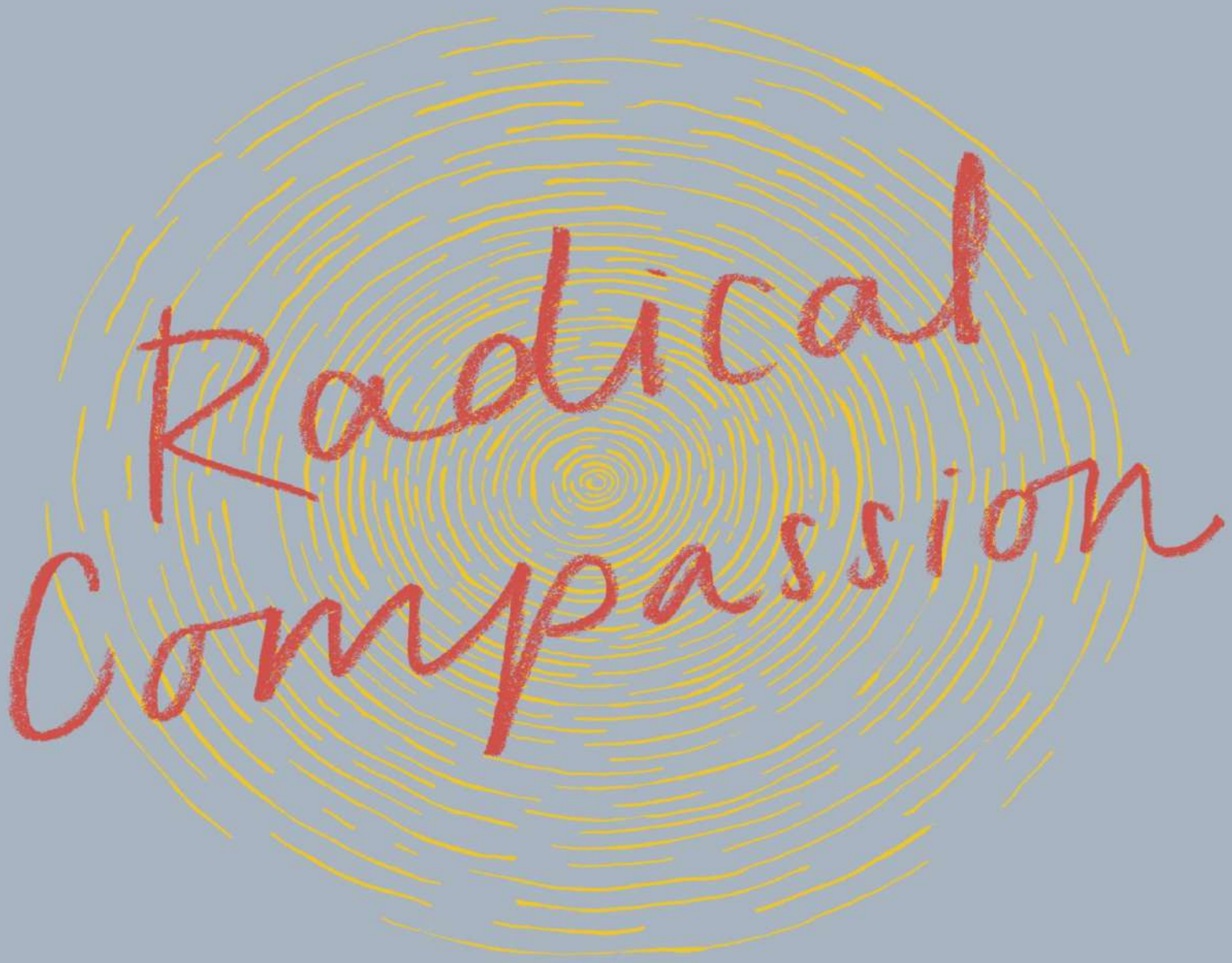
Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

International bestselling author of

RADICAL ACCEPTANCE

# TARA BRACH




## Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN

AYRICA TARA BRACH'TAN DA

*Gerçek Sığınak: Kendi Uyanmış Kalbinizde Huzur ve Özgürlüğü Bulmak*

*Radikal Kabul: Hayatınızı Buda'nın Kalbiyle Kucaklamak*

# Radical Compassion

LEARNING *to* LOVE YOURSELF *and* YOUR WORLD
*with the* PRACTICE *of RAIN*

TARA BRACH

VIKING LIFE

VİKİNG
Penguin Random House LLC'nin bir baskısı
penguinrandomhouse.com
Bir Viking Yaşam Kitabı

Telif hakkı © 2019, Tara Brach'a aittir.

Penguen telif hakkını destekler. Telif hakkı yaratıcılığı körükler, farklı sesleri teşvik eder, ifade özgürlüğünü teşvik eder ve canlı bir ortam yaratır.
kültür. Bu kitabın yetkili bir basımını satın aldığınız ve telif hakkı yasalarına uyduğunuz için, kitabın herhangi bir bölümünü izinsiz olarak çoğaltmadığınız, taramadığınız veya dağıtmadığınız için teşekkür ederiz. Yazarları destekliyorsunuz ve Penguin'in
Her okuyucu için kitap yayınlamaya devam ediyoruz.

Madeleine Siegel'in "Beynin El Modeli"; Mindsight'tan:*Kişisel Dönüşümün Yeni Bilimi*kaydeden Daniel J.
Siegel, telif hakkı © 2010, Mind Your Brain, Inc. Random House'un bir baskısı olan Bantam Books'un izniyle kullanılmıştır.
Penguin Random House LLC'nin bölümü. Her hakkı saklıdır.

KONGRE KÜTÜPHANESİ YAYIN VERİLERİNİ KATALOGLAMA
Başlık: Radikal şefkat: kendinizi ve dünyanızı sevgiyle sevmeyi öğrenmek
RAIN / Tara Brach uygulaması.
Açıklama: New York : Viking, [2019] |
Tanımlayıcılar: LCCN 2019011639 (baskı) | LCCN 2019015933 (e-kitap) | ISBN 9780525522829 (e-kitap) | ISBN 9780525522812 (ciltli)
Konular: LCSH: Farkındalık (Psikoloji) | Kendini Gerçekleştirme (Psikoloji) | Kendini kabul etme.
Sınıflandırma: LCC BF637.M56 (e-kitap) | LCC BF637.M56 .B73 2019 (baskı) | DDC 158—dc23
LC kaydı şu adreste mevcuttur:https://lccn.loc.gov/2019011639

Versiyon 2

*Mia ve tüm çocuklarımızın çocukları için—Saf, parlak kalplerinizin dünyamıza şifa getirmesini dilerim*

Hayatımı dünyanın dört bir yanına uzanan genişleyen çevrelerde yaşıyorum. Sonuncuyu asla tamamlayamayabilirim ama kendimi ona veriyorum.

• RAINER MARIA RILKE

İÇİNDEKİLER

*Ayrıca Tara Brach Başlık*

*Sayfası tarafından*

*Telif hakkı*

*Adanmışlık*

*Epigraf*

Rehberli Düşünceler, Meditasyonlar ve Anmalar

Önsöz: İyileşmek İçin Kendimizi Sevmek

BÖLÜM I.Dikkat Nasıl İyileşir?

BİRYAĞMUR Bir Açıklık Yaratır

İKİRAIN Hayata Evet Diyor

ÜÇRAIN Gerçek Benliğinizi Ortaya Çıkarıyor

BÖLÜM II.YAĞMUR'u İç Yaşamınıza Getirmek

DÖRTOlumsuz Kendine İnançları Serbest Bırakmak

BEŞKendinizi Utançtan Kurtarın

ALTIKorkunun Pençesinden Uyanış

YEDİEn Derin Özleminizi Keşfetmek

BÖLÜM III.RAIN ve İlişkileriniz

SEKİZBağışlayıcı Bir YAĞMUR

DOKUZİyiliği Görmek

ONŞefkat YAĞMURU

ON BİRDört Hatıra

*Ek 1: RAIN Kısaltmasının Gelişimi Ek 2: RAIN Ortakları: Başkalarıyla Pratik Yapmak Teşekkür*

*yazar hakkında*

# YÖNLENDİRİLMİŞ DÜŞÜNMELER, MEDİTASYONLAR VE HATIRLAMALAR


BİRİNCİ BÖLÜM
Varlığa U Dönüşü

İKİNCİ BÖLÜM
Evet Demek—Farkındalığı Uyandırmak

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YAĞMUR Adım Adım
Gelecekteki Benliğinizi Çağırmak

BÖLÜM DÖRT
RAIN ile Acı İnançların Köklerinden Kurtulmak

BEŞİNCİ BÖLÜM
Aşka izin vermek

ALTINCI BÖLÜM
Güvenlik Tohumlarını Besleyen
Olumlu Bir Durumun Kurulması Onu
Teslim Etmek

YEDİNCİ BÖLÜM
“Keşke” Zihin
Geriye Dönük Arzunun İzini Sürmek
En Derin Özlemim Nedir?

SEKİZİNCİ BÖLÜM
Yaşamın Sonunda Gerçek
Olmayan Diğerini ve Gerçek
Olmayan Benliği Suçlama
Neden Suçlamaya Bu Kadar Sıkı Tutunuyoruz?
Affetmeye Niyet Etmek
UYGULAMA: Bağışlama YAĞMURU BÖLÜM I:
Suçlamanın Altındaki Yaralara YAĞMUR BÖLÜM
II: Bir Başkasını Bağışlama YAĞMURU

DOKUZUNCU BÖLÜM
Zor Zamanlardaki İyiliğinizi Hatırlamak
Sizi Besleyen Hayırseverler
Gizli Güzelliği Görmek İçin “Yüksek Sesle Söylemeye” Isınma (Sevgi dolu Nezaket)

ONUNCU BÖLÜM
Başkasının Gözlerine Bakarak Sınırın Üstüne Örtülü Önyargı Getirmek
“Bu Kişi Benim İçin Gerçek mi?”
Şefkat YAĞMURU—“Kendin Olmak Nasıl Bir Şey?”
UYGULAMA: Sokaklarda Şefkat

ON BİRİNCİ BÖLÜM
Mevcudiyet için Duraklat
Burada Olana Evet
Deyin Aşka Dönün
Farkındalıkla Dinlenin

# ÖNSÖZ
# ŞİFA İÇİN KENDİMİZİ SEVMEK

Yıllar önce, son haftalarında binlerce kişiye eşlik eden bir bakımevi bakıcısının yazdığı dokunaklı bir makaleyi okumuştum. Özellikle bir cümle aklımda kaldı. Ölen kişinin düşüncelerini saatlerce dinleyen bakıcı, en büyük pişmanlığını şu sözlerle özetledi: "Keşke kendime sadık bir hayat yaşayacak cesaretim olsaydı."

• • •

Kendime şu tür sorular sormaya başladım: Kendine sadık yaşamak ne anlama geliyor? Hayatınızın kalbiniz için önemli olan şeylerle uyumlu olduğunu hissediyor musunuz? Bugün kendinize sadık mı yaşıyorsunuz? Şu anda? Birkaç ay sonra meditasyon öğrencilerime aynı soruları sormaya başladım.

Ölmekle ilgili bu pişmanlığın geri kalan çoğumuz için de geçerli olduğunu buldum. Öğrencilerim bana kendilerine karşı dürüst olmanın sevgi dolu, mevcut ve özgün olmak anlamına geldiğini söylüyor. Dürüst olmaktan, başkalarına hizmet etmekten, dünyaya hizmet etmekten bahsediyorlar. Yaratıcılıklarını ifade etmekten, kendi değerlerine inanmaktan ve sevdikleri şey üzerinde çalışmaktan bahsediyorlar. Ve güvensizliklerinin ötesine geçerek sorunlu ilişkileri uzlaştıracak güce sahip olmak hakkında.

Ayrıca neredeyse her gün bu özlem ve niyetleri gözden kaçırdıklarını söylüyorlar. Bunun yerine, kendilerini yargılama, başkalarını suçlama, küçüklük, bencillik, otomatik pilotta yaşamak gibi tepkiselliklere kapılırlar. Bir öğrencinin söylediği gibi, “Her gün, neyin mümkün olduğu ile gerçekte hayatımı nasıl yaşadığım arasında büyük bir uçurum oluşuyor. Ve bununla birlikte sürekli gizlenen bir kişisel başarısızlık duygusu da geliyor.

O başarısızlık duygusunu yakından biliyorum. Uzun yıllar boyunca “değersizlik transı” beni bir arkadaş, kız evlat, eş ve ebeveyn olarak yetersiz hissetmeme neden oldu. Terapist ve öğretmen olarak yeteneğim hakkında şüphe uyandırdı. Ve

Şiddetli fiziksel hastalıklarla karşılaştığımda, başlangıçta kendimi suçlamayı tetikledi: "Bu kadar hastalanmak için neyi yanlış yaptım?"

• • •

Ancak bu ıstırap -eksiklik ve kopukluk hissi- aynı zamanda benim uyanmak için en verimli zeminim oldu. Beni değer verdiğim manevi bir yola ve uygulamalara yönlendirdi. Ve acı veren duygulara takılıp kaldığımda, bu beni tekrar tekrar fark etmeye, hayatımı derinden değiştiren bir içgörüye getiriyor:*İyileşmek için kendimi sevmeliyim*. Beni eve taşıyabilecek tek yol, kendine şefkat yoludur.

Öfkeye, önemli bir şeyde başarısız olma korkusuna, kendimden şüphe duymaya veya yalnızlığa kapılmam önemli değil. Ve fiziksel hareketlilik ve refah konusunda bir kez daha zorluklarla karşılaşıp karşılaşmamamın bir önemi yok. İyileştirici ilacın her zaman bir bakım, şefkat veya bağışlama tadı vardır. Bir noktada kendime "Lütfen nazik ol" diyorum. Sevgi dolu mevcudiyete doğru bu dönüş, kendimize sadık yaşamanın kapısıdır.

“Radikal şefkat” bu hayatın, tüm hayatın kırılganlığını kalbimize dahil etmek anlamına gelir. Kendimizi, birbirimizi ve dünyamızı sevme cesaretine sahip olmak demektir. Radikal şefkatin kökleri bilinçli, bedenlenmiş mevcudiyettedir ve tüm varlıkları kapsayan şefkat yoluyla aktif bir şekilde ifade edilir.

• • •

Farkındalığı ve şefkati uyanışın ayrılmaz boyutları olarak gösteren, sevdiğim bir görüntü var. Farkındalığı iki kanatlı bir kuş olarak tasvir eder: Her iki kanat da bütünlük ve güzellikle açıldığında kuş uçabilir ve özgür olabilir.

Bu kitabı, en çok ihtiyaç duyduğumuz anda farkındalığın ve şefkatin kanatlarını canlandıran radikal bir şefkat uygulamasını paylaşmak için yazıyorum. Bizi kendimize karşı dürüst yaşamaktan alıkoyan acı veren inanç ve duyguları iyileştirmeye ve salıvermeye yardımcı olur. Bu uygulamaya YAĞMUR denir. Bu ad, Tanıma, İzin Verme, Araştırma ve Yetiştirme adımlarından oluşan dört adımı temsil eden bir kısaltmadır. Bu dört adımla çalışmak bana duygusal acının ortasında şifa ve özgürlüğü bulmanız için güvenilir bir yol verdi ve size de verebilir.

Göreceğiniz gibi, bu adımların öğrenilmesi kolaydır ve stresli, korkulu, tepkisel ve kafanızın karışık olduğu anlarda cankurtaran halatı olabilirler. Tekrar tekrar gözden geçirilen bu aynı adımlar, içsel dayanıklılığınızı ve kendi bilge, uyanmakta olan kalbinize olan güveninizi geliştirir. Kim olduğunuzun gerçekliğini, derinliğini ve ruhunu ifade edecek şekilde hayata tepki vermenize yardımcı olacaklar. Bu RAIN'in armağanıdır: tüm potansiyelinizi kullanarak yaşamak.

• • •

RAIN kısaltmasını ilk kullanan ben değildim. Bazı okuyucuların zaten bildiği gibi, ilk olarak 1980'lerde kıdemli Budist öğretmeni Michele McDonald tarafından bir meditasyon rehberi olarak tanıtıldı ve o zamandan beri farkındalık öğretmenleri tarafından çeşitli şekillerde benimsenip uyarlandı. Geçtiğimiz on beş yılda, doğrudan öz şefkati uyandıran bir adım (N-Nurture) ekleyerek, RAIN'e yönelik kendi yaklaşımımı geliştirdim. Bu önemli vurguyla RAIN, farkındalığın her iki kanadı olan farkındalığın ve yürekliliğin eşzamanlı gücünü geliştirir. Artık bu versiyonu yüzbinlerce kişiyle paylaştım. Dünyanın dört bir yanından gelen insanlar, RAIN'in doğrudan günlük yaşamlarının karmaşasına nasıl dikkatli, ilgili bir varlık getirdiğini, yakınlık kapasitelerini nasıl artırdığını, onları bağımlılık yaratan davranışlardan kurtardığını, iş dünyasındaki çalışmalarında onları nasıl güçlendirdiğini bildirdikleri için tepkiler muazzam oldu. ve kriz zamanlarında onları destekliyoruz. Sonunda kendilerine şefkat gösterebileceklerini ve aynı şefkati başkalarına da taşıyabileceklerini söylüyorlar bana. Ve benlik hikâyesinin ötesinde, içsel özgürlük armağanından, kim olduklarının farkına varmalarından bahsediyorlar.

• • •

Bu kitap radikal şefkat kapasitenizi geliştirecek. Hikâyeler ve doğrudan öğretim, rehberli meditasyonlar ve kişisel düşünme için birçok fırsattan oluşan bir örgü aracılığıyla RAIN ile çalışmayı öğreneceksiniz. Modern sinir biliminden elde edilen bilgilerin, RAIN'in derin ve kalıcı etkisini açıklamaya nasıl yardımcı olduğunu göreceksiniz. Ayrıca öğrencilerimin sorduğu soruların yanıtlarını ve uygulamalarını kişiselleştirmek için buldukları birçok yaratıcı yolu da duyacaksınız. Birlikte yolculuğumuza başlarken, önümüze kısa bir bakış.

**Bölüm 1, RAIN'in her adımına genel bir bakıştır.**Adımlarla hemen çalışmaya başlamanıza yardımcı olabilecek örnekler sunacağım. Hatta birkaçı

RAIN ile geçirilen dakikalar, “transta yaşamak” dediğim kesinti durumunu kesintiye uğratabilir ve kendimizle ve başkalarıyla daha fazla mevcut olmamızı sağlayabilir. RAIN'i kullanarak hayata hayır dediğimiz çeşitli yolları aşmaya ve uyanmış kalbimizin gerçek potansiyelini görmeye başlayabiliriz.

**Bölüm 2, RAIN'i iç yaşamınıza getirme konusunda size rehberlik ediyor.** Öğrencilerimle birlikte üzerinde çalıştığımız durumlardan yararlanarak, utanç ve engelleyici korkulardan en derin özleminizi keşfetmeye kadar çok çeşitli zorlu koşullara dört adımı nasıl geliştirip uygulayacağınızı anlatıyor. Aynı zamanda içsel güçlü yönlerinizi işe almak ve geliştirmek için özel teknikler de sunar.

**3. Bölüm ilişkiler alanına olan yolculuğumuzu ele alıyor.**Bu bölümler, affetme kapasitenizi uyandıran, "gerçek olmayan başkaları" maskesinin ötesini görmenize ve çatışmalar, görünmeyen önyargılar ve farklılıklar arasında akıllıca yön vermenize yardımcı olan uygulamaları içerir. Zamanla derinleşen farkındalığınız ve nezaketiniz, üzerinde düşündüğünüz herkesi, hayatlarına dokunduğunuz herkesi kapsayacak. Radikal şefkatin, geri durmadan sevmenin nimetini keşfedeceksiniz.

• • •

Sayısız insanın RAIN'in beslediği radikal şefkatle iyileşmesine tanık olma ayrıcalığına sahip oldum. Beni tekrar tekrar etkileyen şey, RAIN'in kendi temel iyiliğimize olan güveni nasıl geliştirdiği ve buna bağlı olarak tüm varlıklarda parlayan aynı ışığı tanımamıza ve ona güvenmemize nasıl yardımcı olduğudur. Pek çok öğrencinin, arkadaşın ve ailenin bu açık yürekli farkındalığı, hayata karşı bu saygıyı keşfettiğini görmek, potansiyelimize olan inancımı besliyor.

Aynı zamanda dünyamız için de umut veriyor. Evrimsel bir perspektiften bakıldığında, türümüzün beyin gelişimi, artan kişisel farkındalık, rasyonel düşünme, empati, şefkat ve farkındalık kapasitesiyle ilişkilidir. Hiç şüphe yok ki, insani korkularımız ve açgözlülüğümüz, bilişsel yeteneğimizle birleşince, bizi hem kendimiz hem de diğer türler için dünyadaki en büyük tehlike haline getiriyor. Ancak evrim hikayemizin sonunda değiliz. Kendimizde farkındalığı ve şefkati uyandırabilecek ve başkalarıyla bilgece ve sevgiyle ilişki kurmamızda bize rehberlik edebilecek araçlara sahibiz.

Kalbinizi uyandırmaya olan bağlılığınız, değerli dünyamızın iyileşmesinin önemli bir parçasıdır. Şiddete maruz kalmanın küresel ifadeleri, baskın olmayan nüfuslara yönelik baskı, sürdürülemez ve

Bu dünyayı tehdit eden bağımlılık yapıcı tüketimlerin hepsi korkudan kaynaklanmaktadır ve kökleri ayrılık ve ötekilik duygularından kaynaklanmaktadır. Radikal şefkat, karşılıklı bağımlılığımızın ve ortak aidiyetimizin gerçeğini ifade eder. Kendimize sadık kalmak, kolektif şifa ve özgürlük yolumuza, barışçıl, sevgi dolu bir dünyaya olan ortak özlemimize sadık yaşamak haline gelir.

Lütfen bu uyanış yolculuğunda birlikte olduğumuzu unutmayın ve güvenin. Yolda gerçek mutluluğu ve özgürlüğü bulmanızı dilerim.

*Sevgi dolu kutsamalarla Tara*

BÖLÜM I

# Dikkat Nasıl İyileşir?



BİR

# YAĞMUR Bir Açıklık Yaratır

*Tüm dünyayı kurtarmaya ya da görkemli bir şey yapmaya çalışmayın. Bunun yerine hayatınızın yoğun ormanında bir açıklık yaratın.*

• MARTHA POSTLEWAITE

KHepimiz hayatımızın yoğun ormanında kayboluyoruz, aralıksız ormanlara karışıyoruz. başkalarının yargılarında ve talepleri karşılama ve sorunları çözme konusundaki yoğun çabalarımızda endişe ve planlama. O çalılığın içinde sıkışıp kaldığımızda en önemli şeyi gözden kaçırmak kolaydır. Nazik ve açık yürekli olmayı ne kadar özlediğimizi unutuyoruz. Bu kutsal topraklara ve tüm canlılara olan bağımızı unutuyoruz. Ve derinden kim olduğumuzu unutuyoruz.

