.

New Harbinger'daki harika editörlerimiz ve tasarımcılarımız: Melissa Kirk, Jess Beebe, Amy Shoup ve Gloria Sturzenacker.

Son derece titiz ve iyi kalpli illüstratörümüz: Brad Reynolds (www.integralartandstudies.com).

Aile üyelerimiz: Jan, Forrest ve Laurel Hanson; Shelly Scammell; Courtney, Taryn ve Ian Mendius; William Hanson; Lynne ve Jim Bramlett; Keith and Jenny Hanson; Patricia Winter Mendius, Catherine M. Graber, E. Louise Mendius ve Karen M. Chooljian.

Ve hem zihinlerini hem de kalplerini bize açan daha pek çok kişiye teşekkür ederiz.

Kaynaklar

Allman, J., A. Hakeem, J. Erwin, E. Nimchinsy, and P. Hop. 2001. The anterior cingulate cortex: The evolution of an interface between emotion and cognition. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 935:107–117.

Amaro. 2003. *Small Boat, Great Mountain: Theravadan Reflections on the Natural Great Perfection*. Redwood Valley, CA: Abhayagiri Buddhist Monastery.

Aron, A., H. Fisher, D. Mashek, G. Strong, H. Li, and L. Brown. 2005. Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology* 94:327–337.

Aspinwall, L. G. and S. E. Taylor. 1997. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin* 121:417–436.

Atmanspacher, H. and P. Graben. 2007. Contextual emergence of mental states from neurodynamics. *Chaos and Complexity Letters* 2:151–168.

Baars, B. J. 1997. In the theatre of consciousness: Global workspace theory, a rigorous scientific theory of consciousness. *Journal of Consciousness Studies* 4:292.

Balter, M. 2007. Brain evolution studies go micro. *Science* 315:1208–1211.

Bard, K. A. 2006. Are humans the only primates that cry? *Scientific American Mind* 17:83.

Bateson, M., D. Nettle, and G. Robert. 2006. Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters* 2:412–414.

Baumeister, R., E. Bratlavsky, C. Finkenauer, and K. Vohs. 2001. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology* 5:323–370.

Begley, S. 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves.* New York: Ballantine Books.

Benson, H. 2000. *The Relaxation Response.* New York: Harper Paperbacks.

Bowles, S. 2006. Group competition, reproductive leveling, and the evolution of human altruism. *Science* 314:1569–1572.

— 2009. Did warfare among ancestral hunter-gatherers affect the evolution of human social behaviors? *Science* 324:1293-1298.

Brahm, A. 2006. *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook.* Boston: Wisdom Publications.

Braver, T. and J. Cohen. 2000. On the control of control: The role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory. *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII* içinde, ed. S. Monsel and J. Driver. Cambridge, MA: MIT Press.

Braver, T., D. Barch, and J. Cohen. 2002. The role of prefrontal cortex in normal and disordered cognitive control: A cognitive neuroscience perspective. *Principles of Frontal Lobe Function* içinde, ed. D. T. Stuss and R. T. Knight. New York: Oxford University Press.

Brehony, K. A. 2001. *After the Darkest Hour: How Suffering Begins the Journey to Wisdom.* New York: Macmillan.

Brickman, P., D. Coates, and R. Janoff-Bulman. 1978. Lottery winners or accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology* 36:917–927.

Buschman, T. and E. Miller. 2007. Top-down versus bottom-up control of attention in the prefrontal and posterior parietal cortices. *Science* 315:1860–1862.

Carter, O. L., D. E. Presti, C. Callistemon, Y. Ungerer, G. B. Liu, and J. D. Pettigrew. 2005. Meditation alters perceptual rivalry in Tebetan Buddhist monks. *Current Biology* 15:412–413.

Cheney, D. L. and R. M. Seyfarth. 2008. *Baboon Metaphysics: The Evolution of a Social Mind.* Chicago: University of Chicago Press.

Cheng, D. H., H. T. Ren, and C. Xi. 1996. Huperzine A, a novel promising acetylcholinesterase inhibitor. *NeuroReport* 8:97–101.

Choi, J. and S. Bowles. 2007. The coevolution of parochial altruism and war. *Science* 318:636–640.