Bu unutma, trans halinde olmanın bir parçasıdır; bu, tıpkı bir rüya gibi, tüm gerçeklikten kopuk, kısmen bilinçsiz bir durumdur. Trans halindeyken zihinlerimiz daralır, sabitlenir ve genellikle düşüncelere dalmış durumdadır. Kalplerimiz sıklıkla savunulur, kaygılanır veya uyuşur. Trans belirtilerini fark ettiğinizde, onu her yerde, kendinizde ve başkalarında görmeye başlayacaksınız. Otopilotta yaşadığınızda, etrafınızdakilerden yalıtılmış ve ayrı hissettiğinizde, korkuya, öfkeye, mağduriyete veya yetersizliğe kapıldığınızda trans halindesinizdir.

İyi haber şu ki hepimiz kendimizi özgürleştirme kapasitesine sahibiz.

Ormanda kaybolduğumuzda, sadece durup, yaygaracı düşüncelerimizden uzaklaşarak ve anbean deneyimlerimizin farkına vararak bir açıklık yaratabiliriz. Ben bu uyanık ve anlık farkındalığa "varlık" diyorum. Aynı zamanda bilinç, ruh, Buda doğası, gerçek doğa, uyanmış kalp zihni ve diğer birçok isimle de anılır. Mevcudiyetle yeniden tam olarak bağlantı kurduğumuzda, içimizde olup bitenlere - duyuların, hislerin ve düşüncelerin değişen akışına - herhangi bir direnç göstermeden açılabiliriz. Bu, hayatımızın anlarını net bir şekilde yaşamamızı sağlar ve

merhamet. Bilinçdışı zihinsel ve duygusal tepkilerde kaybolmaktan, tüm varlığımızı yaşamaya geçiş, transtan uyanıştır.

Birlikte yolculuğumuza başladığımızda, RAIN'in dört adımı — Tanı, İzin Ver, Araştır, Besle — varlığa ulaşma aracımız olacak. *Basitçe söylemek gerekirse RAIN, farkındalığı ve şefkati uyandırır, onları sıkışıp kaldığımız yerlere uygular ve duygusal acıları çözer.*Temel bilgileri öğrenmek kolaydır ve adımları hemen kullanmaya başlayabilirsiniz. YAĞMUR, yoğun ormanda bir açıklık yaratır ve bu açıklıkta tüm kalbinizi ve ruhunuzu yeniden kazanabilirsiniz.

Bu bölümde size RAIN'in her adımını kısaca anlatacağım ve günlük durumlarda uygulayabileceğiniz basit bir uygulama biçimi (ısınma) sunacağım. Ama önce, YAĞMUR'a ihtiyaç duyduğum bir öğleden sonranın hikayesi.

## "YETERSİZ ZAMAN"

Yoğun ormanım arka planda bir mantrayla mırıldanıyor:*Yeterli zaman yok*. Yalnız olmadığımı biliyorum; çoğumuz günü hızla geçiririz, endişeyle görevleri listeden çıkarırız. Bu genellikle kuşatılmış hissetme, kesintilerden rahatsız olma ve köşede ne olacağı konusunda endişelenme ile el ele gelir.

Yaklaşan bir öğretim etkinliğine hazırlanırken kaygım artıyor. Birkaç yıl önce son dakika moduna girdiğim bir öğleden sonrayı hatırlıyorum. O akşam sevgi dolu nezaket üzerine yapacağım bir konuşma için materyal bulmaya çalışarak son derece dağınık elektronik dosyalarımı çılgınlar gibi karıştırıyordum. Tıpkı dosyalar gibi zihnim de karışık ve çamurluydu. Bir ara kocam Jonathan ve benimle birlikte yaşamaya gelen seksen üç yaşındaki annem aniden ofisime geldi. Bana beğendiği bir makaleden bahsetmeye başladı.*New Yorker.*Ama beni bilgisayar ekranına yapışık halde (ve muhtemelen kaşlarını çatarak) görünce dergiyi sessizce masama koydu ve gitti. Onun geri çekilmesini izlemek için döndüğümde içimde bir şeyler durdu. Sık sık sıradan bir sohbet için yanıma geliyordu ve şimdi onun bu dost canlısı anlarda her zaman yanımda olmayacağı gerçeği beni çok şaşırtıyordu. Ve sonra tekrar etkilendim: İşte buradaydım, annemi görmezden geliyordum ve zihinsel olarak aşk üzerine bir konuşma yazmaya çalışıyordum!

Önemli olanı unutup sarsıldığım ilk sefer bu değildi. Annemin bizimle yaşadığı ilk yıl boyunca sürekli olarak baskı altında olduğumu hissettim.

zamanım üzerindeki ek talepler. Çoğu zaman birlikte akşam yemeği yediğimizde, izin alıp işime dönebileceğim bir zaman diliminde sohbete ara verirdim. Ya da ayak işlerine gidiyorduk ya da doktor randevularından birine gidiyorduk ve ben onun arkadaşlığından keyif almak yerine her şeyi ne kadar çabuk halledebileceğimize takılıp kalıyordum. Birlikte geçirdiğimiz zaman çoğu zaman zorunlu geliyordu: O yalnızdı ve etraftaki asıl kişi bendim. Her ne kadar beni suçluluk duygusuna kaptırmasa da - teklif ettiğim zaman için minnettardı - kendimi suçlu hissettim. Sonra biraz yavaşladığımda derin bir üzüntü de hissettim.

O öğleden sonra ofisimde biraz mola vermeye karar verdim ve hazırlanma konusundaki kaygımla başa çıkmama yardım etmesi için RAIN'i aramaya karar verdim. Masamdan kalktım, rahat bir koltuğa oturdum ve başlamadan önce biraz sakinleşmeye çalıştım.

İlk adım basitçe Tanımaktı (*R*) içimde neler oluyordu - endişeli düşüncelerin ve suçluluk duygularının çemberlenmesi.

İkinci adım İzin Vermekti (*A*) nefes alarak ve kendi haline bırakarak neler oluyordu. Hissettiklerimden hoşlanmasam da niyetim şuydu: *Olumsuz*herhangi bir şeyi düzeltmek veya değiştirmek için ve aynı derecede önemli olan,*Olumsuz*kendimi kaygılı ya da suçlu hissettiğim için yargılamak.

İzin vermek, üçüncü adıma başlamadan önce dikkatimi toplayıp derinleştirmemi mümkün kıldı: Araştırmak (*BEN*) en zor hissettiğim şey. Şimdi ilgiyle dikkatimi bedenimdeki endişe hislerine yönelttim; kalbimin etrafındaki fiziksel gerginlik, çekilme ve baskı. Kaygılı tarafıma neye inandığını sordum ve cevap çok tanıdıktı: Başarısız olacağıma inanıyordu. Eğer her öğretiyi ve hikayeyi önceden detaylandırmamış olsaydım, kötü bir iş çıkarır ve insanları hayal kırıklığına uğratırdım. Ancak aynı endişe beni annem için ulaşılmaz kılıyordu, bu yüzden de çok sevdiğim birini hayal kırıklığına uğratıyordum. Bu suçluluk ve korku çekimlerinin farkına vardıkça Araştırmaya devam ettim. Kendimin o parçalanmış, kaygılı yanıyla iletişime geçerek, “Şu anda en çok neye ihtiyacın var?” diye sordum. Gerçek anlamda başarısız olmayacağıma dair ilgiye ve güvenceye ihtiyacı olduğunu hemen hissedebiliyordum. Öğretilerin benim aracılığımla akacağına ve annemle benim aramda akan sevgiye güvenmesi gerekiyordu.

RAIN'in dördüncü adımı olan Nurture'a gelmiştim (*N*) ve doğrudan o endişeli kısma nazik bir mesaj gönderdim: “Sorun değil tatlım. İyi olacaksın; bunu daha önce defalarca yaşadık. . . Her cephede başarılı olmaya çalışıyoruz." Sıcak, rahatlatıcı bir enerji hissedebiliyordum

vücuduma yayılıyor. Sonra belirgin bir değişim oldu: Kalbim biraz yumuşadı, omuzlarım rahatladı ve zihnim daha net ve açık hissetti.

Bir iki dakika daha kıpırdamadan oturdum ve hızla işime geri dönmek yerine bu açıklıkta dinlenmeme izin verdim.

RAIN için duraklamam sadece birkaç dakika sürdü ama büyük bir fark yarattı. Masama döndüğümde, artık köşede kötü bir şeylerin olduğu hikayesine takılıp kalmıyordum. Artık kaygıdan sıkılmadığım için düşüncelerim ve notlarım akmaya başladı ve konuşma için mükemmel olan bir hikayeyi hatırladım. RAIN için duraklamak, o akşam hakkında konuşmayı umduğum netlik ve açık yüreklilik ile yeniden bağlantı kurmamı sağladı. Öğleden sonra annem ve ben kollarımızı birbirine bağlayarak ormanda kısa, tatlı bir yürüyüşe çıktık.

O zamandan bu yana sayısız kez kaygıyla RAIN'in kısa bir versiyonunu yaptım. Kaygım ortadan kalkmadı ama temel bir şey değişti. Kaygı hakim olmuyor. Transın yoğun ormanında kaybolmuyorum. Bunun yerine, durup dikkatimi işleri halletme hikayemden bedenim ve kalbimdeki gerçek deneyimime kaydırdığımda, artan mevcudiyet ve nezakete doğru kendiliğinden bir geçiş oluyor. Çoğu zaman çalışmaya devam edeceğim ama bazen vites değiştirmeye, dışarı çıkıp yavru köpeğimle oynamaya, biraz çay yapmaya veya bitkileri sulamaya karar veriyorum. Daha fazla seçenek var.

## TRANSTAN ÇIKIŞ YOLUMUZ: U DÖNÜŞÜ YAPMAK

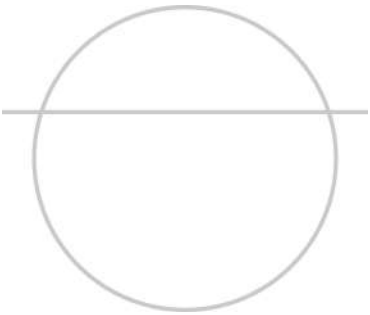
Gün boyunca yoğun bir şekilde hız yapmanın transına girdiğimde, genellikle düşünceler içinde kayboluyorum, bedenimden kopuyorum ve kalbimden kopuyorum. RAIN, dikkatte “U dönüşü” dediğim şey yoluyla transtan çıkmanın bir yolunu sağlar.

Dikkatimizi dışarıdaki bir takıntıdan (başka bir kişiden, düşüncelerimizden veya olup bitenlerle ilgili duygusal olarak yönlendirilen hikayelerimizden) bedenimizdeki gerçek, yaşayan deneyime kaydırdığımızda bir U dönüşü yapıyoruz. Bu, ekrandaki hikayeye tamamen kapıldığımız ve sonra aniden farkına vardığımız bir korku filminde olmak gibi:*Tamam, bu sadece bir film. Yüzlerce insanla birlikte izliyorum. Altımdaki koltuğu hissedebiliyorum, nefes aldığımı hissedebiliyorum.*Ve tekrar geri döndük, kendi varlığımızın farkında olarak, gerçek hayatımıza dayalı olarak.

Yalnızca bilinçli olarak içsel deneyimimize dikkat çekerek transtan iyileşmeye doğru ilerleyebiliriz. Etrafımızda dönen kaygılı düşüncelerin, omuzlarımızdaki alışılagelmiş gerginliğin, acele etmenin yarattığı baskının farkına varmamız gerekiyor. Daha sonra korkularımızı, acılarımızı, kırılganlığımızı ve nihayetinde kalbimizin şefkatli uyanıklığını doğrudan hissetmek için başka birinin yanlışına, kendi eksikliklerimize, köşedeki belaya dair hikayelerimizden uzaklaşmaya başlayabiliriz. Bu çok önemli değişim, RAIN'in adımları boyunca aşamalı olarak ortaya çıkıyor. Ama önemli olan şu ki, önce transta olduğumuzun farkına varmalıyız!

## Transta mıyım yoksa mevcudiyette miyim?

Farkındalığı öğretirken sıklıkla Joseph Campbell tarafından yaratılan bir görüntüyü kullanırım: içinden çizgi geçen bir daire.



Çizginin üstünde bilincinde olduğumuz her şey vardır ve çizginin altında bilinçli farkındalığımızın dışında olan her şey vardır; korkuların, nefretin, koşullanmaların ve inançların gizli dünyası. Çizginin altında yaşadığımız ölçüde trans halindeyiz.

Transta olmak rüyada olmak gibidir. Daha büyük, yaşayan bir gerçekliğin varlığından habersiziz. Ve transtan uyanmak bir transtan uyanmak gibidir rüya. İç yaşamımızı, ait olduğumuz dünyayı ve farkındalık alanını doğrudan deneyimleyerek kendimizin farkına varırız. Çizginin üstünde yaşamak, varlık içinde yaşamaktır.

Varlığın üç temel özelliği vardır: uyanıklık, açıklık ve hassasiyet veya sevgi. Pek çok manevi gelenek, mevcudiyeti açık, güneşli bir gökyüzü olarak tanımlar. Varlık dolu olduğunda, tıpkı gökyüzü gibi, aydınlık ve sınırsızdır ve yaşam için sıcaklık ve beslenme sağlar..İçinden her türlü hava durumu sistemi geçer - mutluluk, üzüntü, korku, heyecan, keder - ama gökyüzünün kendisi gibi varlık da bunların hepsini barındırabilir.

Hepimiz varlığa dokunduk. Uyumadan önceki anlarda, sakinleşip rahatladığımızda, çatıdaki yağmurun sesini dinleyerek huzur içinde dinleniyoruz. Yıldızlarla dolu bir gökyüzüne hayretle baktığımızda arka planda bir varoluş vardır. Birinin beklenmedik nezaketine karşı minnettarlıkla huzura açılırız. Bir doğuma tanık olduğumuzda hissettiğimiz varlığı asla unutamayabiliriz.

ölüm. Geçmiş ve gelecek geri çekilir, düşünceler sessizleşir ve biz tam burada, şu anda olduğumuzun farkına varırız.

Bunun tersine, trans bizi düşüncelerin ve duygu yüklü hikayelerin sanal gerçekliğine hapseder. Sorunları çözmeye, arzuları tatmin etmeye, rahatsızlıklardan kurtulmaya ya da her şeyin daha iyi olabileceği bir geleceğe doğru yol almaya çalışıyoruz. Hayata karşı kararlarımızı ve tepkilerimizi yönlendiren bilinçdışı inançların, duyguların ve anıların insafına kalmış durumdayız. Sadece bu da değil, aynı zamanda bilinçdışı isteklerimiz ve korkularımız kim olduğumuza dair en derin duygumuzu şekillendirir. Trans halindeyken genellikle kendimizi ayrı veya yalnız, tehdit altında ve/veya eksik hissederiz.

Günlük transımız sıradan ve tanıdık gelebilir, bizi bir alışkanlık kozası ile sarabilir. Bizi zevkli bir fanteziye sürükleyebilir, saplantılı düşüncelere sürükleyebilir ve acı verici duygu dalgalarına sürükleyebilir. Ancak transımızın içeriği ne olursa olsun kendimizden ve etrafımızdakilerle gerçek anlamda bağlantı kurma kapasitemizden kopmuş durumdayız. Hepimiz orada değiliz!

Transta olduğumuzu nasıl anlarız? Çoğu zaman bilmiyoruz. Ancak birçok insanın, trans halindeyken, çizginin altında olmanın kendilerine özgü versiyonlarına nasıl uyandıklarını anlattıklarını duydum.

## TRANS BAYRAKLARI

- Az önce bir çanta dolusu yol karışımından geçtiğimi fark ettim.
- Bugün herkes kötü adam - çocuklarım, patronum, partnerim - dünyada kusur buluyorum.
- Kimin daha baskın olduğunu görmek için kendimi diğer erkekleri tartarken
- buluyorum. Küçük şeyler bile "çok fazla" gibi geliyor.
- Birini dinliyorum ve sigara içmek için dışarı nasıl çıkacağımı planlıyorum. Çevrimiçi
- bağlantıları takip ederek bir saat kaybediyorum.
- Boynum ağrımaya başlıyor ve omuzlarımın kalkık ve düğümlenmiş olduğunu, saatlerdir endişeli olduğumu fark ediyorum.
- İç sesin (annemin) “Hiçbir şeyi doğru yapamıyor musun?” dediğini fark ediyorum. Bir
- mağazada yürüyorum ve aniden vücudumu gördüğüm diğer kadınlarınkiyle karşılaştırdığımı fark ediyorum.
- İşleri halletmeye çalışırken acele ediyorum ve kendimi incitiyorum, bir şeyleri kırıyorum ya da aptalca bir hata yapıyorum.

Bayraklarımızı tanımak transtan çıkmamıza yardımcı olur. Benim için bu, kendimi endişeyle yapılacaklar listemi yeniden çalıştırırken ya da birini hayal kırıklığına uğrattığım için suçlu hissettiğimde daha uyanık olduğum anlamına geliyor. Bu uyandırma çağrıları yardımcı oluyor

yetersiz kalma korkumu ve taşıdığım fiziksel gerilimi bilince getirin. O zaman korku dolu inançlarımın gerçek olmadığını ve zamanımı nasıl geçireceğim konusunda daha fazla seçeneğe sahip olduğumu hatırlayabiliyorum.

| **TRANS** | **MEVCUDİYET** |
|---|---|
| bilinçsiz - çizginin altında | bilinçli - çizginin üstünde |
| uykuda, rüyada | uyanık, berrak, farkında |
| ayrışmış duygular tarafından yakalanmış veya | duygularla temas halinde |
| ele geçirilmiş | dikkatle tanık olunan duygular |
| Kalp, kavrayıcı veya direnen | Dengeli, açık ve anlayışlı |
| deneyimlere karşı savunmalı | deneyimlere duyarlı, şefkatli |
| veya uyuşmuş tepkiseldir | ve şefkatli bir kalp |

Kendinize şu soruyu sorun: "Şu anda mevcudiyet deneyimim nedir?" veya "Benimle varlık arasında bir şey var mı?" Bu basit sorular bile sizi transa karşı uyarabilir ve farkındalığınızı uyandırmaya başlayabilir.

Veya gününüze dönüp bakın ve çizginin altında olduğunuz zamanları tarayın. Kendiniz için trans bayraklarından bazılarını tanımlayabilir misiniz? Bazen trans halindeyken, mücadele ettiğinizi, çatıştığınızı, içine kapandığınızı veya kaygılı olduğunuzu fark edecek kadar bilinç vardır. Bu uyandırma çağrıları, çizginin üzerinde mevcut olan şifaya, güneşli gökyüzüne ihtiyacınız olduğunu bilmenizi sağlar. Bu, RAIN'i çağırdığınız zamandır.

## AŞK TEMİZLİKTE PARLIYOR

Jonathan ve benim yanımıza taşındıktan dört yıl sonra anneme akciğer kanseri teşhisi konuldu. Altı ay sonra bir öğleden sonra - ölümünden yaklaşık üç hafta önce - yatağının yanında oturup ikimizin de sevdiği kısa öykülerden oluşan bir kitaptan okudum. Ben okurken uyuyakaldı ve ben de orada oturup onun rahatça dinlenmesini izledim. Birkaç dakika sonra uyandı ve mırıldandı: “Ah, gitmiş olacağını düşünmüştüm; yapacak çok işin var." Eğilip yanağını öptüm ve yanına oturmaya devam ettim. Dudaklarında hafif bir gülümsemeyle tekrar uykuya daldı.

Yapacak çok şeyim vardı. Her zaman yapacak çok işim var. Durup bunun hakkında konuşamayacak kadar meşgul olduğumu düşündüm*New Yorklu*makale ve tüm o zamanlar

Ortak yemeklerimize koştum, birlikte vakit geçirme konusunda görev duygusu hissettim ve onu dışarıda tek başına yürürken gördüğümde kendimi suçlu hissettim. Ama RAIN çalışmam bir şeyleri değiştirmişti. Birlikte geçirdiğimiz son yıllarda, durup gerçekten orada olabildim. Süper salatalarımızı yapmak, köpeklerimizi nehir kenarında gezdirmek, haberleri izlemek, yemeğimizi yedikten sonra uzun süre sohbet etmek için oradaydım.

Yirmi dakika sonra annem tekrar uyandı ve "Hâlâ buradasın" diye fısıldadı. Elini tuttum ve çok geçmeden uzaklaştı. Sessizce ağlamaya başladım ve elimi sıktığı için onda bir şeyler uyum sağladı. Ah, onu çok özlerdim. Ama gözyaşlarım aynı zamanda birlikte yaşadığımız tüm anlara şükran gözyaşlarıydı. Ve bunu mümkün kılan açıklıklar için. Onun öldüğü gün büyük bir üzüntü ve sevgiyle doluydum ama pişmanlık duymadım.

Bir açıklık yaratmayı öğrenmek bize hayatımızı verir. Bizi radikal şefkatin ortaya çıkmasına açan şey budur. Trans halindeyken, çocuğumuz okulda olanları heyecanla anlatırken pek dinleyemiyoruz. Bir meslektaşımızın kendinden şüphe duyma ve korkuyla mücadele etmesi nedeniyle gergin davrandığını anlayamayız. Gün batımlarını, oyun oynama fırsatlarını, yakınlık fırsatlarını, kendi yalnızlığımıza ya da özlemlerimize uyum sağlama fırsatlarını kaçırıyoruz. RAIN uygulaması bizi çizginin üzerine çıkarır ve varoluşumuzla ve doğal olarak şefkatli kalplerimizle yeniden bağlantı kurmamızı sağlar.

## YANSIMA: VARLIĞA U DÖNÜŞÜ

*Bunu, stresli, aceleci ve kaygılı olduğunuzda keşfedebileceğiniz bir RAIN uygulamasına ısınma olarak düşünebilirsiniz. Bu basit yansıma sizi içsel beceriklilik, öz şefkat ve günlerinizi nasıl yaşayacağınız konusunda seçim yapma duygusuyla yeniden bağlayabilir.*

Düşüncelere dalmış olduğunuzu fark ettiğiniz bir zamanda U dönüşünü deneyin; belki takıntılı bir şekilde endişeleniyor veya plan yapıyor, yargılıyor ya da hayal kuruyor olabilirsiniz. Duraklayarak, rahatça oturarak ve gözlerinizin kapanmasına izin vererek başlayın. Birkaç derin nefes alın ve her nefes verişinizde zihninizdeki ve bedeninizdeki bariz gerginliği bırakın.

Şimdi dikkatinizi kalan hikayelerden veya düşüncelerden tamamen uzaklaştırın ve gerçek şu andaki deneyiminize dikkat edin. Bedeninizde hangi hislerin farkındasınız? Güçlü duygular var mı? Zihinsel hikayelerinizin dışına çıkmaya çalışırken kendinizi endişeli veya huzursuz hissediyor musunuz? Faaliyetinize devam etmek için kendinizi çekici hissediyor musunuz? Sadece birkaç dakikalığına burada kalıp, içinizde gelişen her şeyle birlikte olabilir misiniz? Deneyiminize kasıtlı olarak nezaketle yaklaşırsanız ne olur?

Aktiviteye devam ettiğinizde varlığınızın, enerjinizin ve ruh halinizin kalitesinde herhangi bir değişiklik hissedip hissetmediğinize dikkat edin.

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Kızgınken varlığı deneyimlemek mümkün mü?***

Evet! Suçlayıcı düşüncelerin ve öfkenin fiziksel deneyiminin farkında olduğunuzda (çizginin üstünde) bir mevcudiyet halindesiniz. Bu anlarda, öfkeye ek olarak, öfkeye tanık olma duygusu ve nasıl tepki vereceğiniz konusunda bazı seçimler de vardır. Buna karşılık, hiçbir seçim ya da kontrol duygusu olmadan, sürekli değişen düşünceler ve suçlama duyguları içinde kaybolursanız trans halindesiniz demektir.

***RAIN ile çalışmak için belirli bir manevi yolu izlemeniz gerekiyor mu?***

RAIN, kendini anlamayı, kendine şefkati, başkalarına şefkati, duygusal iyileşmeyi ve ruhsal uyanışı derinleştirmek isteyen herkesin kullanabileceği bir araçtır. Belirli bir dini veya manevi inanca sahip olma zorunluluğu yoktur. İnançlarınız ne olursa olsun, RAIN uyanık, açık, mevcut ve nazik olma konusundaki doğrudan deneyiminizi geliştirecektir.

***Düzenli bir farkındalık pratiğim var. RAIN bunun yerine geçer mi? Yoksa birbirlerine uyuyorlar mı?***

Doğal olarak birlikte örülürler. RAIN'in ilk iki adımı olan Tanımak ve İzin Vermek, dikkatli farkındalığın ve şefkatin temelidir. İkinci iki adım olan Araştırma ve Yetiştirme, farkındalığı derinleştirir ve doğrudan şefkati harekete geçirir.

RAIN, belirli bir zorluğa farkındalık ve şefkat getirmek için aracınız olabilir. Bunu keşfetmek için, kendinizi zor bir duyguya kapılmış hissedene kadar düzenli farkındalık uygulamanıza devam edin. İçinde

o anda, duygusal karmaşaya doğrudan sistematik olarak dikkatli ve nazik bir ilgi sunma konusunda size rehberlik etmesi için RAIN'i çağırın. Karışıklık çözüldüğünde, düzenli olarak yaptığınız an be an farkındalık pratiğinize geri dönün.

RAIN'i meditasyon oturumuna dahil etmenin yanı sıra, gün içinde kendinizi sıkışmış veya zorlanmış hissettiğinizde istediğiniz zaman duraklayabilir ve size yardımcı olması için RAIN'i arayabilirsiniz.

***Bazen yoga yaparken korku, öfke ve kendinden şüphe etme gibi güçlü duygular ortaya çıkıyor. RAIN bu zamanlarda yardımcı olabilir mi?***

Yoga, tai chi, chi gung, nefes çalışması, Reiki, rehberli imgeleme ve biofeedback gibi çeşitli beden-zihin uygulamaları sırasında güçlü duygular deneyimlemek oldukça doğaldır. Birçok kişi, RAIN için bir duraklamanın entegre edilmesinin, derin duygusal iyileşmenin yolunu açtığını ve yollarına güçlü bir sinerji getirdiğini buldu.

İKİ

# RAIN Hayata Evet Diyor

## *RAIN'in İlk İki Adımı*

*Uyarı ve tepki arasında bir boşluk vardır ve bu boşlukta sizin gücünüz ve özgürlüğünüz vardır.*

• VİKTOR FRANKL

Yaşamlarımızdaki en derin dönüşümler çok basit bir şeye dayanır: İçimizde olup bitenlere tepki vermeyi değil, yanıt vermeyi öğreniriz. Örneğin bir şey öfkemizi veya kaygımızı tetiklediğinde ne olur? Eğer alışkanlığımız kendimize yönelerek, başkalarını suçlayarak veya inciterek ya da mağdur edilmiş hissederek tepki vermekse, transın acısını artırıyoruz. Ancak bunun yerine RAIN'in ilk iki adımı olan Fark Etme ve İzin Verme ile bilinçli bir varlığı uyandırırsak, kalplerimizi özgürleştiren bir yoldayız demektir.

### MARA İLE ÇAY İÇMEK

Budist geleneğinin en büyük mitlerinden biri, zorluklara rağmen bu yolda nasıl yürüyebileceğimizi gösterir.

Tam özgürleşmeyi deneyimleyene kadar bütün gece Bodhi ağacının altında meditasyon yapan Buda'nın görüntülerine aşina olabilirsiniz. Gölge tanrısı Mara (açgözlülük, nefret ve yanılsamanın evrensel enerjilerini temsil eder) onu başarısızlığa uğratmak için bildiği her şeyi denedi; dikkatini dağıtmak için şiddetli fırtınalar, güzel baştan çıkarıcılar, öfkeli iblisler ve devasa ordular gönderdi. Siddhartha hepsini uyanık ve şefkatli bir varlıkla karşıladı ve sabah yıldızı gökyüzünde belirdiğinde, o bir Buddha, tam anlamıyla aydınlanmış bir varlık oldu.

Ancak bu onun Mara ile ilişkisinin sonu değildi!

Aydınlanmasını takip eden elli yılda Buda kuzey Hindistan'ı dolaştı ve mevcudiyet, şefkat ve özgürlük yolu ile ilgilenen herkese öğretti. Tarlalarda ve orman korularında, köylerde ve nehir kıyılarında çiftçiler ve tüccarlar, kasaba halkı ve soylular, keşişler ve rahibeler onun bilge öğretilerini dinlemek için toplandılar.

Zen ustası Thich Nhat Hanh'ın anlattığı hikayeye göre bazen Mara da ortaya çıkıyordu. Buda'nın sadık hizmetçisi Ananda, onun bir toplantının kenarında gizlice gizlendiğini fark eder ve telaşla Buda'ya doğru koşardı. “Korkunç haber, Kötü Olan geri döndü! Bir şeyler yapmalıyız!” Ve her seferinde Buda Ananda'ya büyük bir nezaketle bakıyordu. "Öyle değil, Ananda," diye yanıtlardı. Sonra Mara'ya doğru yürür ve sert ama yumuşak bir sesle şöyle derdi: “Seni görüyorum Mara. . . . Gel çay içelim." Ve Buddha'nın kendisi de Mara'ya onur konuğu olarak hizmet edecekti.

Bizim için mümkün olan budur. Mara'nın hayatınızda başarısızlıktan kaynaklanan bir korku dalgası veya bir başkasının ihmali veya saygısızlığından dolayı incinmesi olarak göründüğünü hayal edin. Şimdi, tepkiniz durup "Seni görüyorum Mara" -Tanımak olsaydı. Ve “Hadi çay içelim”—İzin vermek. Duygularınızdan kaçmak, öfkeyle saldırmak veya kendinizi yargılamak yerine, hayata daha net, nezaketle, nezaketle ve kolaylıkla karşılık veriyorsunuz. RAIN'in bu ilk iki adımını atarak özgürlük yoluna girdiniz.

Buda'nın bu hikayesini hepimiz için iyi bir haber olarak görüyorum. Buddha için bile Mara'nın acı veren enerjileri yükselmeye devam etti. Kafa karışıklığı fırtınalarıyla, çatışan arzularla, korku, incinme veya öfke oklarıyla yeniden mücadele etmek zorunda kalanlar yalnızca biz değiliz. Ve bu durumun ortasında bizi uyandırabilecek özgürleştirici bir uygulamamız var!

Kendinize şu soruyu sorun: "Mara yakın zamanda ne zaman ortaya çıktı?" Böyle anlardan birinde “Seni görüyorum Mara. . . . Çay içelim mi?

## “HAYIR” BİR ALIŞKANLIKTIR

Buda Mara'yı çaya davet ederken şimdiki ana ve tüm hayata evet diyordu.

Buna karşılık, hayır deme alışkanlığımız (deneyimlerimize direnme veya deneyimlerimizden kaçınma) daha fazla acıya neden olur. Mara korku, nefret, öfke veya incinme şeklinde göründüğünde ne olacağını düşünün. Aklımız hayır diyor

hemen bir şeylerin yanlış olduğunu varsaymak, suçlayacak bir şey ya da birini bulmak ve sorunu ortadan kaldırmaya çalışmak. Vücudumuz gerilerek ya da uyuşarak hayır diyor; kalbimiz savunmaya geçerek ya da kapanarak hayır diyor. Bu arada, tepki gösterdiğimizde, geri çekildiğimizde ya da meşgul olduğumuzda davranışlarımız hayır der. Ve “hayır”ımızın bir şekilde farkında olsak da, çoğunlukla çizginin altındayız, hayatı kontrol etmeye yönelik bilinçsiz çabalarımızda kaybolmuş durumdayız.

Evet demek alışılmadık, kafa karıştırıcı ve potansiyel olarak riskli hissettiriyor. Bir tehdit algıladığımızda ilk şartlanmamız kasılıp hayır demektir. Atölyelerde sık sık öğrencilerden zor bir durum üzerinde düşünmelerini isterim ve ardından onları bedenlerinin ve zihinlerinin, içlerinde yaşanan ham duygulara karşı nasıl farklı şekillerde direnç gösterdiğini izlemeye teşvik ederim. Kendilerini koruma çabalarının aslında hayatlarına nasıl daha fazla acı kattığını çoğunlukla üzüntüyle görüyorlar.

Çocukken zorbalığa maruz kalan bir adamın artık kendisini kötü raporlarla düzenli olarak tehdit eden eleştirel bir amiri vardı. Yakın zamandaki bir yüzleşmeyi yeniden canlandırırken korkudan midesinin kasıldığını ve kalbinin çarptığını hissedebiliyordu. Daha sonra kendi deneyimine açılmak için zaman ayırmak (evet demek) yerine, amirine karşı korktuğu ve zihinsel olarak öfke duyduğu için doğrudan kendisini suçlamaya başlardı. Daha sonra evrak işlerini daha hızlı ilerleterek, daha fazla hata yaparak ve daha az net iletişim kurarak faaliyete geri dönüyordu. Onun "hayır"ı, kendisinin eksik ve mağdur olduğu yönündeki tanıdık duyguyu sürdürdü.

Yetişkin oğlundan ayrı kalan yaşlı bir kadın, bilinçsizce verdiği "hayır" cevabını ara sıra gönderdiği e-postalara kadar takip etti. Onun kısa mesajını okudu ve gözyaşları içinde kendine şunu sordu: "Bunu hak edecek ne yaptım?" ve sonra sorundan dolayı onu suçladığı gelini konusunda takıntılı olmaya başlıyor. Gelinine duyduğu kızgınlığın kaçınılmaz olarak geri dönüş e-postasına sızacağını fark etti. Ona göre "hayır", onu sevilmeme ve reddedilme duygusuna hapsetmişti.

“Hayır”ımız ne şekilde olursa olsun, gerçekliğe karşı gerilmenin ve duygusal ıstırabın ham acısından kaçınmaya çalışmanın bir yoludur. Ancak "hayır" aynı zamanda bize transta olduğumuzu ve dikkatimizi derinleştirmemiz gerektiğini söyleyen bir bayrak da olabilir. "Hayır"ımızın ne kadar çabuk farkına varırsak Mara'ya o kadar iyi yanıt verebiliriz. Alışılmış bir “hayır”ı çağrıştıran zor durumlar, RAIN'e girişimiz olan Tanı ve İzin Ver ile ifade edilen derin “evet”i denemek için mükemmel fırsatlardır.

## MARA sinirlendiğinde

Bir BT şirketinin üst düzey yöneticilerinden biri olan Roger, sabırsız, asabi ve işinde yetersiz kalan herkese hemen saldıran biri olarak biliniyordu. Ailesine daha da sert davranıyordu. Lavabodaki bulaşıklar, yüksek sesli müzik veya eve geç gelmeleri nedeniyle ergenlik çağındaki oğullarına öfkelenirdi. Karısı işleri tam olarak kendi istediği gibi yapmadığında ona saldırırdı. Roger tepkisel bir "hayır" içinde kalmıştı.

Sonunda, karısının ısrarı üzerine Roger, daha dikkatli ve daha az tepkisel olmanın bir yolu olarak meditasyonu öneren bir psikoloğa gitti ve haftalık derslerimin müdavimi oldu. Birkaç ay sonra Roger, zor duyguların iyileştirilmesi üzerine bir günlük bir atölye çalışmasına katıldı ve öğle yemeği arasında benimle konuşmak istedi. Bana günde on ila yirmi dakika meditasyon yaptığını ama öfkesinin hala kontrolden çıktığını söyledi. "Onu kaybettiğim için kendimden nefret ediyorum. Olduğum kişiden nefret ediyorum" dedi tiksintiyle. “Fakat bu tekrar tekrar olmaya devam ediyor.”

Sessiz bir yer bulduk ve Roger'ı*R*(Tanı) ve*A*(RAIN'e izin ver). Dikkat vermenin bu yolları ona meditasyon dersinden zaten aşinaydı. Tanıma ve İzin Verme: Şu anda olup biteni fark etmek ve yargılamadan akışına bırakmak
- farkındalığın temelidir. Ama şimdi ona bunları doğrudan alışılagelmiş tepkilerine nasıl uygulayacağını gösterecektim.

Hafta başında yaşanan bir olaya odaklanarak başladık. Bir personel toplantıya eksik bir raporla gelmişti ve Roger grubun önünde onu azarlayarak patlamıştı. Tıpkı meditasyon yapmak için oturduğunda yaptığı gibi, gözlerini kapatmasını ve birkaç dakika nefesini takip etmesini önerdim. Dikkatini topladıktan sonra, durumun en üzücü kısmını aklına getirmesini ve ardından Tanıma adımı için kendisine şu anahtar soruyu sormasını istedim:*İçimde neler oluyor?*Gözleri kapalı otururken ona rehberlik ettim: “Sadece düşüncelerin, duyguların ve hislerin karışımına tanık olun. . . ve neyin öne çıktığını not edin. Zihinsel olarak kendinize 'Suçluyorum' diye fısıldayabilirsiniz. . . öfke, kızgınlık' ya da vücudunuzdaki duyguların adını: 'ısı'. . . basınç . . . patlıyor.'” Birkaç dakika sessiz kaldı ve sonra başını salladı.

Şimdi ikinci bir anahtar soru önererek İzin Verme adımını başlattım:*Bununla birlikte olabilir miyim?*veya*Buna izin verebilir miyim?*Ona yine rehberlik ettim. “İzin Vererek duraklatmayı kabul etmiş olursunuz. . . kalmak ve doğrudan hissetmek

gerçekten rahatsız edici olmasına rağmen deneyim. . . bunu hissetmemek için neredeyse her şeyi yapsanız bile. Bakalım bu deneyime evet diye fısıldayabilecek misiniz? . . ve orada ne varsa olduğu gibi olmasına izin vererek duraklayın. Bu, bu duygu ve düşüncelerin sorun olmadığını söylediğiniz anlamına gelmez. Sen sadece onların şu anda burada oldukları gerçeğine evet diyorsun." Zorlukla nefes aldığını fark ettim ve ekledim: "Nefesine dikkat etmek gerçekten yardımcı olabilir. . . nefesiniz bedeninizdeki duygularla birlikte mevcut kalmanıza yardımcı olacaktır."

Daha rahat nefes aldığını görünce yaklaşık on saniye bekledim ve ardından birkaç bilinçli nefes daha alıp gözlerini açmasını önerdim. Bir süre bana baktı ve kaşlarını alaycı bir şekilde kaldırdı. "Bu kadar? Öfkenin adını verin ve -tıpkı çocuklara söylediğimiz gibi- 10'a kadar sayın?!?" İkimiz de güldük.

"Pek değil ama dene" dedim. "Elbette başka insanlarla birlikteyken gözlerinizi kapatmayacaksınız ve muhtemelen unutup sinirlendiğiniz zamanlar da olacaktır. Ancak hatırlamaya çalışın, içeride olup bitenleri not edin ve İzin Ver'i kullanın. . . Duygularınla nefes al. . . ve tabii ki ona kadar sayın!"

Roger oyunbazdı ve meraklıydı. Ona günlük meditasyon uygulamasının, Tanı ve İzin Ver uygulama çabalarını destekleyeceğini söyledim ve işlerin nasıl gittiğini bana anlatması için onu e-posta göndermeye davet ettim. Ayrıldığımızda, "Bunu yapabilirsin" dedim. . . ve bu gerçek bir fark yaratacak." Bana başparmak işareti yaptı.

## UYGULADIĞINIZ ŞEY DAHA GÜÇLENİR

Öğrencilere, terapisti meditasyon yapmayı öğrenirse daha iyi hissedeceğini söylediği için farkındalık inzivasına giden bir adamın hikayesini anlatmayı seviyorum. Geri çekilmenin gerçek bir inişli çıkışlı olduğu ortaya çıktı. Evet, sakin anlar oldu ama aynı zamanda derin bir korkuya, öfkeye ve kedere de daldı. Terapistini bir sonraki görüşünde ona çok acı çektiğini söyledi. "Kendimi daha iyi hissedeceğime nasıl söz verdin?" Terapist bilgece başını sallayarak cevap verdi: "Daha iyi hissediyorsun." . . Korkunuzu daha iyi hissediyorsunuz, öfkenizi daha iyi hissediyorsunuz, acınızı daha iyi hissediyorsunuz!"

Bu her zaman bir takdir gülüşüne neden olur. Farkındalık meditasyonu, RAIN'i Tanı ve İzin Ver, bizi dikkat dağıtıcı düşüncelerden uyanmaya ve U dönüşü yapmaya eğiterek, an be an deneyimlerimize tam, somut bir dikkat getirir. Kaçınılmaz olarak karşılaştığımız her şeyle karşılaşırız

yalnızlıktan, acılardan ve korkulardan kaçınıyordum. Ancak düzenli olarak pratik yaparsak fırtınanın ortasında dengeli ve açık yürekli bir varlığı sürdürebileceğimizi keşfederiz.

Nöroplastisiteye ilişkin mevcut anlayışlar sayesinde artık beynimizin yaşamımız boyunca değişebileceğini biliyoruz. Bu, en köklü ve zararlı alışkanlıkların bile koşulsuz hale getirilebileceği anlamına gelir. Bunu özetleyen ifade şudur: "Birlikte ateşlenen nöronlar birlikte bağlanır." Alışkanlıklarımız, beynimizdeki sinir ağlarını yaratan ve güçlendiren tekrarlanan düşünce, duygu ve davranış kalıpları tarafından sürdürülür. Düşünme, hissetme ve davranış kalıplarımızı değiştirerek bu sinir ağlarını değiştirebiliriz.

Pek çok araştırma, farkındalığın beynin yapısını ve işlevini doğrudan ve olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Stresle karşılaştığımızda (ortalıkta koşturup, endişelenerek, yargılayarak) transa girersek, zihnimizdeki korkuya dayalı kalıpları güçlendiririz. Bunun yerine stres zamanlarında dikkatli olursak, duraklamayı öğrenirsek ve deneyimlerimizi Tanıma ve İzin Vermeyi öğrenirsek, farklı bir şey mümkün olabilir. Geçici istek ve korkularımıza göre tepki vermek yerine, koşullarımıza daha derin bir zeka, yaratıcılık ve özen göstererek yanıt verebiliriz. Bu, beyinde gerçek refah ve huzurla ilişkili olan yeni desenler, yeni sinir yolları yaratır.

Deneyime ne kadar çok evet derseniz, o "evet"in açıklığı ve varlığı canlı hücrelerde o kadar somutlaşacak ve tüm yaşam deneyiminizi şekillendirecektir.

## TANIYIN VE İZİN VERİN: DAHA YAKINDAN BAKIŞ

Tanıma ve İzin Verme adımlarını 1. bölümde anlattım, ancak burada daha fazlasını söylemek istiyorum çünkü farkındalığın bu temel unsurları RAIN'in temelidir.

***Tanıma***dikkatinizi şu anda deneyimlediğiniz düşüncelere, duygulara, hislere veya hislere odakladığınız anda başlar. Buradaki kilit soru şu: "İçimde neler oluyor?" Yargılamayan bir tanığın bakış açısını alıp merak edebileceğinizi görün! Dikkatinizi çeken şeyin farkına varmak için biraz zaman ayırın. Sıkıntılı düşünceler, endişeli duygular, incinme, kafa karışıklığı veya üzüntü olabilir. Önyargılı fikirleri bir kenara bırakmaya çalışın ve karşınızdakini nazik ve anlayışlı bir şekilde dinleyin.

vücut ve kalp. Aramanıza gerek yok. Basitçe hareketsiz kalın ve olup biteni fark edin.

Bazen bir sürü deneyim keşfedeceksiniz: kafa karışıklığı, öfke, düşüncelerin birbirini kovalaması, kaygı. Sorun değil, sadece kümenin öne çıkan herhangi bir bölümünü not edin. Kendinizi uyuşmuş veya boş hissetmeye başlayabileceğiniz başka zamanlar da vardır. Aslında bunlar da duygusal durumlardır. Bunları basitçe adlandırın: "boş", "uyuşmuş."

Tanımak transtan uyanmanın ilk adımıdır. Sadece birkaç dakika sürebilir, ancak çok önemlidir. Başınızı korku ya da öfke dalgalarının üzerine kaldırıyorsunuz; tanık bir varlığa dönüşüyorsun.

***İzin vermek,***Bir sonraki adım, yeni tanıdığınız her türlü düşünceyi, duyguyu, duyguyu veya hissi “kendi haline bırakmanızı” ister. Bunu nazikçe "Bununla birlikte olabilir miyim?" diye sorarak başlatırsınız. veya "Bunun olmasına izin verebilir miyim?" Bu noktada direnç hissetmeniz doğaldır; bu duyguların bir kısmının kaybolmasını istersiniz! İzin vermek "hayır" gerçeğinizi, yani hislerinizden gerçekten nefret ettiğiniz gerçeğini de içerebilir.

Düşünceler ve duygular ortaya çıkmaya devam ederken, onları kontrol etmeye çalışmadan veya onları çözmek için herhangi bir şey yapmadan duraklayın. Bir şeyleri analiz etmeye ve düzeltmeye başlamak için güçlü bir dürtü hissedebilirsiniz. Buna da izin vermelisin. Bu, farkındalığınızın içinizde olup biten her şeyi içermesine izin verme zamanıdır.

## DİKKATLİLİKLE İLGİLİ İKİ ANAHTAR SORU

**Kendine sor,**“İçimde neler oluyor?” **Şimdi sor,**“Ben de bununla birlikte olabilir miyim?” veya "Bunun olmasına izin verebilir miyim?"