Clarke, R., J. Birks, E. Nexo, P. M. Ueland, J. Schneede, J. Scott, A. Molloy, and J. G. Evans. 2007. Low vitamin B-12 status and risk of cognitive decline in older adults. *American Journal of Clinical Nutrition* 86:1384–1391.

Cohen, J., G. Aston-Jones, and M. Gilzenrat. 2005. A systems-level perspective on attention and cognitive control. *Cognitive Neuroscience of Attention* içinde, ed. M. Posner. New York: Guilford Press.

Coward, F. 2008. Standing on the shoulders of giants. *Science* 319:1493–1495.

Cunningham, W. and P. D. Zelazo. 2007. Attitudes and evaluations: A social cognitive neuroscience perspective. *Trends in Cognitive Sciences* 11:97–104.

D'Amasio, A. 2000. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness.* Orlando, FL: Harvest Books.

Davidson, R. J. 2004. Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society* 359:1395–1411.

Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J. F. Sheridan. 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65:564–570.

Dehaene, S., C. Sergent, and J. Changeux. 2003. A neuronal network model linking subjective reports and objective physiological data during conscious perception. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100:8520–8525.

de Quervain, D. U. Fischbacher, V. Treyer, M. Schellhammer, U. Schnyder, A. Buck, and E. Fehr. 2004. The neural basis of altruistic punishment. *Science* 305:1254–1258.

de Waal, F. 2006. *Primates and Philosophers: How Morality Evolved.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Dobzhansky, T. 1973. Nothing in biology makes sense except in the light of evolution. *American Biology Teacher* 35:125–129.

Dunbar, R. I. M. and S. Shultz. 2007. Evolution in the social brain. *Science* 317:1344–1347.

Dunn, E. W., L. B. Aknin, and M. Norton. 2008. Spending Money on others promotes happiness. *Science* 319:1687–1688.

Dusek, J. A., H. H. Out, A. L. Wohlhueter, M. Bhasin, L. F. Zerbini, M. G. Joseph, H. Benson, and T. A. Libermann. 2008. Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. *PLoS ONE* 3:e2576.

Efferson, C., R. Lalive, and E. Feh. 2008. The coevolution of cultural groups and ingroup favoritism. *Science* 321:1844–1849.

Eisenberger, N. I., and M. D. Lieberman. 2004. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Science* 8:294–300.

Ekman, P. 2007. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life,* 2. baskı. New York: Holt and Company LLC.

Engel, A. K., P. Fries, and W. Singer. 2001. Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing. *Nature Reviews Neuroscience* 2:704–716.

Farb, N. A. S., Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z. Fatima, and A. Anderson. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2:313–322.

Fisher, H. E., A. Aron, and L. Brown. 2006. Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society* 361:2173–2186.

Fiske, S. T. 2002. What we know about bias and intergroup conflict, the problem of the century. *Current Directions in Psychological Science* 11:123–128.

Frederickson, B. L. 2000. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment* Vol. 3: Article 0001a, online yayınlanma 7 Mart 2000.

— 2001. The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist* 56:218–226.

Frederickson, B. L. and R. Levenson. 1998. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Psychology Press* 12:191–220.

Frederickson, B. L., R. Mancuso, C. Branigan, and M. Tugade. 2000. The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* 24:237–258.

Fronsdal, G, çev. 2006. *The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations.* Boston: Shambhala.

Galdi, S., L. Arcuri, and B. Gawronski. 2008. Automatic mental associations predict future choices of undecided decision makers. *Science* 321:1100–1102.

Gallagher, S. 2000. Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences* 4:14–21.

Gallagher, H. and C. Frith. 2003. Functional imaging of "theory of mind." *Trends in Cognitive Sciences* 7:77–83.

Galli, R. L., D. F. Bielinski, A. Szprengiel, B. Shukitt-Hale, and J. A. Joseph. 2006. Blueberry supplemented diet reverses age-related decline in hippocampal HSP70 neuroprotection. *Neurobiology of Aging* 27:344–350.

Gaskin, S. 2005. *Monday Night Class.* Summertown, TN: Book Publishing Company.

Gibbons, A. 2008. The birth of childhood. *Science* 322:1040–1043.

Gillihan, S., and M. Farah. 2005. Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. *Psychological Bulletin* 131:76–97.

Gottman, J. 1995. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last.* New York: Simon and Schuster.