Birlikte çalıştığım birçok öğrenci, cesaret verici bir kelimeyi veya cümleyi zihinsel olarak fısıldayarak kendilerini "bırakmaya" yardımcı oluyor. Korkunun pençesini ya da derin bir acının şiştiğini hissedebilir ve evet diye fısıldayabilirsiniz. “Bu da” veya “Sorun değil” diyebilirsiniz.

İzin Vermenin dereceleri vardır. İlk başta, hoş olmayan hislere "katlanarak" sadece hareket ettiğinizi hissedebilirsiniz. Ya da gizli bir pazarlık yaptığınızı fark edebilirsiniz: "Utanca evet diyeceğim ve bu sihirli bir şekilde ortadan kaybolacak." Ancak sadece evet diye fısıldamak bile size daha fazla alan, orada olana daha fazla yer olduğu hissini vermeye başlar. Tüm varlığınız o kadar da direniş içinde değil. Alıştırmaya devam ettikçe savunmanız hafifleyecek

yukarı. Fiziksel bir boyun eğme veya rahatlama ve deneyim dalgalarına açılma hissini hissedebilirsiniz.

İzin Vermek her zaman hoşnutsuzluğu azaltmasa da, acıyla olan ilişkimizi acıyı azaltacak şekilde kökten değiştirir. Bir bardak boyayı suyla dolu bir lavaboya dökmek ile aynı miktarı göle dökmek arasındaki farkı hayal edin. İzin vermek bizi, fiziksel ve duygusal acıyı kavga etmek yerine dahil etmemizi sağlayacak şekilde genişletir. Psikologlar buna "duygu toleransı" adını veriyor.

Bu iyileşme potansiyelini hatırlamak, bu anın gerçekliğine evet demenize yardımcı olur. Tanıma ve İzin Verme birlikte, kısıtlayıcı bir transtan, sonunda tüm yaşamı kapsayabilecek daha uyanık, ferah bir mevcudiyete geçişi mümkün kılar. Bu dikkatli farkındalıktan, yaşamın zorluklarına karşı taze, yaratıcı ve daha şefkatli yanıtlar keşfedeceksiniz.

## EVET'İN GÜCÜ

Birkaç ay sonra Roger bana e-postayla bir ilerleme raporu gönderdi. Her sabah işe gitmeden önce meditasyon yapıyordu ve bu sessizlik anlarının çok sakinleştirici ve odaklanıcı olduğunu düşünüyordu. Günün ilerleyen saatlerinde olanlar daha az tahmin edilebilirdi. Hesaplamalarına göre öfkesi tetiklendiğinde dört seferden birinde duraklamayı başarıyordu. Bazen Tanımak ve İzin Vermek öfkesinin yalnızca bir kısmını dindiriyordu ve hâlâ pişmanlık duyduğu şekillerde saldırıyordu. Ancak diğer zamanlarda bir fark yaratmaya başlıyordu. E-postası şu hikayeyle sona erdi:

> Geçen Pazartesi proje yöneticilerimden biriyle görüştüm. Ekibinin büyük projelerimizden birinde programın gerisinde kaldığını ve kişisel olarak bazı şeylerin yarıda kalmasına izin verdiğini itiraf etti.
>
> Neredeyse onu bırakacaktım ama durmayı hatırladım. . . nefes almak, ne olduğunu sormak, öfkenin adını koymak ve orada olmasına izin vermek. Bana geç teslimatın hiçbir yolu olmadığını anlatıyordu. İşte oradaydım, durakladım, nefes aldım ve içimde bir şeyler değişmeye başladı çünkü onun işleri berbat etmesine odaklanmak yerine bu adamın ne kadar adanmış, ne kadar dürüst olduğunu anlamaya çalışıyordum. Ne kadar düşünceli. Ben de ikimizi de şaşırttım ve şöyle dedim: "Bak, elinden gelenin en iyisini yaptığını biliyorum."

Aniden gözlerinde yaşlar belirdi. İşte o zaman bana karısına 4. aşama meme kanseri teşhisi konulduğunu, kendisinin de (benim gibi) iki ergen çocuğu olduğunu ve bunun gerçekten zor olduğunu söyledi.

Tara, ikimiz de gözyaşları içinde sarıldık. Birkaç ay önce farkında olmadan bu adamın yükünü daha da artırırdım. Ve orada sarılıyorduk. En hüzünlü ve en güzel anlarımdan biriydi. . . sanki gerçek bir insan olmanın yolunu bulmuş gibiydim.

Köklü "hayır" alışkanlıklarımız, öfkeli tepkilerimiz, kaygılı endişelerimiz, savunmacı tavrımız, bağımlılık yaratan davranışlarımız ve kendimizi suçlamamız bizi kendimize karşı dürüst yaşamaktan alıkoyar. Bu alışkanlıkları dikkatli, izin veren bir mevcudiyetle kesintiye uğrattığımızda, insani potansiyelimizin tamamına erişmeye başlarız. Bu “evet”in doğasında var olan güç ve özgürlüktür. Uzun süren bir çatışmayı sona erdirmemize ve uzlaşmanın bir yolunu bulmamıza yardımcı olabilir. Bizi özgünlükten alıkoyan zor bir gerçeği konuşabilir hale gelebiliriz. Aşırı tüketmeyi veya fazla uyumayı bırakıp daha sağlıklı yaşayabiliriz. “Hayır” kalıbı ne olursa olsun, RAIN'in bu ilk adımlarını uygulamak değişim olasılığının önünü açar.

Güçlü duygularla karşılaştığımızda, genellikle RAIN'in ikinci iki adımı olan Araştırma ve Yetiştirme'ye geçerek farkındalığı ve öz şefkati derinleştirmemiz gerekir. İşte o zaman Mara ile çay içmek canlı ve son derece dönüştürücü hale gelir! 3. Bölümde göreceğiniz gibi, RAIN'in tam olarak uygulanması, daha derinlere yerleşmiş kalıpların iyileştirilmesinde kritik öneme sahiptir.

## DÜŞÜNME: EVET DİYEMEK—Farkındalığı Uyandırmak

Nefesinizin hareketinde dinlenerek dikkatinizi toplayarak sessizce oturmak için birkaç dakika ayırın.

Orta derecede güçlü bir acı, öfke, korku veya utanç duygusal tepkisine yol açan bir durumu aklınıza getirin (travmayı tetikleyebilecek bir durum değil). Ailenizle veya arkadaşlarınızla bir çatışmayı, bağımlılık yaratan bir davranışı veya işyerinde zor bir şeyi içerebilir. Güçlü duyguları en çok harekete geçiren kısma gelene kadar bu durumu bir film izliyormuş gibi gözden geçirin. Çerçeveyi dondurun ve dikkatinizi sizi en çok rahatsız eden şeye yoğunlaştırın.

Kendinize şu soruyu sorun: "İçimde neler oluyor?" ve hangi duyguların en acı verici veya yoğun olduğunu fark edin.

Şimdi, bu duygulara karşı tutumunuzun, deneyiminize hayır diyebileceğiniz tüm yolların farkına varın. Bir şeylerin yanlış olduğunu, bunun olmaması gerektiğini mi düşünüyorsunuz, bunun geçmesini mi istiyorsunuz, kendinizi mi suçluyorsunuz, başkasını mı suçluyorsunuz, onu değiştirmeye mi yoksa bir kenara itmeye mi çalışıyorsunuz? Deney yapmak için, "hayır" kelimesini ve enerjisini doğrudan içinizde sizi en çok üzen yere gönderin. Hissettiklerinizi reddettiğinizde bedeninize, kalbinize ve zihninize ne olacağını hissedin. Ve eğer sık sık bu şekilde hissediyorsanız, bu sizin tanıdık bir parçanız gibi görünüyorsa dikkat edin.

Şimdi birkaç tam nefes alın. Daha sonra kendinize bu durumun en zor kısmını tekrar hatırlatın ve en acı veren duyguları hatırlayın. Ama bu sefer kendinize şunu sorun: "Ben de bununla birlikte olabilir miyim?" Veya alternatif olarak, "Bunun olmasına izin verebilir miyim?" Keşfettiğiniz her şeyi kapsayacak farkındalık alanına sahip olduğunuzu, her şeyin olduğu gibi olmasına tamamen izin verebileceğinizi hissedin. Hatta hayır diyen ve olanlara direnen parçalarınıza evet bile diyebilirsiniz.

"Evet" kelimesini ve enerjisini en yoğun hissettiğiniz şeye yönlendirerek deneyler yapın. Evet dediğinizde vücudunuzda nasıl bir his var? "Evet" kalbinizi nasıl etkiler? Aklın? "Evet"in mümkün olduğu kadar tam ve koşulsuz olmasına izin verin. Evet derken kendi varlığınıza ilişkin duygunuz nedir?

Gelecek günleri ve haftaları hayal edin. Bu durum tekrar ortaya çıksa ve zor duyguların adını koyabilseniz, tamamen durup, oldukları gibi olmalarına izin verebilseniz nasıl olurdu? Durup iç yaşamınıza evet diyebilirseniz hangi olasılıklar ortaya çıkabilir?

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Birini incittiğimde ya da birisi beni incittiğinde evet deme konusunda endişeleniyorum. Zararlı davranışlara hayır demek önemli değil mi?***

Evet derken, şu anın gerçekliğini, gerçek duygularınızı ve hislerinizi dürüstçe kabul ediyor ve ona açılıyorsunuz. Ancak kendinizin veya başkalarının zararlı davranışlarına hiçbir şekilde evet demezsiniz. Birisi duygusal olarak istismarda bulunduysa ve siz de korku veya öfke duygularınıza evet diyorsanız, bu "evet"iniz o kişinin söylediklerini veya yaptıklarını içermez. Aslında tanıdığınızda ve

İçsel deneyiminize izin verirseniz, hayır diyebileceğinizi ve sınırları daha büyük bir cesaret ve netlikle koyabildiğinizi göreceksiniz.

***Ama öfkeme evet demek beni daha da alevlendirmez mi, öfkemin acısını başkalarından çıkarmamı sağlamaz mı?***

Öfkeye (bedeninizdeki enerjik ısıya ve patlayıcılığa) evet demek, kızgın düşüncelerinizin içeriğine evet demekten farklıdır. Öfkenin enerjisine "evet", düşüncelerin "doğruluğunun" teyidi değildir. "Evet falanca gerçekten kötü ya da yanlış" ya da "evet, ondan intikam alacağım" görüşlerine katılmıyoruz. Biz sadece öfkemizin gerçekliğini kabul ediyoruz. Aslında, eğer alışkanlığımız incindiğimizde saldırmak olduysa, evet demek, durup U dönüşü yapmamızı, tepki vermek yerine deneyimimizle mevcut kalmamızı sağlar..Bu duraklamada öfkenin altında saklı olanı bulabiliriz. Ve Roger gibi biz de yanıt vermenin başka yollarını seçebileceğimizi keşfedebiliriz..Artık eski bir incinme ve suçlama kalıbının içinde sıkışıp kalmıyoruz.

***Kendimi "kötü" bir insan olmakla yargıladığımda, evet demek sanki gerçekten kusurlu olduğumu onaylıyormuşum gibi geliyor.***

Tıpkı öfkeli düşüncelerde olduğu gibi, yargılayıcı düşünceler olduğunda da, "evet" sadece onları tanır ve orada olmalarına izin verir. Hiçbir şekilde yargının kendisinin ("kötüyüm") gerçek olduğunu onaylamaz. Öfkeyle çalışmak gibi, Tanıdığınızda ve yargılamaya izin verdiğinizde, U dönüşü yapmak ve genellikle hissettiğiniz yargılamaya eşlik eden korku veya utancı ortaya çıkarmak mümkün hale gelir. Bu sizi çizginin üstüne çıkarır. Kendi iç eleştirmeninize giderek daha fazla perspektif, bilgelik ve şefkatle yanıt verebilirsiniz.

***Peki ya evet demek - Tanımak ve İzin Vermek - korkumu veya utancımı daha da yoğun hale getiriyorsa? Peki ya başa çıkılmayacak kadar fazlaysa?***

Her duygunun bir eğrisi vardır; doğar, zirveye ulaşır ve onu sürekli olarak düşüncelerle beslemediğimiz sürece geçer. Bir duygu daha yeni ortaya çıkıyorken ona bağlanabilirsiniz ve evet diyerek onun tüm yoğunluğunu ifade etmesine izin verebilirsiniz. Eğer bu tolere edilebilirse iyileşmeye hizmet eder: Duygu doğal olarak ortaya çıkıp geçmekte özgürdür ve siz açık, tanık bir mevcudiyette dinlenme kapasitenizi güçlendiriyorsunuz. Ancak yoğunluğun bunaltıcı olabileceğini düşünüyorsanız o zaman evet demenin zamanı değil. Aşağıdaki bölümlerde (özellikle korku hakkındaki 6. bölümde)

RAIN uygulamasına geri dönmeden önce destek aramanın, dayanıklılığınızı güçlendirmenin ve güvenebileceğiniz diğer kaynakları geliştirmenin birçok yolunu bulacaksınız.

ÜÇ

# RAIN Gerçek Benliğinizi Ortaya Çıkarıyor

*RAIN'in Üçüncü ve Dördüncü Adımları*

> *Hayat bu kadar basit: Kesinlikle şeffaf olan ve ilahi olanın onun içinden her zaman parladığı bir dünyada yaşıyoruz. Bu sadece güzel bir hikaye ya da masal değil, gerçek.*
>
> THOMAS MERTON

BEN

1950'lerin ortasında, Bangkok'ta yeni bir otoyol antik bir tapınağın içinden geçiyordu ve keşişler, nesiller boyunca sevilen ve saygı duyulan Buda'nın devasa kil heykelinin yerini değiştirmek zorunda kaldı. Bir vinç getirildi, ancak Buda'yı kaldırmaya başladıklarında, devasa ağırlığı değişti ve kil çatlamaya başladı. Heykeli hızla yere indirdiler ve fırtınanın yaklaştığını bildikleri için üzerini bir muşamba ile kapattılar.

O akşamın ilerleyen saatlerinde başrahip hasarı incelemeye ve heykelin ıslanmadığından emin olmaya gitti. El fenerini muşambanın altına tuttuğunda, en büyük çatlaktan yansıyan ışığın parıltısını fark etti. Daha yakından baktığında kalın kilin altında bir şey olup olmadığını merak etti. Diğer keşişleri uyandırmak için koştu ve birlikte keski ve çekiçlerle çatlakları yontmaya başladılar. Parıltı gittikçe daha parlak hale geldi, sonunda uzun saatler süren çalışmanın ardından keşişler geri çekildiler ve önlerindeki manzaraya hayranlıkla baktılar: som altından yapılmış bir Buda.

Tarihçiler, birkaç yüz yıl önce tapınak rahiplerinin heykeli kil ile kapladıklarına inanıyorlar. Komşu bir ordunun saldırısını öngörerek değerli Buda'larını yağmalanmaktan veya yok edilmekten korumayı umuyorlardı. Sonraki savaşta keşişlerin hepsi öldürüldü, ancak Buda sağlam bir şekilde hayatta kaldı.

Bugün keşişler bu hikayeyi paylaştığında, tehditler veya zorluklar karşısında her birimizin altını saklamanın alışılmış bir yolu olduğunu söylüyorlar. Acımız, koruyucu örtümüzle özdeşleştiğimizde ve varlığımızın özünde olan sevgi dolu farkındalığı unuttuğumuzda ortaya çıkar.

## ALTININ HATIRLANMASI

İlk kocamdan yaklaşık bir ay sonra Altın Buda'yı okudum ve evliliğimizi bitirmeyi kabul ettim. Alex ve ben on yıldır manevi uygulamaları paylaştığımız için boşanmayı dostluk ve saygıyla çözmeyi bekliyorduk. Ancak burada, mali durum, çocuk bakımı programları ve iki hane yaratmanın diğer birçok detayı konusunda düşmanca bir açmazın ortasında kalmıştık. İkimiz de altın değil, kırmızı görüyorduk!

Acının bir kısmını atlatabileceğimizi umarak, beş yaşındaki oğlumuz Narayan'a ayrılma planlarımızı anlatmayı ertelemiştim. Ama şimdi, aklımda Altın Buda imajı varken, suçumuzu ve güvensizliğimizi kilden yapılmış bir örtü olarak görmeye başladım. Bu, Alex'in oğlumuza ne kadar hayran olduğunu, şifalı ellerini, bitkilerle, hayvanlarla ve küçük çocuklarla arasının ne kadar harika olduğunu hatırlamama yardımcı oldu. Kendi korkumun ve öfkemin altında hala orada olan sevgiyi hatırlamama yardımcı oldu.

Sonraki birkaç gün boyunca, Altın Buda'nın imajı ortaya çıkmaya devam etti ve her seferinde, bunun zor bir sezon olduğu, ancak dostluğumuzun bozulmadan üstesinden geldiğimiz gerçeğiyle daha fazla barıştığımı hissettim.

Yaklaşık bir hafta sonra bir akşam Altın Buda'nın hikayesini Narayan'la paylaştım. Sonra ona babasıyla artık birlikte yaşayamayacağımızı söyledim ve ikimizin de onu hâlâ ne kadar sevip önemsediğimizi anlattım. İlk tepkisi "Tamam" oldu ve birkaç düşünceli dakikanın ardından ekledi, "Ama birbirinizi hâlâ seviyorsunuz, değil mi?" Doğru bir şekilde evet diyebildim ve bunu gerçekten hissedebildim. "Sevmek altındır" dedim ona, "ve bu değişmiyor."

Yirmi yedi yılı hızlı ileri sarabilseydim, Alex'in Narayan ve karısı Nicole'ün yeni kız bebeklerine sarılışını sevinçle izlediğini görürdüm. Kendimi küçük Mia'yı göğsüme sarıp kocam Jonathan'la birlikte kumsalda yürürken görürdüm. Hepimiz altın saçıyoruz.

## BİZ GERÇEKTE KİMİZ?

Koruyucu örtülerimize sıklıkla "ego uzay giysimiz" adını veririm. Bu uzay giysisi, ailelerimizin ve kültürümüzün acıları ve çatışmaları arasında yol alırken güvenlik, onay ve sevgi ihtiyaçlarımızı karşılamak için geliştirdiğimiz tüm stratejilerden ve savunmalardan oluşur. Ancak bu savunmalardan bazıları ne kadar gerekli olsa da acı da yaratabilirler. Masumiyetimizi ve saflığımızı, kırılganlığımızı ve hassasiyetimizi gizlediğimizde öz varlığımızı gözden kaçırırız. Kimliğimiz ego uzay giysimize bağlanır ve altını unuturuz.

Eğer merceğimizi genişletirsek, kimlikteki bu daralmanın evrimsel gelişimimizin doğal bir parçası olduğunu görebiliriz. Her canlının öncelikli faaliyeti hayata tutunmak ve tehditlerden kaçınmaktır. Bizi koruyacak bir zarımız, pullarımız, derimiz veya kabuğumuz var. Yolumuzu çizecek reflekslerimiz, becerilerimiz ve stratejilerimiz var. Beynimiz ayrılığı algılamak ve tehlikeye tepki vermek üzere tasarlanmıştır. Biz insanlar bu gezegende yaşam formları olarak ortaya çıktığımızda, zaten istekli, korkulu bir benliğin ve buna bağlı olarak ait olduğumuz küçük grup veya kabilenin etrafında örgütlenmiştik. Ama hikayemiz burada bitmiyor.

Çünkü biz *Homo sapiens sapiens* (Bildiğini bilen varlıklar), biz kendimizin farkındayız. Beynimizin en son gelişen kısmı olan prefrontal korteks, bize içimizde ve başkalarında olup bitenlere tanık olma ve bunlara şefkat duyma kapasitemizi verir. Sinir bilimcilerin keşfettiği gibi, meditasyon yoluyla dikkatimizi derinleştirmeyi öğrenmek, beynin kişisel farkındalıkla ilişkili kısımlarını harekete geçirir. Bilinçdışı korkularımızın ve sınırlayıcı inançlarımızın farkına varabiliriz; Karşılanmayan ihtiyaçlarımızın bizi nasıl zırhlı veya açgözlü tuttuğunu fark edebiliriz. Ve kim olduğumuza dair tüm duygunun bu ego kaplamaları tarafından nasıl sınırlandırıldığını ve karartıldığını görmeye başlayabiliriz.

RAIN'in farkındalığı ve şefkati, günlük hayatımızın tam ortasında bu tutsak edici transtan uyanmamızı sağlar. Örtümüzün kalın kili üzerine hafif bir YAĞMUR getirdiğimizde, korkumuz ve hırsımız eridikçe biraz daha şeffaf hale gelir. Altınımızın ışığı giderek daha fazla parlıyor.

## YAĞMURUN İKİNCİ İKİ ADIMI: ARAŞTIRIN VE BESLENİN

Sophia'nın dünyası, üniversitenin üçüncü yılının başında erkek arkadaşının ondan ayrılmasıyla yıkılmıştı. O ve Zach birinci sınıftan beri birlikteydiler ve Sophia onların hayat arkadaşı olacaklarını varsaymıştı. O onun istediği her şeydi; ilgili, zeki, komik ve güvensiz olduğunda tamamen onaylayıcıydı. Ama şimdi başkasıyla birlikteydi. Anksiyete ve depresyondan bunaldığı için işinde geri kaldı ve danışmanının tavsiyesi üzerine dönem boyunca okuldan çekildi.

Birkaç ay boyunca evde kalıp bir terapistle çalıştıktan sonra Sophia'nın kendisini daha sakin ve umutlu hissettiği günler oldu. Ama sonra okula geri döneceğini ve paniğe kapılacağını hayal ediyordu. Orada tüm stres etkenleriyle tek başına yüzleşecek ve daha da kötüsü Zach ve kız arkadaşıyla karşılaşacaktı. Sophia yatak odasında kapalı bir gün geçirdikten sonra, çarşamba gecesi dersimin müdavimlerinden olan annesi onu görüp göremeyeceğimi sordu.

Sophia ilk başta sorularıma kibar ama kısaca yanıt verdi. Ama okuldaki özel ilgi alanlarını sorduğumda bana şehir merkezindeki sorunlu gençlere yönelik bir klinikte staj yaptığını anlatmaya başladı ve hemen canlandı. Çocuklara yoga öğrettiğini ve duygusal zekanın temelleri üzerine bir gruba liderlik ettiğini söyledi. “Onlarla birlikte olmayı seviyorum,” dedi bana, “zor olsalar bile. Eğer sorun çıkarıyorlarsa, bunun nedeninin canlarının acıması olduğunu anlıyorum." Özlemle ekledi, "Onları üniversitede olmakla ilgili her şeyden daha çok özlüyorum."