Gould, E., P. Tanapat, N. B. Hastings, T. Shors. 1999. Neurogenesis in adulthood: A possible role in learning. *Trends in Cognitive Sciences* 3:186–192.

Gross, J. J. and O. P. John. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 85:348–362.

Guastella, A. J., P. U. B. Mitchell, and M. R. Dads. 2008. Oxytocin increases gaze to the eye region of human faces. *Biological Psychiatry* 305:3–5.

Gusnard, D. A., E. Abuja, G. I. Schulman, and M. E. Raichle. 2001. Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity: Relation to a default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:4259–4264.

Hadjivassiliou, M., A. Gibson, G. A. B. Davies-Jones, A. J. Lobo, T. J. Stephenson, and A. Milford-Ward. 1996. Does cryptic gluten sensitivity play a part in neurological illness? *Lancet* 347:369–371.

Hadjivassiliou, M., R. A. Gunwale, and G. A. B. Davies-Jones. 2002. Gluten sensitivity as a neurological illness. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 72:560–563.

Haidt, J. 2007. The new synthesis in moral psychology. *Science* 316:998–1002.

Han, S., and G. Northoff. 2008. Culture-sensitive neural substrates of human cognition: A transcultural neuroimaging approach. *Nature Reviews Neuroscience* 9: 646–654.

Hanson, R., J. Hanson, and R. Pollycove. 2002. *Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind, and Intimate Relationships.* New York: Penguin.

Harbaugh, W. T., U. Mayr, and D. R. Burghart. 2007. Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science* 316:1622–1625.

Hariri, A. R., S. Y. Bookheimer, and J. C. Mazziotta. 2000. Modulating emotional responses: Effects of a neocortical network on the limbic system. *NeuroReport* 11:43–48.

Hebb, D. O. 1949. The organization of behavior. New York: Wiley.

Herrmann, E., J. Call, H. Hernández-Lloreda, B. Hare, and M. Tomasello. 2007. Humans have evolved specialized skills of social cognition: The cultural intelligence hypothesis. *Science* 317:1358–1366.

Hölzel, B. K., U. Ott, T. Gard, H. Hempel, M. Weygandt, K. Morgen, and D. Vaitl. 2008. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3:55–61.

Hyman, M. 2009. *The UltraMind Solution.* New York: Scribner.

Jankowiak, W., and E. Fischer. 1992. Romantic love: A cross-cultural perspective. *Ethnology* 31:149–155.

Jha, A. P., J. Krompinger, and M. J. Baime. 2007. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, Behavioral Neuroscience* 7:109–119.

Jiang, Y., and S. He. 2006. Cortical responses to invisible faces: Dissociating subsystems for facial-information processing. *Current Biology* 16:2023–2029.

Joseph, J. A., N. A. Denisova, G. Arendash, M. Gordon, D. Diamond, B. Shukitt-Hale, and D. Morgan. 2003. Blueberry supplementation enhances signaling and prevents behavioral deficits in an Alzheimer disease model. *Nutritional Neuroscience* 6(3):153–162.

Judson, O. 2007. The selfless gene. *Atlantic*, October, 90–97.

Kaplan, B. J., S. G. Crawford, C. J. Field, and J. S. A. Simpson. 2007. Vitamins, minerals, and mood. *Psychological Bulletin* 133:747–760.

Keeley, L. H. 1997. *War Before Civilization: The Myth of the Peaceful Savage.* New York: Oxford University Press.

Kidd, P. 2005. Neurodegeneration from mitochondrial insufficiency: Nutrients, stem cells, growth factors, and prospects for brain rebuilding using integrative management. *Alternative Medicine Review* 10:268–293.

Knoch, D., A. Pascual-Leone, K. Meyer, V. Treyer, and E. Fehr. 2006. Diminishing reciprocal fairness by disrupting the right prefrontal cortex. *Science* 314:829–832.

Koch, C., and N. Tsuchiya. 2006. Attention and consciousness: Two distinct brain processes. *Trends in Cognitive Sciences* 11:16–22.

Kocsis, B. and R. P. Vertes. 1994. Characterization of neurons of the supramammillary nucleus and mammillary body that discharge rhythmically with the hippocampal theta rhythm in the rat. *Journal of Neuroscience* 14:7040–7052.

Kornfield, J. 1996. *Teachings of the Buddha.* Boston: Shambhala.

Kosfeld, M., M. Heinrichs, P. Zak, U. Fischbacher, and E. Fehr. 2005. Oxytocin increases trust in humans. *Nature* 435:673–676.

Kristal-Boneh, E., M. Raifel, P. Froom, and J. Ribak. 1995. Heart rate variability in health and disease. *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health* 21:85–95.

Lammert, E. 2008. Brain wnts for blood vessels. *Science* 322:1195–1196.

Lazar, S., C. Kerr, R. Wasserman, J. Gray, D. Greve, M. Treadway, M. McGarvey, B. Quinn, J. Dusek, H. Benson, S. Rauch, C. Moore, and B. Fischl. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport* 16:1893–1897.

Leary, M. R., C. E. Adams, and E. B. Tate. 2006. Hypo-egoic selfregulation: Exercising self-control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality* 74:180–183.

Leary, M. R., and N. R. Buttermore. 2003. The evolution of the human self: Tracing the natural history of self-awareness. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33:365–404.

Leary, M., E. Tate, C. Adams, A. Allen, and J. Hancock. 2007. Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality* 92:887–904.

LeDoux, J. E. 1995. Emotion: Clues from the brain. *Annual Review of Psychology* 46:209–235.

— 2003. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York: Penguin.

Legrand, D. and Ruby, P. 2009. What is self-specific? Theoretical investigation and critical review of neuroimaging results. *Psychological Review* 116: 252–282.

Lewis, M. D. 2005. Self-organizing individual differences in brain development. *Developmental Review* 25:252–277.

Lewis, M. D., and R. M. Todd. 2007. The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action. *Cognitive Development* 22:406–430.

Libet, B. 1999. Do we have free will? *Journal of Consciousness Studies* 6:47–57.

Licinio J., P. W. Gold, and M. L. Wong. 1995. A molecular mechanism for stress-induced alterations in susceptibility to disease. *Lancet* 346:104–106.

Lieberman, M., N. Eisenberg, M. Crocket, S. Tom, J. Pfeifer, and B. Way. 2007. Putting feelings into words. *Psychological Science* 18:421–428.

Lilly, J. 2006. *The Deep Self: Consciousness Exploration in the Isolation Tank*. Nevada City, CA: Gateways Books and Tapes.

Linden, D. J. 2007. *The Accidental Mind: How Brain Evolution Has Given Us Love, Memory, Dreams, and God*. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press.

Luders, E., A. W. Toga, N. Lepore, and C. Gaser. 2009. The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage* 45:672–678.

Luskin, F., M. Reitz, K. Newell, T. G. Quinn, and W. Haskell. 2002. A controlled pilot study of stress management training of elderly patients with congestive heart failure. *Preventive Cardiology* 5:168–174.

Lutz, A., J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone, and R. Davidson. 2008. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE* 3(3):e1897.

Lutz, A., L. Greischar, N. Rawlings, M. Ricard, and R. Davidson. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101:16369–16373.

Lutz, A., J. Lachaux, J. Martinerie, and F. Varela. 2002. Guiding the study of brain dynamics by first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:1586–1591.

Lutz, A., H. A. Slager, J. D. Dunne, and R. J. Davidson. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences* 12:163–169.

Ma, Q. L., B. Teter, O. J. Ubeda, T. Morihara, D. Dhoot, M. D. Nyby, M. L. Tuck, S. A. Frautschy, and G. M. Cole. 2007. Omega-3 fatty acid docosahexaenoic acid increases SorLA/LR11, a sorting protein with reduced expression in sporadic Alzheimer's disease (AD): Relevance to AD prevention. *The Journal of Neuroscience* 27:14299–14307.

Mackenzie, M. 2009. Enacting the self: Buddhist and Enactivist approaches to the emergence of the self. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* (in press).

MacLean, P. D. 1990. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Springer.

Maguire, E., D. Gadian, I. Johnsrude, C. Good, J. Ashburner, R. Frackowiak, and C. Frith. 2000. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97:4398–4403.

Main, M., E. Hesse, and N. Kaplan. 2005. Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 19 years of age: *The Berkeley Longitudinal Study*. In Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies, ed. K. E. Grossmann, K. Grossmann, and E. Waters. New York: Guilford Press.