Sonra Sophia yere yığıldı, gözleri yere düştü. “Bazen gerçekten endişeleniyorum; partiler sadece işkencedir. Profesörlerimin yanında gerginim, bu yüzden muhtemelen onları görmezden geldiğimi düşünüyorlar ve ben her zaman bir sonraki ödevi veya sınavı takıntı haline getiriyorum. . . . Geri döndüğümde her şeyin daha da kötüleşmesinden korkuyorum.” Sonra ekledi, "Sanki Zach olmadan güvenlik ağımı kaybetmişim."

RAIN'i tanıtmaya başladığımda Sophia, Zach'i düşündüğünde kafasındaki özeleştiri yapan sesi kolayca tanıdı: “Kız arkadaşını Facebook'ta gördüm. . . minyon ve sarışın ve” -karnını işaret etti- "Ayrıldığımızdan beri muhtemelen on kilo almışımdır. Bu ses bana beni hiçbir zaman gerçekten sevmediğini, sadece kahraman olmaya çalıştığını söylüyor. . . zavallı, zavallı beni kurtarmak için.” Gözyaşları akmaya başladı ve sonra sabırsızca gözlerini sildi.

"Sophia," dedim nazikçe, "şimdilik bu sesin söylediklerini 'eleştirel düşünceler' olarak adlandırabilir misin ve sonra onları birkaç dakikalığına orada bırakabilir misin?" Başını salladı ve ben de bu adıma İzin Verme adını verdiğimi açıkladım.

Duygularımızın, hislerimizin ve düşüncelerimizin farkına vardık ve onları uzaklaştırmayı ya da onlarla savaşmayı bıraktık.

Sonra bir süre durakladıktan sonra Sophia'yı Araştırma'ya yönlendirdim.*BEN*yağmurun. "Şimdi bedeninizin içine, düşüncelerinizin altına girmeye çalışın ve en çok farkında olduğunuz şeyin farkına varın."

"Orası karanlık ve ağır," dedi, "ve çok sıkıyor." "Bana o karanlık, ağır,

gergin hissin en kötüsü nerede olduğunu söyleyebilir misin?" Bir elim hemen kalbine gitti ve ben de onu orada tutmasını önerdim. "Eğer o karanlık, ağır ve dar yer iletişim kurabilseydi neyi ifade ederdi?"

Birkaç dakikalık sessizliğin ardından Sophia şöyle dedi: "Küçük bir kız görüyorum. . . o benim. . .karanlığın içinde çömeldi."

"Neye inandığını söyleyebilir misin?"

Uzun bir aradan sonra Sophia şöyle dedi: "Onlarda bir sorun olduğunu, bir şekilde kötü olduğunu görecekler. . . ve sonra onu sevmeyi bırakacaklar.

"Sophia, şu anda bu kadar yalnız olan, aşkını kaybetmekten bu kadar korkan bu genç parçanı hissetmek senin için nasıl bir şey?" Sophia yüzünü ellerinin arasına aldı ve ağlamaya başladı. Sakinleşince ona biraz mendil ve su verdim.

Uzun bir süre sonra konuştu. "O sadece bir çocuk. . . o yanlış bir şey yapmadı. . . çok çok üzücü."

Başımı salladım ve "Senden en çok neye ihtiyacı var?" diye sordum. Sophia

derin bir nefes aldı ve ardından içini çekti. "Onu görmemi ve orada olduğunu bilmemi istiyor. . . ne olursa olsun umursadığımı bilmek istiyor.

Artık taşınmak üzereydik*M*RAIN'in Besleyici. Sophia'dan nefes almak için birkaç dakika ayırmasını ve ardından en bilge, en nazik benliğini, o küçük kızı görebilen, onun üzüntüsünü ve şefkatini hissedebilen kısmını çağırmasını istedim.

"Bazı insanlar bu kısmı 'yüksek benlikleri' veya 'gelecekteki benlikleri' olarak düşünüyorlar" diye açıkladım. "Belki de klinikte çocuklarla birlikteyken, onlarla bu kadar ilgilenirken, onlarla ilgilenirken bu bilge ve nazik yeri deneyimlemişsinizdir."

Sophia gözlerini açtı ve yavaşça konuştu. "Bu doğru . . . bazen ben de böyle hissediyorum; o çocuklar çok küçük. . . o kadar zor zamanlar geçiriyorum ki. . . ve bu onların hatası değil. Durdu. "Bunu bu şekilde ifade etmek hoşuma gidiyor. . . gelecekteki benliğim.

Gözlerini tekrar kapattı ve devam ettik: "Sophia, şimdi elini kalbinin üzerine koymayı dene ve tıpkı o çocuklardan birini teselli edebileceğin gibi, gelecekteki benliğinden kendi gençliğine sevgi gönder.. . .ve ona adıyla hitap etmeyi dene."

Birkaç dakika sonra yavaşça ve nazikçe kalbini okşamaya başladı. Sonra fısıldadı, "Buradayım Sophia, seninle birlikte olmak istiyorum, bu çok zor olduğu için üzgünüm. Umurumda. . . . Gerçekten umurumda."

Bir dakika kadar sonra nefesinin derin ve dolu hale geldiğini görebiliyordum ve birkaç dakika sonra gözlerini açtı. Ona nasıl hissettiğini sordum. "Onu teselli ettiğimde bir şeyler değişti. Aslında kendimi daha hafif hissediyorum; üzgün, hafif ve daha rahat. Şu anda sessizce oturduğumda kendimi daha çok hissettim. . . kendim . . . kim olmak istiyorum?

Bir sonraki buluşmamızda Sophia'ya Altın Buda'nın hikâyesini, koruyucu örtülere nasıl kapılıp iyiliğimizi unuttuğumuzu anlatacaktım. Ama şimdilik ona basit bir görev verdim; o özeleştiri yapan ses onu yargılamaya ve kaygıyı artırmaya başladığında RAIN çalışması yapacaktı. Ne kadar süre çalıştığı önemli değildi. Önemli olan U dönüşü yapmaktı
- düşüncelerinden uzaklaşarak vücudunun içinde neler olup bittiğini araştırmaya başladı ve sonra bulduğu her şeye şefkat gösterdi.

Sophia ayrılırken şöyle dedi: "Okula dönmeyi hayal edebilmemin tek yolu, benim yerime gelecekteki benliğimin gitmesidir."

Güldüm. Sonra RAIN ile ilgili en sevdiğim şeylerden birini paylaştım: "Kendinizi ne kadar beslerseniz, gelecekteki kendinizden o kadar çok yaşadığınızı göreceksiniz.—kim olduğunun en iyisi."

## "YAĞMUR SONRA": ALTINI GÖRMEK

RAIN'in adımlarını tamamladıktan ve kısa bir süre sessizce oturduktan sonra Sophia, daha çok kendisi gibi, olmak istediği kişi gibi hissetmişti. Bu dinlenme ve kendi varlığımızın dolgunluğunu hissetme anlarına "YAĞMURDAN Sonra" adını veriyorum. Gerçek bir yağmurun ardından tazelik ve berraklık olduğu gibi, YAĞMUR'un ilk meyveleri de genellikle dört adımı tamamladıktan hemen sonra ortaya çıkar. Ancak yoğun yaşamlarımızda bu değerli anları kaçırmak çok kolaydır. Hemen yola devam etmek yerine durup huzurun içinde dinlenmemiz gerekiyor. O zaman kim olduğumuza dair duygumuzun genişlediğini fark edebiliriz. Artık korkulu ya da yetersiz bir benlikle tanımlanan sınırlayıcı bir hikayenin içinde değiliz. Biz

Doğal açıklığımızın, uyanıklığımızın ve hassasiyetimizin farkına varalım. Bu, altının, temel iyiliğimizin değerli bir tadıdır.

Sophia için bu açık yürekli varlıkla bağ kurmak kendine güvenmenin başlangıcıydı. Üniversiteye döndükten sonra bana birkaç e-posta yazdı. Biri şöyle başladı: “Eskiden Zach'in 'güvenlik ağım' olduğunu düşünürdüm. Artık gelecekteki benliğimin beni tutmak için her zaman orada olduğunu anlıyorum. Daha sonra bana staj yaptığı klinikte dokuz yaşında bir kız çocuğundan bahsetti. Kız, koruyucu ailede istismara uğramıştı ve başlangıçta personelle konuşmuyordu, hatta göz teması bile kurmuyordu. Ama sonra Sophia'nın üçüncü ziyaretinde küçük kız ona ne zaman döneceğini sordu. “Gelecek hafta ona söyledim ve sonra ona vedalaşıp kucaklaşamayacağımızı sordum. Utangaç bir şekilde başını salladı ve oldukça sertti ama kucaklaştığımızda, bırakmak istemediğini biliyordum.

• • •

Her birimizin içinde altınla bağlantı kurmaya ve altından yaşamaya yönelik bir çağrı var. İster gelecekteki benliğimiz, ister yüksek benliğimiz, uyanmış kalbimiz, Buda doğası, Büyük Ruh, Mesih bilinci veya İlahi desek, gerçek doğamızı tezahür ettirmek istiyoruz. Ego örtüleriyle özdeşleşmek evrimsel yolumuzun evrensel bir parçası olsa da, radikal şefkatin uyanışı bizi bu sınırlayıcı transtan kurtarır. RAIN bizi özümüz olan aydınlık ve sevgi dolu farkındalığa yönlendirebilir ve o şefkatli varlıktan yaşayabiliriz. 2. bölümde, çoğu zaman bu içsel ışıltıyı engelleyen korku ve yaralı yerlere şifa veren bir YAĞMUR'u nasıl doğrudan getirebileceğimizi keşfedeceğiz.

Gelecek bölümlerde RAIN uygulamanızı çok çeşitli durumlara uyarlamak için öneriler de bulacaksınız. İstediğiniz zaman incelemek üzere geri dönebileceğiniz temel adımların bir özetini burada bulabilirsiniz.

## MEDİTASYON: ADIM ADIM YAĞMUR

Sessizce oturun, gözlerinizi kapatın ve birkaç derin nefes alın. Kendinizi sıkışmış hissettiğiniz, öfke ya da korku, utanç ya da umutsuzluk gibi zor tepkilere yol açan mevcut bir durumu aklınıza getirin. Bir aile üyesiyle yaşanan bir çatışma, kronik bir hastalık, işte başarısızlık, bir bağımlılığın acısı, artık pişman olduğunuz bir konuşma olabilir. İçeri girmek için birkaç dakikanızı ayırın

deneyim - sahneyi veya durumu görselleştirmek, söylenen kelimeleri hatırlamak, en üzücü anları hissetmek. Hikayenin yüklü özüyle temasa geçmek, RAIN'in iyileştirici varlığını keşfetmenin başlangıç noktasıdır.

## R:*Ne Olduğunu Anlayın*

Bu durum üzerinde düşünürken kendinize şu soruyu sorun: "Şu anda içimde neler oluyor?" En çok hangi duyguların farkındasınız? Hangi duygular? Zihniniz çalkantılı düşüncelerle dolu mu? Baskın olan şeyin veya durumun genel duygusal tonunun farkına varmak için bir dakikanızı ayırın.

### A:*Hayatın olduğu gibi olmasına izin ver*

Tüm bu deneyimi “bırakmak” için kalbinize bir mesaj gönderin. Kendinizde, bu anlarda “olan”ı duraklatma ve kabul etme isteğini bulun. . . dır-dir." "Evet", "rıza veriyorum" veya "bırakın" gibi zihinsel olarak fısıldayan sözcükleri deneyebilirsiniz.

Kendinizi, büyük bir iç “hayır”a, dirençle acı içinde kasılmış bir bedene ve zihne evet derken bulabilirsiniz. “Bundan nefret ediyorum!” diyen tarafınıza evet diyor olabilirsiniz. Bu sürecin doğal bir parçası. RAIN'in bu noktasında, yalnızca neyin doğru olduğunu fark ediyorsunuz ve bulduğunuz hiçbir şeyi yargılamamaya, itmemeye veya kontrol etmemeye niyetlisiniz.

### BEN:*Nazik ve Meraklı Bir Dikkatle Araştırma Yapın*

Deneyiminize ilgili ve nazik bir ilgi gösterin. Aşağıdaki sorulardan bazıları faydalı olabilir.Sırayı ve içeriği değiştirerek onlarla denemeler yapmaktan çekinmeyin.

- Bunun en kötü yanı nedir; en çok ne ilgimi istiyor?
- İnandığım en zor/acı verici şey nedir?
- Bu hangi duyguları ortaya çıkarıyor (korku, öfke, keder)?
- Vücudumdaki bu en güçlü hislerim nerede? (Not: Boğazı, göğsü ve karnı taramak faydalıdır.)

- Duygular nasıldır (yani hissedilen duyu veya sıkışma, çiğ, sıcak gibi duyumlar)?
- Bu duygu ve duyguları en iyi yansıtan yüz ifadesini ve vücut duruşunu varsaydığımda neyi fark ediyorum?
- Bu duygular tanıdık mı, hayatımda daha önce yaşadığım bir şey mi?
- Eğer en savunmasız, acı veren yanım iletişim kurabilseydi, neyi ifade ederdi (kelimeler, duygular, görüntüler)?
- Bu kısım benim onunla birlikte olmamı nasıl istiyor?
- Bu parçanın en çok neye ihtiyacı var (benden mi yoksa daha büyük bir sevgi ve bilgelik kaynağından mı)?

Son bir not: Pek çok öğrenci başlangıçta "Araştırma"yı bilişsel becerilerini harekete geçirmeye, durumu veya kendilerini analiz etmeye, acılarının birçok olası kökenini belirlemeye yönelik bir davet olarak görüyor. Bu yaygın bir yanlış anlamadır ve dikkatimizi Soruşturma'nın özünden uzaklaştırıp bedensel farkındalığımızı uyandırabilir. Zihinsel keşif anlayışımızı geliştirebilirken, somutlaşmış deneyimimize açılmak şifa ve özgürlüğe açılan kapıdır.

*Neler olup bittiğini düşünmek yerine dikkatinizi bedeninize vermeye devam edin.*en savunmasız yerinizin hissedilen duyuları ve hisleriyle doğrudan temasa geçmek. Tamamen mevcut olduğunuzda, bu yerin iyileşmeye başlaması için gerçekten neye ihtiyacı olduğunu dinleyin.

## N:*Sevgi dolu bir varlıkla besleyin*

Neye ihtiyaç duyulduğunu hissettiğinizde doğal tepkiniz nedir? Varlığınızın en bilge ve şefkatli kısmını çağırarak kendinize sevgi dolu bir mesaj verebilir veya içinize şefkatli bir kucaklama gönderebilirsiniz. Elinizi yavaşça kalbinizin üzerine koyabilirsiniz. Genç bir parçanızın yumuşak, parlak ışıkla çevrelendiğini hayal edebilirsiniz. Güvendiğiniz birinin (ebeveyniniz, evcil hayvanınız, öğretmeniniz ya da manevi şahsınız) sizi sevgiyle kucakladığını hayal edebilirsiniz. İç yaşamınızla dostluk kurmanın yollarını denemekten çekinmeyin; ister sözcüklerle, ister dokunuşla, ister görüntülerle ya da enerjiyle. Besleyici hissetmenize en iyi neyin izin verdiğini keşfedin, karşı en savunmasız parçanıza en iyi neyin izin verdiğini keşfedin

Sevildiğinizi, görüldüğünüzü ve/veya güvende olduğunuzu hissedin. İhtiyaç duyduğunuz kadar zaman harcayın, içten ilgi gösterin ve alınmasına izin verin.

*Yağmurdan sonra*

RAIN'in dört adımı dikkatimizi yönlendirmenin aktif yollarını içerir. *YAĞMURDAN Sonra yapmaktan, olmaya geçiyoruz.*Davet rahatlamak ve ortaya çıkan kalp alanına girmektir. Bu farkındalıkta dinlenin ve ona aşina olun; burası senin gerçek evin. Şimdi şuna dikkat edelim *kalite*Varlığınızın açıklığı, uyanıklığı, hassasiyeti hakkında kendinize şunu sorun:

- Bu anlarda varlığımın, kim olduğumun anlamı nedir?
- Meditasyona başladığımdan bu yana bu nasıl değişti?

Not: Eğer hala kendinizi ham hissediyorsanız veya yeni bir zorlukla karşı karşıyaysanız, bu duyguları nezaketle dahil edin.

## MEDİTASYON: GELECEKTEKİ KENDİNİZİ ÇAĞRIYORUZ

*Gelecekteki benliğiniz için bu meditasyona girerken, lütfen "bilge benlik", "yüksek benlik", "uyanmış kalp", "uyanmış zihin" veya en gelişmiş varlığınızı ifade eden başka sözcükleri kullanmaktan çekinmeyin.*

Rahat bir duruş bulun, gözlerinizi kapatın ve dinginliğe ulaşın. Dikkatinizi toplamak için birkaç uzun, derin nefes alın. Her nefesinizde vücudunuzda biriken gerilimi serbest bırakıp bırakamayacağınıza bakın.

Şu anki yaşamınızı tarayın ve dikkatinizi duygusal tepkiler içinde (korku, incinme veya öfke) sıkışıp kaldığınızı hissettiğiniz bir duruma yöneltin.

Şimdi bundan on ya da yirmi yıl sonraki geleceğe bakın ve gelecekteki benliğinizin evini hayal edin. Gelecekteki kendinizi bu evin neresinde görüyorsunuz? İçeride misin, dışarıda mısın? Belirli bir odada mı? Yakınınızda sizin için özel bir anlam taşıyan resimler, mobilyalar veya bitkiler var mı? Nasıl

gelecekteki kendinize bakışınız; kıyafetleriniz, saçınız, yüz ifadeniz? Gelecekteki halinizin gözlerindeki ifade nedir? İyiliği hissedebiliyor musun? Özenli bir karşılama mı?

Kendinizi en sıkışmış ve savunmasız hissettiğiniz yerle bağlantı kurmak için biraz zaman ayırın ve ardından mevcut zorluklarınızı gelecekteki kendinizle paylaşın.

Şimdi gelecekteki benliğinizin şimdiki halinize iyileştirici ilgi ve bakım sunduğunu hayal edin. Biraz nezaket dokunuşu, belki de enerjik bir kucaklaşma aldığınızı hissedebilirsiniz. Bir rehberlik ve güvence mesajı alabilirsiniz. Bu sıcaklığı, ilgiyi ve bilgeliği ne kadar tam olarak alabileceğinizi görün. Gelecekteki benliğinizin sizi kucakladığını ve sizi sevgi dolu bir varlıkla doldurduğunu hissedin. Şu anda en zor olan her şeyin, hatta en derin korku ve kederin bile bu açık ve besleyici mevcudiyete dahil edilebileceğini hissedin. Gelecekteki benliğinizle tamamen bütünleştiğinizi -onunla bir bütün olduğunuzu- hissedene kadar gelecekteki benliğinizin kucaklaşmasında rahatlayın.

En gelişmiş varlığınızın sevgisinin ve bilgeliğinin şimdi ve her zaman içinizde nasıl yaşadığını hissetmek için biraz zaman ayırın. Uygulama yaparak bu uyanmış, şefkatli kalp alanına giderek daha kolay erişebileceğinize güvenin.

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Ya gelecekle ya da yüksek benlikle temasa geçemezsem?***

Pek çok insan bunu soruyor çünkü hepimiz bazen kendimizi kopuk hissediyoruz. Duygusal tepkiselliğe yakalandığınızda, cömertlik veya nezaket taşıyan parçalarınız dünyalar kadar uzakta görünebilir, hatta hiç yokmuş gibi görünebilir. Bu doğru değil; onlar burada! Ancak varlığınızın en gelişmiş ifadesini çağırmak bir yaşam uygulamasıdır ve ona her ulaştığınızda daha da güçlenir. İşte size yardımcı olabilecek iki yaklaşım.

- Uyanmakta olan kalbinizin ve zihninizin günlük yaşamınızda ortaya çıkan ifadelerine karşı uyanık olun. Gece gökyüzüne bakıyor ve merak duygusuyla doluyor olabilirsiniz. Canı acıyan ve çok hassas hisseden bir arkadaşınıza sarılabilirsiniz. Dikkatli bir şekilde nefes alıyor olabilirsiniz ve içsel bir dinginliğe dokunabilirsiniz. Sevdiğiniz birinin kendisini sert bir şekilde yargıladığını duyabilirsiniz ve kendisini sizin gözlerinizle görebilmeyi derinden dilersiniz. Uyanmış benliğiniz böyle zamanlarda mevcuttur. Bir dakikanızı ayırın*Hissedilen duyuyu tanımak ve keşfetmek*

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

*deneyiminizin*. Bu kalp alanı, bu sevgi dolu farkındalık sizin gerçek doğanızdır. Ona aşina olun. Belki kendinize şunu fısıldayın: "Bunu hatırla." Sonra sıkışıp kaldığınızda bu anları hatırlayın. Her zaman ve zaten burada olan altınla bağlantı kurmanıza yardımcı olacaklar.

- Sıkışmış hissettiğinizde, gelecekteki benliğiniz müsaitmiş, yakınınızdaymış, sizi dinliyormuş ve farkındaymış gibi "sanki" davranın. Sanki hareket ediyormuş gibi hissetseniz bile, zihinsel olarak duanızı fısıldayın veya o şefkatli varlığı samimi bir şekilde bilmeyi dileyin. Pratik yaptıkça, gelecekteki benliğinize dönmenin sizi o uyanık ve nazik varlığa yaklaştırdığını keşfedeceksiniz.

***Bilge benliğim ya da gelecekteki benliğim konusunda kendimi kandırdığımı nasıl anlarım?***

Öğrenciler genellikle sadece hayal kurduklarından, olmak istedikleri kişiyi hayal ettiklerinden endişelenirler. Gelecekteki benliğiniz bir Nobel Ödülü sahibi, başkan, papa ise durum böyle olabilir. . . ya da üçü birden! Ancak "gelecekteki benliğin" dışsal başarılarla ilgisi yoktur. Daha ziyade, kalbiniz açık, zihniniz açık ve uyanık olduğunda kim olduğunuzu ve nasıl yaşadığınızı ifade eder.

Gelecekte kendinizi bilge ve şefkatli biri olarak hayal edebilirsiniz çünkü bu kapasiteler zaten sizin bir parçanızdır. Kendinizi kandırmak şöyle dursun, bilgeliğiniz ya da gelecekteki benliğiniz üzerine düşündüğünüzde aslında kendi potansiyelinizi ortaya çıkarıyorsunuz. Ve en çok değer verdiğiniz nitelikleri ne kadar çok aklınıza getirirseniz, bunlar varlığınızın o kadar devam eden, erişilebilir bir parçası haline gelir.

***Ya RAIN işime yaramıyorsa?***

Çoğu zaman onlarca yıldır ısrarcı korkular ve duygusal tepkilerle yaşamaktayız ve bu acı verici düğümlerin çözülmesi zaman alır. Yaptığınız şeyin işe yaramadığını hissetmeniz oldukça doğal! RAIN'i denediğiniz ve eski desenin gücünü hissettiğinizde kendinizi daha kötü hissettiğiniz zamanlar olacaktır. Veya aşağıdaki adımlardan herhangi birinde takılıp kalabilirsiniz:

***Tanımak:*** Kendinizi tedirgin ve kafanız karışmış hissedebilirsiniz ve durup neler olduğunu anlamaya çalıştığınızda, kendinizi bataklık ve belirsiz hissetmeye devam edersiniz..