Maletic, V., M. Robinson, T. Oakes, S. Iyengar, S. G. Ball, and J. Russell. 2007. Neurobiology of Depression: An Integrated View Of Key Findings. *International Journal of Clinical Practice* 61:2030–2040.

Marz, R. B. 1999. *Medical Nutrition from Marz*, 2nd ed. Portland OR: Omni Press.

McClure, S. M., D. I. Laibson, G. Loewenstein, and J. D. Cohen. 2004. Separate neural systems value immediate and delayed monetary rewards. *Science* 306:503–507.

McCraty, R., M. Atkinson, and D. Thomasino. 2003. Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 9:355–369.

Messier, C., and M. Gagnon. 2000. Glucose regulation and brain aging: Nutrition and cognitive decline. *The Journal of Nutrition, Health, and Aging* 4:208–213.

Meyer, J. S., and L. F. Quenzer. 2004. *Psychopharmacology: Drugs, the Brain, and Behavior*. Sunderland, MA: Sinauer Associates.

Miller, A. 2008. The methylation, neurotransmitter, and antioxidant connections between folate and depression. *Alternative Medicine Review* 13(3):216–226.

Moll, J., F. Krueger, R. Zahn, M. Pardini, R. Oliveira-Souza, and J. Grafman. 2006. Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103:15623–15628.

Monfils, M-H., K. K. Cowansage, E. Klann, and J. LeDoux. 2002. Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. *Science* 324:951–955.

Morris, M. C., D. A. Evans, C. C. Tangney, J. L. Bienias, R. S. Wilson, N. T. Aggarwal, and P. A. Scherr. 2005. Relation of the tocopherol forms to incident Alzheimer disease and to cognitive change. *American Journal of Clinical Nutrition* 81:508–514.

Murray, R. K., D. K. Granner, P. A. Mayes, and V. W. Rodwell. 2000. *Harper's Biochemistry*, 25th ed. New York: McGraw-Hill.

Nanamoli, B. and B. Bodhi. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya (Teachings of the Buddha)*. Boston: Wisdom Publications.

Niedenthal, P. 2007. Embodying emotion. *Science* 316:1002.

Nimchinsky, E., E. Gilissen, J. Allman, D. Perl, J. Erwin, and P. Hof. 1999. A neuronal morphologic type unique to humans and great apes. *Proceedings of the National Academy of Science* 96:5268–5273.

Norenzayan, A. and A. F. Shariff. 2008. The origin and evolution of religious prosociality. *Science* 322:58–62.

Nowak, M. 2006. Five rules for the evolution of cooperation. *Science* 314:1560–1563.

Oberman, L. M., and V. S. Ramachandran. 2007. The simulating social mind: The role of the mirror neuron system and simulation in the social and communicative deficits of autism spectrum disorders. *Psychology Bulletin* 133:310–327.

O'Reilly, R. 2006. Biologically based computational models of high-level cognition. *Science* 314:91–94.

Pare, D., D. R. Collins, and J. G. Pelletier. 2002. Amygdala oscillations and the consolidation of emotional memories. *Trends in Cognitive Sciences* 6:306–314.

Park, M., G. W. Ross, H. Petrovitch, L. R. White, K. H. Masaki, J. S. Nelson, C. M. Tanner, J. D. Curb, P. L. Blanchette, and R. D. Abbott. 2005. Consumption of milk and calcium in midlife and the future risk of Parkinson disease. *Neurology* 64:1047–1051.

Paus, T. 2001. Primate anterior cingulate cortex: Where motor control, drive, and cognition interface. *Nature Reviews Neuroscience* 2:417–424.

Pedata, F., L. Giovannelli, G. Spignoli, M. G. Giovannini, and G. Pepeu. 1985. Phosphatidylserine increases acetylcholine release from cortical slices in aged rats. *Neurobiology of Aging* 6:337–339.

Peeters, G. and J. Czapinski. 1990. Positive-negative asymmetry in evaluations: The distinction between affective and informational negativity effects. *European Review of Social Psychology*: Volume 1 içinde, ed. W. Stroebe and M. Hewstone. New York: Wiley.

Petrovic, P., R. Kalisch, T. Singer, and R. J. Dolan. 2008. Oxytocin attenuates affective evaluations of conditioned faces and amygdala activity. *Journal of Neuroscience* 28:6607–6615.

Pitcher, D., L. Garrido, V. Walsh, and B. C. Duchaine. 2008. Transcranial magnetic stimulation disrupts the perception and embodiment of facial expressions. *The Journal of Neuroscience* 28:8929–8933.

Posner, M. I., and M. K. Rothbart. 2000. Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology* 12:427–441.

Puri, B. K. 2006. High-resolution magnetic resonance imaging sinc-interpolation-based subvoxel registration and semi-automated quantitative lateral ventricular morphology employing threshold computation and binary image creation in the study of fatty acid interventions in schizophrenia, depression, chronic fatigue syndrome, and Huntington's disease. *International Review of Psychiatry* 18:149–154.

Quirk, G. J., J. C. Repa, and J. E. LeDoux. 1995. Fear conditioning enhances short-latency auditory responses of lateral amygdala neurons: Parallel recordings in the freely behaving rat. *Neuron* 15:1029–1039.

Rabinovich, M., R. Huerta, and G. Laurent. 2008. Transient dynamics for neural processing. *Science* 321:48–50.

Raichle, M. 2006. The brain's dark energy. *Science* 314:1249–1250.

Raichle, M., and D. Gusnard. 2002. Appraising the brain's energy budget. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:10237–10239.

Raichle, M. E., A. M. MacLeod, A. Z. Snyder, W. J. Powers, D. A. Gusnard, and G. L. Shumlan. 2001. A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:676–682.

Rasia-Filho, A., R. Londero, and M. Achaval. 2000. Functional activities of the amygdala: An overview. *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 25:14–23.

Rilling, J., D. Gutman, T. Zeh, G. Pagnoni, G. Berns, and C. Kilts. 2002. A neural basis for social cooperation. *Neuron* 35:395–405.

Robinson, P. 2007. How to fill a synapse. *Science* 316:551–553.

Rosenberg, M. 2008 Second Edition. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Chicago: Puddledancer Press.

Sapolsky, R. M. 1998. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: W. H. Freeman Co.

— 2006. A natural history of peace. *Foreign Affairs* 85:104-121.

Schechner, S. 2008. Keeping love alive. *Wall Street Journal*, February 8, W1.

Schore, A. 2003. *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W. W. Norton.

Seligman, M. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage/Random House.

Semaw, S., S. Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fesseha, and K. Mowbray. 1997. 2.5-million-year-old stone tools from Gona, Ethiopia. *Nature* 385:333–336.

Shantideva. 1997. *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyavatara*. Boston: Shambhala.

Shutt, K., A. MacLarnon, M. Heistermann, and S. Semple. 2007. Grooming in Barbary macaques: Better to give than to receive? *Biology Letters* 3:231–233.

Siegel, D. J. 2001. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press.

— 2007. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton and Co.

Silk, J. B. 2007. Social components of fitness in primate groups. *Science* 317:1347–1351.

Simpson, S. W., J. Quade, N. E. Levin, R. Butler, G. Dupont-Nivet, M. Everett, and S. Semaw. 2008. A female Homo erectus pelvis from Gona, Ethiopia. *Science* 322:1089–1092.

Singer, T. 2006. The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30:855–863.

Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, H. Kaube, R. J. Dolan, and C. D. Frith. 2004. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science* 303:1157–1162.

Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, K. Stephan, R. Dolan, and C. Frith. 2006. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 439:466–469.

Singh, M. 2005. Essential fatty acids, DHA, and human brain. *Indian Journal of Pediatrics* 72:239–242.

Spagnoli, A., U. Lucca, G. Menasce, L. Bandera, G. Cizza, G. Forloni, M. Tettamanti, L. Frattura, P. Tiraboschi, M. Comelli, U. Senin, A. Longo, A. Petrini, G. Brambilla, A. Belloni, C. Negri, F. Cavazzuti, A. Salsi, P. Calogero, E. Parma, M. Stramba-Badiale, S. Vitali, G. Andreoni, M. R. Inzoli, G. Santus, R. Caregnato, M. Peruzza, M. Favaretto, C. Bozeglav, M. Alberoni, D. de Leo, L. Serraiotto, A. Baiocchi, S. Scoccia, P. Culotta, and D. Ieracitano. 1991. Long-term acetyl-L-carnitine treatment in Alzheimer's disease. *Neurology* 41:1726.

Spear, L. P., 2000. The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience Biobehavior Review* 24:417–463.