***İzin vermek:*** Derin bir utanç duygusunun farkına varabilirsiniz ama onun orada olmasına izin veremeyebilirsiniz.

***Araştırmak:*** Tahrişle temasa geçebilir, araştırabilir ve bunun öfkeye dönüşmesini sağlayabilir, öfkeli hikayelerinize kapılabilir ve uygulamayı tamamlamak yerine gününüze o öfkeyi taşıyarak geri dönebilirsiniz. Ya da kaygıyı fark edebilir, birkaç dakikalığına orada olmasına izin verebilir, araştırmaya başlayabilir ve sonra o kadar kaygılı hissedebilirsiniz ki, internete girip dikkatinizi dağıtmaya karar verebilirsiniz.

***Beslemek:*** Kendinizi yargılama ve kendinizden nefret etme ile temasa geçebilir ve varlığınızın sevilmeyen kısımlarını beslemenin hiçbir yolunu bulamayabilirsiniz.

***Yağmurdan sonra:*** RAIN'in adımlarından geçtiğinizi düşünebilirsiniz, ancak daha sonra sessizce orada dinlenmeye çalıştığınızda, huzursuz, dikkatinizin dağıldığını veya endişeli olduğunuzu fark edersiniz.

Bu durumların herhangi birinde RAIN'in işe yaramadığı sonucuna varabilirsiniz. Gerçek şu ki, mevcudiyete yönelik herhangi bir kasıtlı hareket, tekrar transa geçseniz bile, eski kalıpları kesintiye uğratır ve iyileşmenize hizmet eder. Dikkatiniz dağılsa bile, endişeyi, utancı veya öfkeyi daha yoğun bir şekilde deneyimlediğinize güvenebilirsiniz. Ve buna güvenmek, hazır olduğunuzda uygulamaya devam etmenize ve RAIN ile iyileşme sürecine devam etmenize yardımcı olacaktır.

Tüm şifa ve uyanış uygulamalarında olduğu gibi RAIN de sabırlı, esnek ve denemeye istekli olmanızı gerektirir.

- Bir öğretmen veya terapistle RAIN'in adımlarını keşfederken veya rehberli bir RAIN meditasyonu dinlediğinizde daha zengin bir deneyim yaşayabilirsiniz. Bir arkadaşınızla yaptığınızda RAIN'in canlandığını da görebilirsiniz. (Bkz. RAIN Ortakları,bu sayfa .)

- İyi bir gece uykusu çektiğinizde veya yeni bir şey yemediğinizde (çok yemek, zengin yemek, tatlı yemek) veya RAIN ile pratik yapmadan önce egzersiz yaptığınızda veya meditasyon yaptığınızda en çok faydayı sağlayabilirsiniz.

- Güvenli hissettiren belirli bir ortama ihtiyacınız olabilir. İlaç
- kullanımındaki bir değişikliğin (ekleme, artırma, azaltma, ortadan kaldırma) iç yaşamınızla bağlantı kurmanızı kolaylaştırdığını fark edebilirsiniz.

Kendinizi yargılamayı bir kenara bırakır, meraklı kalır ve pratik yapmaya devam ederseniz, yolda size en iyi şekilde hizmet edecek RAIN yaklaşımını bulacaksınız.

***Korktuğumda Sosyal Güvenlik numaramı bile hatırlayamıyorum. RAIN'in adımlarını nasıl hatırlayacağım?***

Duygusal tepkimelere ne kadar çok karışırsak, çıkış yolunu o kadar az hatırladığımız doğrudur. Pek çok kişi aşağıdaki hatırlatmaların (2. Bölümde tanıtılan ilk iki soruyu temel alan) onlara adımlara doğrudan erişim sağladığını fark eder:

- İçimde neler oluyor? (*R,*Tanı) Bununla birlikte
- olabilir miyim? (*A,*İzin vermek)
- İçimde GERÇEKTEN neler oluyor? (*BEN,*Araştır) Ben de bununla birlikte
- olabilir miyim? . . nezaketle mi? (*N,*Nurture) Kendinizi kaybolmuş veya kafanız karışmış halde bulduğunuzda, bu sorular yola geri adım atmanıza yardımcı olabilir.

BÖLÜM II

# YAĞMUR'u İç Yaşamınıza Getirmek



**DÖRT**

# Olumsuz Kendine İnançları Serbest Bırakmak

*Sanki kötü bir şeymiş gibi aklımızı kaybetmekten bahsediyoruz. Aklını yitir, diyorum. Bunu bilerek yapın. Düşüncelerinizin ve inançlarınızın ötesinde gerçekte kim olduğunuzu öğrenin.*

VIRONIKA TUGALEVA

Kim olduğumuzu anlamamızın önündeki en büyük engellerden biri "benimde bir sorun olduğu" inancımızdır. Değersizlik transını öğrettiğimde bana sık sık şu soru sorulur: "Neden kendi eksikliğimize olan inancımıza bu kadar sıkı sarılıyoruz? Neden acılarımıza bu kadar sadıkız, kendi kendimizi yargılamaya bu kadar bağımlıyız?

Kendimizi kabul etmeyi ve kendimize güvenmeyi özlüyor olsak da, kendimize dair olumsuz inançlarımızı salıvermeye çalışmak, sanki vücudumuzun derinliklerinde gömülü olan bir şeyi kovmaya çalışıyormuşuz gibi hissettirebilir. Ve bir bakıma öyleyiz.

İnançlarımız yalnızca zihnimizde değil aynı zamanda bedenlerimize gömülü duygu ve hislerin bir kümesinde de yaşar. Sevilen bir deyişin dediği gibi, “Sorunlarımız dokularımızdadır.” Çok tanıdıklar. “Ben” gibi hissediyorlar. Çoğu, erken çocukluk döneminde oluşturduğumuz gerçeklik yorumlarına dayanır ve rehberlik ve koruma için onlara güveniriz. Bize kim olduğumuzu ve kendimizden, başkalarından ve dünyadan neler bekleyebileceğimizi söylerler.

Kendimize dair en güçlü olumsuz inançlarımız, korku ve yaralanmayla ilgili erken deneyimlerimizden kaynaklanır. Hayatta kalma odaklı olumsuzluk önyargısı nedeniyle, acı veren olayları hoş olanlardan çok daha kolay hatırlıyoruz. Eleştirel yorumu, onaylayıcı bir şeyden çok, köpeğin güzel gün batımından daha çok ısırdığını hatırlıyoruz. Psikolog Rick Hanson'un belirttiği gibi, "Beyin, olumsuz deneyimler için Velcro'dur, olumlu deneyimler için ise Teflondur."

Neyin tehdit edici olabileceğine dair bu takıntı, onaylama yanlılığı adı verilen başka bir eğilimle birleşerek bizi mevcut inançlarımızla eşleşen veya güçlendiren bilgilere odaklanmaya yönlendirir - özellikle de inançlarımızla.

Bir kişi olarak değerimiz gibi yüklü konular söz konusu olduğunda. Sonuç: Kişisel yetersizliğe olan inancımızı sağlam bir şekilde kanıtlıyoruz.

Sürekli iç diyaloğumuzla günlük yaşamda eksiklik duygularını canlı tutuyoruz. Düşüncelerinizi izlerseniz, arka planda sürekli olarak "Nasılım?" diye soran Yargıcı keşfedebilirsiniz. ve ideal bir standart ile olan arasındaki uçurumun kınanması. Ayrıca, ne kadar yetersiz kalacağınıza veya kusurlarınız nedeniyle nasıl reddedileceğinize dair endişe verici düşünceleri de fark edebilirsiniz.

Korku temelli düşüncemizi sürdürdüğümüz sürece inançlarımız gücünü koruyacaktır. Yazar Carlos Castaneda, dünyamızı iç diyaloğumuzla sürdürdüğümüzü, kendimizle konuşmayı bıraktığımız anda dünyamızın değişeceğini söylüyor.

Polinezya'dan gelen geleneksel bir hikaye, korkularımıza ve kendimizden şüphe duymamıza uymanın nihai maliyetini anlatıyor.

Antik çağda saygı duyulan bir kabile lideri, derisini dökmek için düzenli olarak nehre gider ve her seferinde köyüne yenilenmiş ve güçlenmiş olarak dönerdi. Ama bir gün işler değişti. Eski derisi uçup gitmek yerine bir parça dalgaların karaya attığı odun parçasına takıldı. Ve eve döndüğünde kızı korkuyla ondan kaçtı çünkü bu ham tenli yeni insan artık tanıdık haline benzemiyordu.

Sonunda kızını teselli edemeyen kadın nehre geri döndü, eski derisini buldu ve tekrar giydi. Ve hikaye bize o andan itibaren insanların gençleşme, tam olarak yaşama ve sevme gücünü kaybettiğini anlatıyor. Başarısızlık korkusu ve kusurlarını örtme ihtiyacı içinde sıkışıp kalmış sıradan ölümlüler haline geldiler.

## DEĞERSİZLİK TRANSINDAN UYANMAK

Dökülmesi en zor olan eski deri, bizde bir şeylerin yanlış olduğuna, eksik veya kusurlu olduğumuza dair temel inancımızdır. Son yıllarda meditasyon öğrencileri ve danışanlarımla yaptığım çalışmalarda, bu inancın insanları nasıl yakın ilişkiler kurmaktan alıkoyduğunu, devam eden kaygı ve depresyona yol açtığını, bağımlılık davranışlarını körüklediğini ve sevdiklerine zarar verdiğini gördüm. Filozof Friedrich Nietzsche şöyle yazıyor: "Derisini değiştiremeyen yılan yok olur." Gelişmek için, bizde bir sorun olduğu inancından kurtulmamız gerekiyor.

Kendinizle ilgili olumsuz inançların kancasını incelemek için, yaşamınızda kendinizi küçümsediğiniz bir alanı tarayın. Durumun bu kadar kötü hissettirdiği şeye odaklanmak için birkaç dakikanızı ayırın. Şimdi kendinize şunu sorun:

*Kendim hakkında neye inanıyorum?* Yetersiz kaldığın için mi? Başkalarına zarar verecek kadar kötü olduğunu mu düşünüyorsun? Reddedileceğini mi? Özlem duyduğunuz yakınlığa veya başarıya asla ulaşamayacağınızı mı düşünüyorsunuz? Sevilmez olduğunu mu?

Şimdi kendinize şunu sorun:

*Bu inancı bırakmanın nesi yanlış?* Veya *Bu kişisel yargılamayı bırakırsam ne gibi kötü şeyler olabilir?* Bu soruyu atölyelerde ya da bireylerle sorduğumda şöyle yanıtlar duyuyorum:

"Asla değişmeyeceğim ve olmak istediğim kişi olmayacağım." "Daha da kötü olmamdan korkuyorum."

"Güçsüz olurdum; kendime dikkat etmenin, korumanın bir yolu olmazdı kendim."

"Başkaları beni daha çok yargılar ve ben de onların eleştiri."

"Kim olduğumu bilmiyorum."

"Nasıl yaşayacağımı bilemezdim."

Bu inançları birlikte araştırmaya devam ederken, bazı insanlar, bu inançların değişmesi durumunda başkalarının nasıl tepki vereceğine dair korkularından da söz ediyor. Kızının üzüntüsünü dindirmek için nehre geri dönen kadın gibi, biz de başkalarının beklentilerine uyacak şekilde eski derimizi koruyoruz. Kusurlu bir benliğin deneyimi, onun aşinalığıyla rahat olabilir. Çoğunlukla başkalarıyla ortak güvensizliğimiz etrafında ilişkiler kurarız. "Eksik" ya da zayıf olanın rolünden bağımlı ilişkiler geliştiririz. Ailenin en küçük çocuğu her zaman "bebek", uyuşturucuyla mücadele eden çocuk ise "bağımlı", baskıcı ve saldırgan çocuk ise "alfa"dır. Öz kimliğimiz başkalarının bizim hakkımızda inandıklarıyla güçlenir ve biz aynı kalarak gizli anlaşma yaparız. Durumu sarsma riskine girmektense mevcut ilişkimizi korumayı tercih ederiz.

Öğrenciler bana sıklıkla kendi kararlarına ihtiyaçları olduğunu, kendilerinde neyin yanlış olduğunu hatırlamazlarsa başkalarının onlara hatırlatacağını söylüyorlar. Bana şunu söylüyorlar, "Yetersiz kaldığımı düşünen tek kişi ben değilim; herkes söylüyor

ben de öyle.” Ve onlar için eski inançların koruyucu kabuğunu dökmek tehlikeli geliyor; hazırlıksız yakalanmak istemezler.

Dolayısıyla, kendimize dair olumsuz inançlarımız, derinden acı verici olsa bile, çoğu zaman bize bir kesinlik, yönelim ve kontrol duygusu verir. Kendimizi yargılama ve korkuya dayalı düşünme gibi alışkanlık haline gelmiş bir anlatımla değersizlik duygumuzu sürdürerek yıllarca ve onyıllarca kolaylıkla büyülenmiş halde kalabiliriz. Ancak bu transın acısına kendimizi doğrudan açtığımızda, bu bizi başkalarından, kendi kalbimizden ve ruhumuzdan nasıl koparır, nasıl*sahip olmak*kusurlu olduğumuza inanmamız, eski deriyi değiştirmenin mümkün olan özgürlüğünü sezmeye başlamamız.

GERÇEK AMA DOĞRU DEĞİL

Bekar bir anne olan Janice, haftalık meditasyon dersime gelmeye başlayan bir arkadaşımdı. Zorlu bir işi olmasının yanı sıra, sosyal kaygıyla mücadele eden on beş yaşındaki oğlu Bruce'un ihtiyaçları ile ziyaretleri için yaşayan babasının ihtiyaçları arasında sıkışıp kaldığını hissetti. Haftada iki kez işten erken çıkıyor ve kırk beş dakikasını, babasının yardımlı yaşam tesisine gitmek için akşam trafiğinin yoğun olduğu saatte harcıyordu. O geldiğinde her zaman ışığı yakıyor ve sonra gitmek üzere kalktığında endişeyle ne zaman döneceğini soruyordu. Kendisini suçlu hissettirdiği için ona kızıyordu, işten ve oğlundan uzakta geçirdiği zamana kızıyordu ve en önemlisi, daha açık yürekli ve nazik olmadığı için kendine kızıyordu.

Janice RAIN pratiği yapmaya başlamıştı ama şu ana kadar bu kırgınlık düğümü çözülmemişti. Daha sonra yürüyüşlerimizden birinde benden yardım istedi. Ben de meditasyon öğretmeni şapkamı taktım ve ona kendisi hakkında neye inandığını sordum. Hemen yanıt verdi: "En önemli konularda yetersiz kalıyorum." Sonra teslimiyetle başını sallayarak devam etti: "Biliyorsun Tara, onları yüz üstü bırakıyorum ve... . . bunu söylemek çok kötü. . . ama ben sevgi dolu bir insan değilim.”

Bir arkadaşımızdan kendimizi bu kadar acı verici şekilde yargılamamızı duyduğumuzda, güvence vererek olaya dalmak cazip gelebilir. “Elbette sevgi dolu bir insansın. . . . Zamanı hatırlamak . . . ?” Ama bunun yerine Janice'e beklemediği bir şey sordum; yazar Byron Katie'nin çalışmalarında kullandığı bir soru: “Bu doğru mu? Başarısız olduğun ve sevgi dolu bir insan olmadığın doğru mu?”

Sabırsızca cevap verdi: "Bütün deliller bunu gösteriyor."

Tekrar sordum, “Başarısız olduğunuzdan, yeterince sevgi dolu bir insan olmadığınızdan emin misiniz? Gerçekten doğru mu?” Bu sefer cevap vermeden önce yavaşladı.

“Tamam, gerçekten*hissediyor*doğru Tara. Bu aralar kendimi pek beğenmiyorum. . . ama hayır . . . Sanırım emin değilim." Bir süre sessizce yürüdük ve ona baktığımda Janice düşünceli ve üzgün görünüyordu ama o kadar da acımasız değildi.

Sonra öğretmenlerimin birinden öğrendiğim bir cümleyi paylaştım: “Gerçek ama doğru değil.” Evet, inançlarımız ve onların altında yatan duygular gerçektir; bedenimizde ve zihnimizde bulunurlar ve üzerimizde muazzam bir güce sahiptirler. Ancak kendimize şunu sormamız gerekiyor: Bunlar dünyadaki deneyimlerimizin gerçek, yaşayan, değişen unsurlarıyla eşleşiyor mu? Başka bir deyişle bunlar doğru mu?

Düşüncelerimiz zihnimizde gerçekliğin haritasını oluşturan ses parçaları ve/veya görüntülerdir. Bazı haritalar faydalıdır. Mesela çok fazla kafein içersem başkalarının yanında olmayacağımı düşünebilirim. Bu davranışımı yönlendirmeye yardımcı olabilir. Diğer haritalar zararlıdır; örneğin bir arkadaşıma hayır dersem bunun kötü bir insan olduğumu kanıtlayacağı inancı.

Her iki durumda da, bu düşünce veya inançların, Zen öğretilerinin dediği gibi, ayın kendisi değil, ayı işaret eden parmak gibi olduğunun farkına varmamız gerekir.

Sonraki haftanın meditasyon dersinde (Janice'den bahsetmeden) bu fikre geri döndüm. İnançlarımız gerçektir çünkü onları zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak deneyimliyoruz. Ve hayatlarımız üzerinde gerçek etkileri var! Gandhi'nin de belirttiği gibi bunlar eyleme yol açar, karakterimizi yaratır ve kaderimizi şekillendirir. Ancak bu inançlar -en doğru gibi görünenler bile- yalnızca deneyimlerimizin zihinsel temsilleri veya sembolleridir.

“Düşüncelerime inanmak zorunda değilim. . . onlar sadece düşünceler! Kendiniz hakkında sahip olduğunuz herhangi bir hikaye, ne olduğunuzun ortaya çıkan gerçekliğiyle aynı değildir: Duyularınızın devam eden yaşamı, kalbinizin hassasiyeti, şu anda bu kelimeleri gören veya duyan bilinç. Ancak inançlarımız sürekli olarak gerçekliği filtreleyip yorumladığı için kendimiz ve dünya hakkındaki hikayelerimizi gerçekliğin kendisi sanıyoruz. “Gerçek ama doğru değil”i anlamak bizi bu hapishaneden kurtarabilir.

Gelecek haftalarda bu öğretiler Janice için küçük ama önemli bir açılım yarattı. Daha umutlu ve dikkatini derinleştirmeye daha istekli hale geldi. Bunu defalarca gördüm. "Ben benim düşüncelerim değilim" ya da "Bu sadece bir inanç" ifadesinin farkına varacak yeterli perspektife sahip olduğumuzda, kancadan kurtuluruz.

iç diyalogdan. Bu bize seçenek sunuyor. Daha büyük bir farkındalığa uyanmamızı sağlar.

YAĞMUR İLE İNANÇLARI SERBEST BIRAKIN

YAĞMUR bu noktada çok önemli bir yardımcıdır çünkü bize korkuya dayalı inançların hakimiyetini gevşetmemiz için sistematik bir yol sunar. Janice ve ben RAIN'in basamaklarını birlikte aşmak için tekrar buluştuk ve o her gün pratik yapmaya başladı, bazen sadece birkaç dakika, bazen daha uzun süre. Birkaç hafta sonra benimle bir deneyimini paylaştı.

Bir öğleden sonra arabasını babasının huzurevine park ettikten sonra, içeri girmeden önce RAIN yapmaya karar verdi. Koltuğunu geriye yasladı, gözlerini kapattı ve kendi kendine "İçimde neler oluyor?" diye sordu. Kafasındaki tanıdık bir ses şöyle dedi: "Bu şu anda yapmak istediğim son şey. Sadece zamanım yok." Çenesi kasılmıştı. Babasını düşündüğünde kendini görevli, kırgın, suçlu ve gergin hissediyordu.

Janice U dönüşü yapıyor, dikkatini içeriye çeviriyordu ve burası onun başlangıç noktasıydı: Bu duygu kümesini fark etti ve kendini onlar adına yargılamak yerine, onları uzaklaştırmadan, bunların ne kadar acı verici olduğunu hissetmesine izin verdi. Birkaç nefes aldıktan sonra eğilip ilgiyle incelemeye başladı ve neler olup bittiğini daha iyi anlamaya çalıştı. Yavaşça kendine şunu sordu: "Bunun en kötü yanı nedir?" ve dikkati doğrudan göğsüne yöneldi. Sıcaklığı, gerginliği ve baskıyı hissetti. "Ah," dedi kendi kendine, "kızgınım." Ve öfkenin orada olmasına izin verdikçe şekil değiştirmeye başladı. Güçsüzlük duygusuna dönüştü. Babasıyla, oğluyla ve işyerinde kendisinden beklenenleri yerine getirmesinin hiçbir yolu yoktu. Yetersiz kalıyordu; her zaman başarısız olurdu. Ve şimdi, bu çaresizlik duygusunun yanı sıra kendini kınama duygusu da geldi: "Kim olduğumdan hoşlanmıyorum. Bu gaddar, öfkeli, dar kalpli, çaresiz benliği sevmiyorum."

Soruşturma onu kaçtığı şeyle ilişkilendirmişti: Başarısız olduğuna ve sevgisiz bir insan olduğuna dair derin inanç. Daha sonra birlikte araştırdığımız soruyu hatırladı: "Bu inançların gerçek olması ama doğru olmaması mümkün mü?" Bunu sormak ona, olup bitenlerle birlikte mevcut kalması için yeterli alan sağladı.

Daha sonra şu soruyu sordu: "Buna inandığımda, içimdeki deneyim nedir?" Kalbi çiğ, sıkı sıkıya bağlı ve çocuksu bir çaresizlik ve utanç duygusuyla doluydu. Aynı zamanda bunaltıcı bir yorgunluk dalgası hissetti. Vücudundaki bu derin duygusal acıyla temasa geçtiğinde, bu duyguların kendini bildi bileli içinde gömülü olduğunu fark etti. Doğal bir üzüntü ve kendine şefkat tepkisi ortaya çıktı.

Janice ulaşmıştı/RAIN, Nurture'dan gözyaşlarıyla ve şefkatle, tıpkı küçük bir çocuğa yaptığı gibi kendi kendine fısıldamaya başladı: “Bu gerçekten zor ve sen elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Babamı seviyorsun; Bruce'u seviyorsun. Artık burada olduğuna göre rahatlayabilirsin. Artık babamın yanında olmak yeterli, onu artık sevin. Sorun değil."

Kendini bilge, nazik bir ebeveynin kollarına bırakmış gibi rahatladı. İçeri girmeden önce bu yeni alanın sıcaklığına ve açıklığına izin vererek ve dinlenerek beş dakika kadar daha hareketsiz oturdu. Ve babasının odasına baktığında, babası uykudan yeni uyanıyordu.