Stern, D. 2000. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

Su, K., S. Huang, C. Chiub, and W. Shenc. 2003. Omega-3 fatty acids in major depressive disorder: A preliminary double-blind, placebo-controlled trial. *European Neuropsychopharmacology* 13:267–271.

Sumedho, A. 2006. Trust in awareness. Talk given at Chithurst Monastery, Chithurst, UK, February 25.

Sun, Q. Q., S. S. Xu, J. L. Pan, H. M. Guo, and W. Q. Cao. 1999. Huperzine-A capsules enhance memory and learning performance in 34 pairs of matched adolescent students. *Zhongguo yao li xue bao [Acta Pharmacologica Sinica]* 20:601–603.

Takahashi, H., M. Kato, M. Matsuura, D. Mobbs, T. Suhara, and Y. Okubo. 2009. When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. *Science* 323:937–939.

Tanaka, J., Y. Horiike, M. Matsuzaki, T. Miyazka, G. Ellis-David, and H. Kasai. 2008. Protein synthesis and neurotrophin-de-

pendent structural plasticity of single dendritic spines. *Science* 319:1683–1687.

Tang, Y., Y. Ma, J. Wang, Y. Fan, S. Feg, Q. Lu, Q. Yu, D. Sui, M. Rothbart, M. Fan, and M. Posner. 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104:17152–17156.

Taylor, S. E., L. C. Klein, B. P. Lewis, T. L. Gruenewald, R. A. R. Gurung, and J. A. Updegraff. 2000. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review* 107:411–429.

Thera, N. 1993. The four sublime states: Contemplations on love, compassion, sympathetic joy, and equanimity. Retrieved from http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html on April 3, 2009.

Thompson, E. 2007. *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Thompson, E., and F. J. Varela. 2001. Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. *Trends in Cognitive Sciences* 5:418–425.

Tucker, D. M., D. Derryberry, and P. Luu. 2000. Anatomy and physiology of human emotion: Vertical integration of brain stem, limbic, and cortical systems. *Handbook of the Neuropsychology of Emotion* içinde, ed. J. Borod. London: Oxford University Press.

Vaish, A., T. Grossmann, and A. Woodward. 2008. Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin* 134:383–403.

Vaitl, D., J. Gruzelier, G. Jamieson, D. Lehmann, U. Ott, G. Sammer, U. Strehl, N. Birbaumer, B. Kotchoubey, A. Kubler, W. Miltner, P. Putz, I. Strauch, J. Wackermann, and T. Weiss. 2005. Psychobiology of altered states of consciousness. *Psychological Bulletin* 133:149–182.

Vogiatzoglou, A., H. Refsum, C. Johnston, S. M. Smith, K. M. Bradley, C. de Jager, M. M. Budge, and A. D. Smith, 2008. Vitamin B12 status and rate of brain volume loss in community-dwelling elderly. *Neurology* 71:826–832.

Walsh, R., and S. L. Shapiro. 2006. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist* 61:227–239.

Wilson, E. O. 1999. *Consilience: The Unity of Knowledge*. London: Random House/Vintage Books.

Wolf, J. L. 1995. Bowel function. *Primary Care of Women* içinde, ed. K. J. Carlson and S. A. Eisenstat. St. Louis, MO: Mosby-Year Book, Inc.

Wu, W., A. M. Brickman, J. Luchsinger, P. Ferrazzano, P. Pichiule, M. Yoshita, T. Brown, C. DeCarli, C. A. Barnes, R. Mayeux, S. Vannucci, and S. A. Small. 2008. The brain in the age of old: The hippocampal formation is targeted differentially by diseases of late life. *Annals of Neurology* 64:698–706.

Yamasaki, H., K. LaBar, and G. McCarthy. 2002. Dissociable prefrontal brain systems for attention and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:11447–11451.

Yang, E., D. Zald, and R. Blake. 2007. Fearful expressions gain preferential access to awareness during continuous flash suppression. *Emotion* 7:882–886.

Young, L., and Z. Wang. 2004. The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience* 7:1048–1054.

Zelazo, P. D., H. H. Gao, and R. Todd. 2003. The development of consciousness. *The Cambridge Handbook of Consciousness* içinde, ed. P. D. Zelazo, M. Moscovitch, and E. Thompson. New York: Cambridge University Press.