Ona gülümsedi ve şöyle dedi: "Küçük bir kızken Rosie'ye binmeye çalıştığın bir rüya gördüm." Güldüler ve çok sevilen köpek Rosie'nin anılarını paylaşmaya başladılar, bu da daha fazla güzel zaman anısına yol açtı. Janice ayrılırken bir sonraki ziyaretinde dijital ortama aktardığı bazı çocukluk fotoğraflarını getireceğine söz verdi. Arabasına vardığında babasının ona ne zaman döneceğini sormadığını fark etti. O *öyleydi* geri döndü ve o kadar da yalnız değildi.

RAIN, Janice'in son derece doğal, açık yürekli bir benlik duygusuyla yeniden bağlantı kurmasını sağlamıştı ama bu onun kırgınlığının, suçluluk duygusunun ve olumsuz inançlarının sihirli bir şekilde ortadan kaybolduğu anlamına gelmiyordu. RAIN nadiren tek seferlik bir deneyimdir; köklü inanç ve duygular ortaya çıkmaya devam ediyor. Aradaki fark, haftalarca RAIN uyguladıktan sonra Janice'nin inançlarının gerçek olmadığını açıkça görebilmesiydi; onun yaşam deneyimini ve kendi varlığına dair duygusunu sınırlamak zorunda değillerdi.

Janice, ziyaretin olduğu gece uykuya dalmadan önce, ne kadar süredir kendi eksikliği duygusunun peşinde koştuğunu düşündü. Sonra kendine, tartıştığımız ve YAĞMURDAN Sonra deneyimini derinleştirebilecek sorulardan birini sordu: "Kendimle ilgili buna inanmasaydım kim olurdum?" Yanıt spontane bir ferahlık, canlılık ve sıcaklık duygusuydu. Ruhunun her türlü düşüncenin veya inancın ötesinde olduğunu fark etti. Buna güvenmek Janice'e gerçek bir huzur tadı verdi.

## İNANÇLARIMIZIN ÖTESİNDE BİZ KİMİZ

Çok sayıda tur gerektirse de, RAIN'in dört adımı en zehirli, ömür boyu süren inançların bile pençesini gevşetebilir ve sınırlayıcı bir kişisel kimliğin ötesindeki özgürlüğü ortaya çıkarabilir. YAĞMURDAN Sonra deneyiminize dikkat ederseniz bu özgürlüğün iki temel tadını keşfedebilirsiniz:

- Birincisi, Budist psikolojinin "benliğin yokluğunun" ya da boşluğun farkına varılması dediği şeydir. Bu, herhangi bir sınırlayıcı ben-merkezlilik, kendi kendine sağlamlık veya kendi kendine kalıcılık duygusunun yokluğuna işaret eder. Korkulu, eksik ya da ayrı bir benlik olarak sınırlayıcı bir
- kimlikten özgürüz. Özgürlüğün ikinci boyutu, farkındalığın kendisinin saflığını ve doluluğunu fark etmektir. Bu sınırsız, uyanık ve şefkatli varlığı özümüz olarak yaşarız.

Hintli ruhani üstat Sri Nisargadatta'nın sözleriyle, özgürlüğün bu radikal ifadeleri birbirinden ayrılamaz:

> Bilgelik bana bir hiç olduğumu söylüyor. Aşk bana her şey olduğumu söylüyor. Ve ikisinin arasında hayatım akıyor.

YAĞMURDAN Sonra basit bir araştırma kendi farkındalığınızı deneyimlemenize yardımcı olabilir. Janice gibi siz de şu soruyu sorabilirsiniz: "Artık inanmıyorsam (inancı sınırlıyorsam) ben kimim?" Veya alternatif olarak, "Eğer bende bir sorun yoksa ben kimim?" “Benliğin yokluğuna” ve/veya birliğe bir bakış bile altının tadıdır.

## KENDİMİZİ YARGILAMAK, BAŞKALARINI YARGILAMAK

Bruce annesiyle birlikte değişiyordu. Janice birkaç yıldır oğlunun kaygısının onu arkadaş bulmaktan ve okulda başarılı olmaktan alıkoyduğundan endişeleniyordu. Ancak kişisel başarısızlık duygusunu gevşetmeye başladıkça Bruce konusunda da rahatlamaya başladı. Şimdi, akşam yemeği vaktinde, onun alaycı mizahından ve hızlı gözlemlerinden keyif aldığını ve daha sonra ofisinden onu dinlediğini fark etti.

akşamları gitar çalmasından etkilendi. Onun yolunu bulacağından daha emin oldu ve bir şeyler silinip gitti. Sınıfındaki iki erkek çocukla müzik çalmaya başladı ve kendi kendine daha rahat görünüyordu.

Bahar tatilinde bir gün, ondan büyükbabasını ziyarete gitmeyi ve ona yeni gitarıyla birkaç şarkı çalmayı teklif etti. Bu büyük bir değişimdi; her zaman reddetmişti. O andan itibaren, bir yıl sonra babasının ölümüne kadar, birkaç haftada bir birlikte giderlerdi; üçünün de keyif aldığı bir tıngırdama, şarkı söyleme ve sohbet ritüeli. Kendi inançlarının pençesinden kurtulmak, Janice'in hayatındaki sevdiklerinin refahını doğrudan artırdı.

Bencil olduğumuza ikna olduğumuzda, başkalarından da aynı şekilde şüphelenme eğiliminde oluruz. Muhtaç olduğumuz için kendimizden nefret edersek, başkalarının muhtaçlığı bizi tiksindirebilir veya korkutabilir. Ve eğer başarısız olduğumuzu hissediyorsak, yakın olduğumuz kişilerde başarısızlık belirtileri arayabiliriz. Kendimize dair olumsuz inançlarımız, başkalarına dair deneyimlerimizi şekillendiren güçlü bir mercek haline gelir; gerçekte kimin orada olduğunu göremiyoruz.

Eski cildimizden çıkmak bize taze ve net bir görünüm kazandırır. Sadece kendi kalbimizin ve varlığımızın samimiyetini ve yardımseverliğini hissetmekle kalmıyoruz, aynı zamanda başkalarının içinden parlayan altının da daha iyi olduğunu görebiliyoruz. Temel iyiliğe olan bu artan güven, RAIN uygulamasının armağanlarından biridir.

## “MUHTEŞEM RİSK” ALMAK

Bu noktada şöyle düşünüyor olabilirsiniz: “Evet, yargılarımdan ve başarısızlık duygularımdan vazgeçmeyi çok isterim. . . ama çok ısrarcıdırlar!”

Doğru ve "benimde bir sorun var" duygusunun ne kadar derinlere kök salmış olabileceğine saygı duymak önemlidir. Ne kadar derin olduğu konusunda umutsuzluğa kapılırdım! Evrimsel açıdan düşünmeye başlamamda yardımcı oldu. Yetersiz kalma korkusunun kökleri, milyonlarca yıldır varlığımızı şekillendiren hayatta kalma beynimizde yatmaktadır. Bu kadim korku, olumsuz inançların koruyucu derisine tutunmamızı sağlıyor. Ancak aynı zamanda tam potansiyelimize yönelik güçlü bir dürtü de vardır; daha bütünleşmiş, zeki ve şefkatli bir varlık olarak ortaya çıkma dürtüsü.

RAIN, hayatta kalma beynimizden kaynaklanan korkulara özenli bir bakım sunduğundan, bizi çizginin üzerine çıkararak gelecekteki benliğimizin çağrısına kulak vermemizi sağlar. Ancak bu çatışan çekimler her birimizde çok doğal bir gerilim yaratmaya devam ediyor.

Eski derimizi değiştirdiğimizde, inançlarımızın koruyucu örtüsünü gevşettiğimizde, kendimiz ve başkaları hakkındaki olumsuz inançlarımızdan kurtulduğumuzda, şair Mark Nepo'nun "en büyük risk" olarak adlandırdığı şeyi almış oluyoruz. Bu bir risk çünkü her büyümede olduğu gibi kendimizi bilinmeyene, tehlikeye ve kayıplara maruz bırakıyoruz. Bu muhteşemdir çünkü varlığımızın doğal güzelliği, duyarlılığı ve duyarlılığı uyanır ve ortaya çıkar.

Tüm bireysel ve kolektif dönüşümler bu riske isteyerek katılmayı gerektirir. Kendimize dair olumsuz inançlarımız bizi kısıtlanmış, dar görüşlü, kalbimizden kopuk ve acı çekmemize neden olabilir. Veya bunları, RAIN'in farkındalığı ve radikal şefkatiyle enfes riskleri almaya yönelik bir Araştırma çağrısı olarak kabul edebiliriz. Bunu yaptığımızda, her türlü düşüncenin veya inancın ötesinde kim olduğumuzu keşfetmeye başlarız. Ve açık yürekli farkındalık için sınırsız kapasitemizi ortaya koymaya başlarız.

## MEDİTASYON: ACI İNANÇLARI YAĞMUR İLE KÖKÜNDEN ÇIKARMAK

*RAIN meditasyonunun bu versiyonundaki Araştırma adımı, özellikle acıya neden olan inançların pençesini açmaya ve gevşetmeye yöneliktir.*

Rahatça oturun, birkaç uzun, derin nefes alarak dikkatinizi toplayın. Vücudunuzu taramak ve bariz gerginlik alanlarını rahatlatmak için biraz zaman ayırın.

Hayatınızda acı çekmenize neden olan bir inancı aklınıza getirin. Veya şu anda acı çekiyorsanız kendinize şu soruyu sorun: "Neye inanıyorum?" Hak etmediğiniz, başarısız olduğunuz, asla mutlu olamayacak ya da sevilemeyecek kadar zarar görmüş olduğunuz, her zaman yetersiz kaldığınız kendinizle ilgili bir şey mi? Başkasının sesini duyuyor musun - "tuhaf", "kaybeden", "asla kimseye güvenemezsin"?

Bu inançla tam olarak bağlantı kurmak için, kendinize bu inancı gündeme getiren veya açması muhtemel olan belirli bir durumu hatırlatabilirsiniz. Durumu olabildiğince net bir şekilde görselleştirin. Etrafınızda ne görüyorsunuz? Başka kim var? Ne düşünüyordun ve hissediyordun?

***Tanımak:*** Düşünceleriniz ve duygularınız bir inancı ifade eder. Şu anda neye inanıyorsun?

***İzin vermek:*** Birkaç dakika duraklayın ve inancın ve ona eşlik eden duyguların orada olmasına izin verin.

***Araştırmak:*** "Bu gerçekten doğru mu?" diye sorarak başlayın. veya "Bunun doğru olduğundan emin miyim?"

Daha sonra "Bu inançla yaşamak nasıl bir şey?" diye sorun. Dikkatinizi bedeninize çekmek için U dönüşü yaparak, düşüncelerinizden uzaklaşarak Araştırmanızı derinleştirebilirsiniz. Hangi duygu ve hisler güçlüdür? Bu inançla belirli duygular ilişkilendiriliyor mu? Korku ya da utanç, öfke ya da kendinden nefret mi hissediyorsun?

"Bu inançla yaşamak hayatımı nasıl etkiledi?" Bunun kendinizle ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunuz, yaratıcılığınız, hizmet etme kapasiteniz, deneyimlerden keyif alma yeteneğiniz ve içsel gelişiminiz üzerindeki etkisini görebiliyor musunuz?

Bu noktada durup kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: "Bu inancın hayatımı nasıl şekillendirdiğini dürüstçe görmek ve hissetmek nasıl bir şey?"

Şimdi dikkatinizi tekrar bedeninize çevirin. İnancın altında yaşayan acıları ve korkuları araştırın ve onu yönlendirin. Ve şu anda en savunmasız hissettiğiniz şeyle bağlantı kurun ve şu soruyu sorun: "En çok neye ihtiyacınız var?"

***Beslemek:*** Şimdi en bilge ve en sevgi dolu benliğinizi - gelecekteki benliğinizi, uyanık kalbinizi - kırılganlığınıza tanık olmak ve hissetmek için getirin. Hangi mesaj, dokunuş, enerji veya görüntü içinizdeki yaralara en fazla şifa getirebilir? Bunu sunun ve savunmasız alanın bu besleyici enerjiyi almasına ve bu enerjiyle yıkanmasına izin verin.

***Yağmurdan sonra:*** Ortaya çıkan mevcudiyetin niteliğine dikkat edin ve bu farkındalık alanında dinlenin. Bir süre sonra kendinize şu soruyu sorun: "Bu inanç olmasaydı hayatım nasıl olurdu?" ve/veya "Artık bu inançla yaşamasaydım kim olurdum?"

Ne olursa olsun, o deneyimin içinde dinlenin. Sizi doldurmasına ve ona aşina olmasına izin verin.

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Ya bu inancın hayatımda tekrar tekrar doğru olduğu kanıtlanırsa?***

Güçlü inançların doğası gereği duygularımızı, davranışlarımızı ve dolayısıyla hayatımızın gidişatını doğrudan etkilerler. Örneğin, arzu edilir ya da sevilebilir olma konusunda kendinize güvenmiyorsanız, muhtemelen ya potansiyel partnerlere sahip olma ihtiyacınızdan dolayı tutunursunuz.

bağlantı kurmak veya reddedilme korkunuzdan dolayı kırılganlığınızı gizlemek için. İnanç sizi başka bir başarısız ilişkiye hazırlar ve sizi tekrarlanan bir inanç-eylem-başarısızlık-inanç döngüsüne hapseder.

Kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: "Her zaman reddedileceğimden emin miyim?" Yapıyor musun? Geçmiş deneyimimiz ne olursa olsun, nöroplastisitenin doğası gereği değişim potansiyeline sahibiz. İnancınızın hakimiyetini gevşettiğinizde alternatif bir geleceğe yer açarsınız.

Bu, dış dünya hakkındaki inançlarımız için de geçerlidir. Kendinizi asla farklı bir siyasi ideolojiye sahip birine yakın hissedemeyeceğinize veya ortak bir hedef doğrultusunda ekip oluşturup birlikte çalışamayacağınıza inanıyor olabilirsiniz. Peki bunu gerçekten kesin olarak biliyor muyuz? Bu tür bir inanca meydan okursak, şefkati uyandırmak ve dünyamızı iyileştirmek için gerekli olan taraflar, ırklar, cinsiyetler ve dinler arasındaki diyaloglara kendimizi açarız.

Kişisel yaşamınızda, gelecekle ilgili biraz açıklık bile şimdiye daha fazla merak ve nezaket getirmenize olanak sağlayacaktır. İnancı doğuran yaralarla temas kurabileceksiniz. Bu kırılganlıkla ilgilenmek, inancınızın köklerini iyileştirmenize olanak tanıyacak ve ilişkilerinizi daha fazla güven, esneklik ve özgürlükle yönlendirmeye başlayacaksınız.

***Olumsuz yönlerimi oldukça net görüyorum. Eğer hatalarımı "inanç" olarak görmezden gelirsem onlara daha da fazla hoşgörü göstermez miyim?***

Her birimizin karakterimizin veya egomuzun değiştirmek istediğimiz kısımları vardır. Bencil, saldırgan, bağımlılık yapıcı, duyarsız, ihmalci dediğimiz şekillerde hareket ederiz. Ve evet, karşılanmayan ihtiyaçlarımızın ciddiyetine bağlı olarak bu eylemler kendimize ve başkalarına zarar verebilir. Bu davranışların nasıl acıya yol açtığını ve başkalarıyla hayatımızda mesafe yarattığını anlamamız gerekiyor.

Ancak ayırt etme bilgeliği ile yargılamadan kaçınma arasında dünyalar kadar fark vardır. Ayırt etme yeteneği bize şunu söyler: "Ben her şeyi kendi istediğim gibi yapmakta ısrar ettiğimde partnerim geri çekiliyor, soğuk ve mesafeli davranıyor." Yargı şöyle der: "Her şeyi kendi istediğim gibi istemek, bencil olduğum, yani kötü bir insan olduğum anlamına gelir." Yargı temel varlığımızı damgalar.

3. Bölümdeki Altın Buda'yı hatırlayın. Önemli olan kaplama ile altın arasındaki farkı anlamaktır. Bencilce davranabilirsiniz ama aslında bencil değilsiniz. Sen bir

çoğumuz gibi olmak -ruh, farkındalık, sevgi- koşullu bencillik katmanlarına sahiptir. Örtülerle özdeşleşmek ("Ben bencil bir insanım") yalnızca kendinize olan inancınızı güçlendirir ve altını karartır.

RAIN'i doğrudan herhangi bir hata veya kusur deneyimine getirdiğinizde, onu yönlendiren kırılganlığı keşfedecek ve kendinize şefkat kapasitenizi uyandıracaksınız. Bu doğal olarak bencilliğin veya sizi sınırlayan diğer örtülerin pençesini gevşetecektir. O eski deriyi atıp hayatınızı yenileyebileceksiniz.

BEŞ

# Kendinizi Utançtan Kurtarın

*Sen, Sevgilim, dudaklarını alnıma koy. . . ve kalbimin içinde Kutsal bir Lamba yaktı.*

• HAFIZ, "NÖBETTE TUTULUYOR"

BEN

Hemen hemen her manevi ve dini gelenekte "ev" kelimesi, bağlantı veya aidiyet deneyimlediğimiz kutsal alanı ifade eder. Kronik utanç, hayat veren aidiyeti koparır. Ruhumuzun altınını kaplar ve bizi kendimizden ve başkalarından sürgüne gönderir.

Her utanç zehirli değildir. Utanç bizim hayatta kalmamızı istiyor; bu da ilk insanlar için kendilerini koruyacak bir gruba sahip olmak anlamına geliyordu. Hayatta kalma beynimizin temel mesajı şudur: "Yanlış bir şey yaptım. Eğer insanlar bunu öğrenirse beni uzaklaştırırlar." Utanç, davranışlarımız toplumsal normlardan saptığında ortaya çıkar ve utançla birlikte korku da gelir; görülme ve sürgün edilme korkusu. Utanç sağlıklı olduğunda, bizi davranışlarımızı olumlu yönde değiştirmeye ya da yeniden grubun bir parçası olmamızı sağlayacak şekilde düzeltmeler yapmaya teşvik eder ve utancımız azalır.

Ancak utanç, "Bende bir sorun var. Olduğum gibi ait olamıyorum." O zaman bu artık geçici bir duygu olmaktan çıkar ve "kötü" ya da "eksik" bir benlik olarak tanımlanır hale geliriz. Kendimizle ilgili olumsuz inançlara kolayca kapılırız ve kendimizden o kadar tiksinmeye kapılırız ki, kendimize nezaket ve özen göstermenin imkansız olduğunu düşünürüz.

Bu nedenle bu bölüm RAIN'in Yetiştirme adımına ve uygulayıcıların buna erişmek için buldukları birçok yaratıcı yola odaklanacaktır. Bu alana İncil'deki en iyi bilinen utanç hikayelerinden biri, bir Rembrandt tablosu ve çağdaş bir Katolik rahibin ruhsal uyanışı aracılığıyla gireceğim.

## Savurgan Oğul: Evden Ayrılmak ve Geri Dönmek

Zengin bir adamın iki oğlu vardır ve en küçüğü babasına giderek mirastan kendi payına düşen payı erken almak ister. Babası kabul edince evden ayrılır, başka bir ülkeye gider ve mirasını "isyankar bir yaşam" içinde çarçur eder. Sonra bir kıtlık gelir ve o, domuz gütmek ve onların yemlerini yemek zorunda kalır. Yoksul ve açlıktan ölmek üzereyken, babasının hizmetçilerinin bile daha çok yiyeceği olduğunu fark eder ve eve dönüp babasının merhametine sığınmaya karar verir.

Babasının onu bağışlamayla, sevgiyle ve eve dönüşünü büyük bir kutlamayla karşılaması onu çok rahatlattı. Bunu gören ağabey, öfke ve kıskançlıkla babasının karşısına çıkar. Yıllar boyunca itaatkar davranmıştı. Neden bu neşeli kutlamanın odak noktası o değildi? Baba koşulsuz sevgisini şöyle ilan ediyor: “Oğlum, sen her zaman benimlesin ve sahip olduğum tek şey senin. Ama bunu kutlamamız ve sevinmemiz doğruydu, çünkü buradaki kardeşin ölmüştü ve dirildi; kaybolmuştu ve bulundu.”

Rembrandt'ın ünlü tablosu, müsrif oğlunu, pis ve paçavralar içinde, babasının önünde diz çökmüş, başı utançla eğilmiş halde tasvir ediyor. Yaşlı adam onu kutsamak için eğiliyor, güçlü sol eli oğlunun omzunda ve sanki şöyle diyormuş gibi onu tutuyor: “Seni görüyorum ve sen aitsin. Kim olduğunu görüyorum." Sağ eli nazikçe oğlunun sırtına dayanıyor, okşuyor, besliyor, anaç. O, bilgeliğin ve şefkatin, kutsal eril ve kutsal dişilin vücut bulmuş halidir. Ve orada, bir tarafta, gölgede duran, kırgınlık ve yargılamadan katılaşmış ağabey var.

## UTANIN FARKLI YÜZLERİNİ KUCAKLAMAK

Üç yüzyıl sonra bu tablo Hollandalı Katolik rahip ve yazar Henri Nouwen'in manevi yaşamının gidişatını değiştirdi. Kitabında anlattığına göre *Savurgan Evlat'ın Dönüşü,*ilk farkına vardığı şey, küçük kardeşinin utancıyla ne kadar bütünüyle özdeşleştiğiydi. O da ailesinin evini terk etmiş ve onay, başarı, şöhret gibi kendi dışındaki şeylere tutunarak içsel bir boşluğu doldurmaya çalışmıştı. Ancak tablo üzerinde derinlemesine düşünürken başka bir içgörü daha deneyimledi: O aynı zamanda ağabeyiydi,

yargısı ve suçlaması onu ruhsal olarak evinde hissetmekten alıkoyan biri. Kendinden derin tiksinmesi ve başkalarına karşı öfkesi, kıskançlığı ve kırgınlığı, onu, daha büyük bir sevgi kaynağı olan babasının besleyici kucaklamasını almaktan alıkoymuştu.

Sonunda, kendisinin bu yönleriyle dürüstçe yüzleşmenin uyandırdığı acı ve özlem bir şeyleri değiştirdi: Nouwen zırhını teslim etti ve babasının bağışlayıcılığına, şefkatine ve sevgisine açık hale geldi. Ve bu sevgiyi içeri alırken kusurlu, ayrı bir benliğin kısıtlayıcı kimliğinin ötesine uyanmaya başladı. O yazdı:

> O zaman içimdeki her iki oğul da yavaş yavaş şefkatli bir babaya dönüşebilir. Bu dönüşüm beni huzursuz kalbimin en derin arzusunun gerçekleşmesine götürüyor. Çünkü benim için yorgun kollarımı uzatmaktan ve ellerimi eve dönen çocuklarımın omuzlarına bir nimet olarak bırakmaktan daha büyük bir mutluluk olabilir mi?

## AŞK'A BIRAKMAK

Küçük erkek kardeşimin kavrayışıyla ve büyük kardeşimin rahatsız edici utandırmasıyla birçok kez karşılaştım. Kendime olan şefkatim artarken, kalbimden tamamen kopmuş hissettiğim zamanlar da oldu. Bu zamanlardan biri öne çıkıyor çünkü o zamandan beri pratiğimin merkezinde yer alan beslenmiş hissetmeye - aşka izin vermeye - giden yolu açtı.

Yaklaşık sekiz yıl önce bir kış, yoğun bir eğitim ve tatil amaçlı aile ziyaretlerinden sonra, iki haftalık bir inzivanın sessizliğine girdim. Yirmi dört saat içinde suçluluk ve pişmanlık duygusuna kapıldım. Neden kardeşimle bu konuşmayı yapamadım? Buluşmalarımızın zamanlaması konusunda neden kız kardeşime sert bir şekilde saldırmıştım? O gündönümü olayında gerçekten orada mıydım? Dikkatsiz, meşgul ve bencil olduğumu daha fazla görmeye devam ettim. İşte yine çok iyi bildiğim bir durumdaydım; değersizlik transı içinde ortalıkta dolaşıyordum.

“Tamam,” dedim kendi kendime, “yağmur zamanı.” Suçluluk duygularımı Tanıyıp İzin Verdikten sonra, bu duyguların ardındaki inancın adını vererek Soruşturmaya başladım: "Daha iyi, daha sevgi dolu, cömert bir insan olmalıyım."

Sonra dikkatim bedenime yöneldiğinde, tanıdık bir batma hissi ve göğsümde ve karnımda içi boş, ağrılı bir karanlıkla temasa geçtim.

Sonra kalbime dokunarak ve birkaç şefkatli sözle kendime Yetiştirme teklif etmeye çalıştım, ama öfkeli bir yanım bunun peşinden gitti. “Ama gerçekten sorun değil. İyi değilim. Ben bencilim ve sevgisizim ve bu şekilde olmak istemiyorum!

Sonra öfkem çaresizliğe dönüştü ve ağlamaya başladım. Bu halimden nefret ediyordum ve asla değişmeyeceğimden korkuyordum. Artık daha derin bir temel inanç ortaya çıktı: "Ben sevilmeyen biriyim."

Sevilmez hissetmenin bu derin yerinin en çok neye ihtiyaç duyduğunu sorduğumda, birden kendimi yüksek sesle "Lütfen beni sev" diye fısıldarken buldum. Tekrar tekrar, "Lütfen beni sevin."

Ve sonra çok samimi bir varlığın farkına vardım; etrafımı saran bir duyarlılık ve ışık alanı, tamamen şefkatli ve şefkatli bir varlık. Başımı hafifçe eğdim ve alnımda bir öpücük hissettim
— saf kabul ve ilginin bir lütfu. İçimde bir şeyler açıldı ve sevgi dolu bir ışıkla yıkandım.

İçeriye ne kadar çok ışık girersem, ayrılık duygusu da o kadar kayboluyordu. Ortaya çıkan her şey (dışarıdaki rüzgarın sesi, vücudumdaki bir karıncalanma, ölen bir arkadaşımın anısı, kendi kendimi yargılamanın ne kadar devam ettiğine dair bir üzüntü dalgası) hepsi bu aydınlık, açık kalp alanında tutuluyordu. Hintli bir öğretmenin "Aşk seni her zaman sevmektir" diye fısıldadığını duydum ve bunların doğru olduğunu biliyordum.

Bu deneyimden bu yana, zor zamanlarda bu samimi varlığı sık sık aradım. Alnımda bereketi hissediyorum ve sonra şefkatle tutulduğumu hissediyorum. Ama aynı zamanda zorluğu beklememeyi de öğrendim. Artık pek çok an var - e-postalar arasında, duşta, konuşma yapmadan önce, durakladığımda, mevcudiyete döndüğümde, aşka izin verdiğimde ve o sevgi alanı haline geldiğimde.

Günlük tekrarlamayla Yetiştirmeye giden bu yol her zamankinden daha canlı, samimi ve tanıdık hale geldi. Sevme ve sevilme deneyimini ne kadar çok benimsersem, günlük yaşamda o kadar erişilebilir hale gelir. Evet, eski kalıplar (bencillik, kendini yargılama ve korkular) ortaya çıkmaya devam ediyor, ancak bunlar artık her şeyi kapsayan ve şefkatli bir kalp alanında tutuluyor.

## SEVGİYE VE AİDİYETE ULAŞMAK

Utancın temel duygusu kişisel bir kötülük duygusudur ve utançla birlikte kendinden nefret etme, korku ve saklanma dürtüsü de gelir. İzole edilmiş durumdayız, artık yaşam çemberinin bir parçası değiliz. Utancın ilacı radikal şefkattir, ait olduğumuza ve temel iyiliğimize güvenmemize yardımcı olan sevgi dolu mevcudiyettir.

O öğleden sonra, "Lütfen beni sevin" diye seslendiğimde, yaptığım şeyin bir adı yoktu. Artık bunu, küçük benliğin "eylemleri" yoluyla elde edilemeyen içsel Besleme kaynaklarımıza (sevme ve sevildiğini hissetme) erişmenin bir yolu olarak anlıyorum.

Bebekken sevgi ve ilgi kaynağı olarak çevremizdekilere bağımlıyız. Gelişim psikologlarının da gösterdiği gibi, biz insanlar bu sevgiyi olağanüstü bir hızla içselleştirme konusunda doğuştan gelen bir kapasiteye sahibiz. Her şey yolunda giderse, yaşam boyunca yararlanabileceğimiz iç sevgi, güvenlik, mutluluk, ait olma ve güç kaynakları oluştururuz.

Ancak burada başka bir önemli gerçeği keşfediyoruz: Bu olumlu içsel durumlar erken yaratılmamış olsa veya utanç gibi duygular bizi onlardan uzaklaştırmış olsa bile, yine de bu kaynakları beslemenin ve geliştirmenin yollarını bulabiliriz.*Hayatımızın herhangi bir anında, içsel sevgi ve ait olma deneyimine erişimimizi geliştirebiliriz.*RAIN'in Besleme adımı aracılığıyla, temel iyiliğimize güvenmeyi öğrenebiliriz.

## KAYNAK ÇAPALARI: KAYNAKLARA ERİŞİM BESLEME

Öz şefkate erişemediğimizde, başka Yetiştirme kaynakları bulmanın zamanı gelmiştir. Bizim için özel anlam taşıyan yaşam deneyimlerini ve nezaket örneklerini kendi dışımızda arar ve onları kalplerimizi beslemeye çağırırız. Bunlara kaynak çapaları diyorum çünkü bunlar, geliştirmekte olduğumuz iç kaynakları inşa edip istikrara kavuşturuyorlar.

İşte öğrencilerin benimle paylaştığı bazı kaynak referansları:

- Büyükannemle mutfak masasında oturduğumu hayal ediyorum, elimi kalbimin üzerine koyuyorum ve onun nezaketinin üzerime aktığını hayal ediyorum.
- Oğlumun iki yaşındayken kafasını eski Golden Retriever'ımızın üzerinde uyurken çekilmiş bir fotoğrafını yanımda taşıyorum. Sıkıştığımda bakıyorum ve unuttuğum sevgiyi hissediyorum.
- Dalai Lama'yı gözümde canlandırıyorum, onun doğrudan bana baktığını, beni önemsediğini ve beni de kalbinde taşıdığını hayal ediyorum.
- Köpeğimle birlikte kıvrılıyorum ya da eğer o ortalıkta değilse, eve her geldiğimde ne kadar heyecanlandığını, bacaklarıma bastırılarak nasıl uyuduğunu hayal edin.
- 'Lütfen beni sevin' diyorum ve ağaçların, kuşların, çiçeklerin, kayaların ve tüm canlıların bana sevgi gönderdiğini hayal ediyorum.
- Gelecekteki kendimi hayal ediyorum; tamamen korkusuz, misafirperver, sıcak, şefkatli ve ondan yardım istiyorum.

- Şefkatin bodhisattva'sı Kwan Yin'i çağırıyorum ve etrafımı saran bir ışıltı hayal ediyorum ve onun merhameti ve nezaketiyle beni doldurduğunu ve doldurduğunu hayal ediyorum.

- Partnerimden beni tutmasını rica ediyorum ve eğer orada değilse kollarını bana doladığını hayal
- edin. Boncuklu bir lapis mala olan bir bileklik takıyorum ve onu çıkarıp her bir boncuğu dikkatle hissettiğimde Buda doğasıyla, şefkatle, mevcudiyetle bir bağlantı olduğunu görüyorum.
- Büyükbabamın bana öğrettiği kısa bir Yahudi duasını usulca okuyorum ve bu bana onun sevgi dolu kalbini ve evrendeki sevgiyi hatırlatıyor.
- Yere uzanıyorum ya da evimizin arkasındaki büyük, yaşlı meşe ağacına yaslanıyorum. Acılarımın yerin ve göğün enginliği tarafından tutulmasına izin verdim. Ve eğer on iki kat yukarıdaki penceresiz odamdaysam, bunların hepsini hayal ediyorum.
- Elimi kalbimin üzerine koyuyorum ve kendim ve başkaları için sevgi dolu şefkat dolu sözler tekrarlıyorum: Mutlu, tehlikeden uzak, huzur içinde olayım. Mutlu, tehlikelerden arınmış, huzur içinde olun.
- Benim gibi acı çeken tanıdığım diğer insanları hatırlıyorum, bizi bir varlıklar topluluğu, onun ortak insanlığı olarak hissediyorum.

## BESLENME YOLUNUZU ÖZELLEŞTİRME

Gelecek bölümlerde, kaynaklarımızı oluşturmaya yönelik, çoğu öğrencilerimin paylaştığı deneyimlere dayanan başka yaklaşımlar sunacağım. Dışarıdan görünen bir kaynakla olan ilişkinin utanca nasıl derin bir şifa getirdiğine dair iki örnek.

Brenda adında genç bir kadın, alkolizmden beş yıl sonra iyileştikten sonra tekrar kötüleşti. Ayıklığını yeniden kazandı ama aylar sonra, AA grubunun desteğine rağmen utanç ve kendinden nefretle tükendi. Ne zaman kendine şefkat göstermeye çalışsa, öfke ve umutsuzluk duvarına çarpıyordu.

Daha sonra Brenda, 3. Bölüm'de öğretilen meditasyon olan "Gelecekteki Benliğinizi Çağırma"yı öğrendi. Güzel bir tarlada iki köpeğiyle birlikte duran, bağışlayıcı, bilge ve canlı, orta yaşlı bir kadın olarak kendisinin bir resmini oluşturmaya başladı. Bu görüntü bir kaynak dayanağı ve günlük pratiğinin bir parçası haline geldi: Gelecekteki kendisinin berrak mavi gözlerini ve davetkar gülümsemesini hayal edecek ve içsel bir rahatlık ve rahatlık duygusu hissedecekti. Daha sonra, birkaç hafta sonra, kasıtlı olarak utanç ve başarısızlık duygusunu gelecekteki haline taşıdı ve yardım istedi. Yanıt olarak bir fısıltı duydu: “Sen bu bağımlılıktan daha fazlasısın. . . şefkatli kalbine güven.” İçini sıcaklık ve ışık doldurdu ve gelecekteki benliğinin zaten onunla birlikte, içinde olduğunu hissetti.

Brenda'nın kendine karşı utancı ve sertliği öylece kaybolmadı. Ancak altı aylık pratikten sonra bana şöyle dedi: "Gelecekteki benliğimin içimde olması, kendime hala anlattığım olumsuz hikayelerden çok, kim olduğumun gerçeği gibi geliyor."

Sean, 2008'deki durgunluk sırasında işini kaybetmişti ve on altı ay süren aramalar ve düzinelerce reddedilme sonrasında depresyona girdi. Haftalık meditasyon derslerimden birine geldiğinde hissettiği derin utanç ve kendini nasıl izole ettiği konusunda dürüsttü. RAIN'i denemişti ama Yetiştirme adımı onu şaşırtmıştı. Bana, "Kendimi bir zavallı gibi hissediyorum ve zerre kadar kendime şefkat bulamıyorum" dedi.

Sean'a kendisiyle ilgilenen veya anlayışlı davranan birinin olup olmadığını sorduğumda, her zaman nazik olan karısından bahsetti. Ancak onun güvencelerini kabul edemedi çünkü kendi ifadesiyle, “Aileme destek olmam gerekiyor. Ben üzerime düşeni yapmıyorum.” Sonra uzun bir aradan sonra uzun süredir devam eden erkek grubundan bahsetti. Kişisel desteğinin yanı sıra, grubu istediği zaman erişebileceği bir kaynak dayanağı haline getirebileceğini önerdim. "Gerçekten ne kadar zor olduğunu anlayan adamların yüzlerini gözünüzde canlandırmaya çalışın," diye önerdim, "ve sonra onların ilgi ve endişelerinin anlaşılmasına izin verin." Sean çok sessizleşti.

Bir süre sonra ona ne hissettiğini sordum. “Bunu kelimelere dökmek zor” dedi, “ama işime ya da işsizliğe rağmen bana saygı duyduklarını hissettiriyorlar. Bir insan olarak önemli olduğumu.” Ve sonra biraz boğuldu: “Bu işte birlikteyiz. . . bağlı. İçimi ısıtıyor; Kendimi daha canlı hissediyorum."

Sean'a bu sıcak bağlantı hissine dikkat etmesi ve bunun vücudunu gerçekten doldurmasına izin vermesi konusunda ısrar ettim. Yetiştirme şifasına erişiyordu ve şimdi YAĞMURDAN Sonra bu şifanın derinleşmesine izin verebilirdi. “Bu duyguların sizin için neyin önemli olduğunu hissedin ve bunları ezberlemeye çalışın” dedim. “Arkadaşlarınızı ne kadar sık düşünürseniz ve bu duyguları içinizde canlandırırsanız, iç kaynaklarınız ihtiyaç duyduğunuzda o kadar yanınızda olacaktır.”

## YERYÜZÜ TANRIÇASINI ÇAĞIRMAK

Daha büyük bir sevgi kaynağına ulaşmak, iç kaynaklarımızı beslemenin doğal ve güçlü bir yoludur ve müstakbel Buda da dahil olmak üzere sayısız varlık tarafından kullanılmış bir yoldur.

2. bölümde Buda'nın aydınlanmasının genel hatlarını, tanrı Mara kararlılığını sarsmak için iblislerini gönderirken Siddhartha'nın bütün geceyi Bodhi ağacının altında meditasyon yaparak nasıl geçirdiğini paylaştım. Şimdi onun ve bizim özgürlüğümüz için önemli olan önemli bir parçayı ekleyeceğim: Siddhartha iblislerle şefkat ve farkındalıkla karşılaşmış olsa da henüz tamamen özgürleşmemişti. Gece kararmaya başladığında Mara en büyük meydan okumasını yaptı: Siddhartha hangi hakla Budalığa ulaşmayı arzuladı? Başka bir deyişle, "Kim olduğunu sanıyorsun?" Ve Mara, Siddhartha'dan uyanışını teyit edecek bir tanık getirmesini istedi.

Sonra Siddhartha sağ elini uzatıp toprağa dokundu. Ve toprak tanrıçası kükreyerek karşılık vererek ayağa kalktı: "Ben senin tanığınım." Dünya sarsıldı ve Mara ortadan kayboldu. Ve şafak sökerken Siddhartha Buda oldu.

Müstakbel Buda bile şüpheyle ve kendi değeriyle ilgili zorluklarla karşı karşıya kaldı. Daha büyük bir mevcudiyeti çağırarak, tüm hayata gerçek ait olduğunu fark etti ve onayladı ve kalbini şüpheden kurtardı. Biz de yere dokunmayı ve dış bir Besleme kaynağını çağırmayı öğrenebiliriz. Biz de utanç acısını iyileştiren içsel sevgi ve aidiyet kaynaklarını geliştirebiliriz.

## MEDİTASYON: SEVGİYE İZİN VERMEK

Gözleriniz kapalı rahatça oturun, nefes almak için birkaç dakikanızı ayırın, vücudunuzu hissedin ve bariz gerginlik bölgelerini gevşetin.

Kendinizi yargılama veya kendinden nefret etme ile dolu olduğunuz ve kendinize şefkatle hakim olamadığınız bir durumu aklınıza getirin. Neler olup bittiğini gözünüzde canlandırın ve kendinize bu durumun en kötü yanını, size gerçekten "benimde bir sorun var" hissini veren şeyin ne olduğunu hatırlatın.

Vücudunuzun kötü, sevilmez veya değersiz olduğunuzu hisseden hassas yerleriyle temas kurmanıza izin verin. Boğazınıza, kalbinize ve karnınıza özellikle dikkat ederek hissettiğiniz utanç duygusunu açmaya çalışın. Bu hassas yerden nefes alıp vermenin dikkatinizi sürdürmenize yardımcı olduğunu fark edebilirsiniz.

Bu içsel yerden, en rahatlatıcı, en iyileştirici hissettiren türde bir Yetiştirmeyi hayal edin. İyiliğinizi ve değerinizi onaylayan sözler olur mu? Sarılmak? Şefkatli ve kabul edici bir varlık mı?

Şimdi bu Yetiştirmenin kaynağının kim olmasını en çok istediğinizi hissedin. Kimin sevgisi en iyileştirici hissi verir? En çok kimin bakımına güvenirsiniz? Sevgili bir arkadaşınızı, bir çocuğu, bir köpeği, bir ağacı, bir büyükanne ve büyükbabayı, hatta artık hayatta olmayan birini hayal edebilirsiniz. Aklınıza Buda, Kwan Yin, Büyük Anne, İsa gibi bir öğretmeni veya ruhani bir figürü getirebilirsiniz. Kendi yüksek benliğinizin, geleceğinizin veya gerçekleşmiş varlığınızın biçimsiz varlığını deneyimleyebilirsiniz.

Gerçekten görülmeyi, sevilmeyi, kucaklanmayı ne kadar özlediğinizi hissedin. Daha sonra, sessizce ya da fısıltıyla, seçtiğiniz sevginin kaynağını çağırın. "Lütfen beni sevin", "Lütfen sarılın bana" veya "Lütfen benimle ilgilenin" diyebilir ve özleminizi en iyi ifade eden sözcükleri yumuşak bir şekilde tekrarlayabilirsiniz.

Duyulduğunu hayal edin. O varlığın kırılganlığınızı ve özleminizi hissettiğini hayal edin. Eğer varlığın gözleri varsa, onun size tam bir sevgi, anlayış ve dikkatle baktığını, sizi kabul ettiğini hayal edin.

Onların sevgisini, sizi çevreleyen ve içinize sinen enerjik bir varlık olarak hissedin. Emici bir sünger gibi olun ve onu içeri alın. Sevginin vücudunuzu sıcak bir parıltı gibi doldurduğunu hissedebilir veya onu, boşluklara ve yarıklara nüfuz eden, içinizdeki en yaralı yerleri sakinleştirip iyileştiren altın bir nektar akışı olarak hayal edebilirsiniz.

Bu sevgi dolu suda yıkanmanıza izin verin. . . teslim olmak ve sevgiye giderek daha fazla izin vermek. . . o sevgi dolu mevcudiyetle birlik içinde çözünmek. Küçük benliğinizin içinde yüzdüğü hassas alan, hayatınızı tutan sevgi dolu farkındalık olun. Bu kalp alanını tanıdıkça, orası giderek daha fazla evinizmiş gibi hissetmeye başlayacak.

Meditasyonu bitirmeden önce biraz dinlemeye zaman ayırın. Bu kalp alanından gelen, hatırlanması gereken, önemli hissettiren bir mesaj var mı?

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Utanç içinde sıkışıp kaldığımda kendime şefkati nasıl bulabilirim? Yetiştirme adımına geliyorum ama kendimi herhangi bir ilgiye layık olmadığımı hissediyorum. Hareketlerden geçmek kendim hakkında ne kadar kötü hissettiğimi vurguluyor.***

Tanımladığınız şey mantıklı: Kendimizle savaş halindeyken, tüm zihniyetimiz ve biyokimyamız öz şefkatle çelişir. Peki değişime nasıl başlayacağız? İçimizdeki acılara dikkatimizi derinleştirdikçe kalplerimiz yumuşamaya başlar. Bunun yerine çoğu zaman duygularımızı yargılarız ve şöyle düşünürüz: "Hiçbir şey hissetmemeliyim.

bu utanç, kendime olan bu öfke, başkalarının ne düşündüğüne dair bu korku." Biz de kendi durumumuzu başkalarının durumuyla karşılaştırırız ve kendi kendimize "Onların durumu daha kötü" deriz. Ve böylece iyiliği hak etmediğimize karar veririz.

"Olduğun yerden başlamana" yardımcı olur, bu da RAIN'e taze bir başlangıç yapmak anlamına gelir. Kendiniz hakkında ne kadar kötü hissettiğinizi fark edin ve izin verin ve ardından Araştırın. Bu kadar utanca kapılmanın bedeninizde nasıl bir his uyandırdığına, bunun tatsızlığına dikkat edin. Ne kadar süredir bu şekilde yaşadığınızı, sizde bir sorun olduğuna, ilgiyi hak etmediğinize inandığınızı ve bunun sizi tam olarak yaşamaktan nasıl alıkoyduğunu hissedebilirsiniz. Utancın acısıyla, bunun vücudunuzu, kalbinizi ve zihninizi nasıl etkilediğiyle bağlantı kurmak için biraz zaman ayırın. Dürüstçe şunu söyleyebildiğiniz an, "Ah, bu çok acı verici. . . Canım acıyor" dediğinde doğal olarak üzüntünün ve kendine şefkatin ortaya çıktığını hissedeceksin.

***Ya sevgi dolu onayın daha büyük bir kaynağını bulamazsam?***

Kendimizi kopmuş ve utanmış hissettiğimizde çoğumuz her yerde sevginin mevcut olduğuna güvenmekte zorlanırız. Bu özellikle ilk yıllarımızda çok az ilgi gördüysek veya daha kötüsü ihmal edildiysek veya istismara uğradıysak geçerlidir. Güvenilir bir kaynak bulma yolunu geliştirmek daha uzun zaman alabilir ancak iyi haber şu ki, bu mümkün. Farklı yetişme tarzlarından gelen ve çok fazla duygusal acı çeken binlerce insanın sevginin kaynağına giden yolu bulduğunu gördüm.

Sevgiye kaynak sağlamanın püf noktası, sevgi filizi dediğim şeyi aramaktır. Belki sevginin tüm sıcaklığını hissetmediğiniz ancak deneyimlemek isteyeceğiniz bir ilgi potansiyelinin olduğunu hissettiğiniz bir ilişki vardır. Yukarıdaki "Sevgiye İzin Verme" meditasyonunu uyguladığınızda yaratıcı olun. Bu yaşayan dünyada en ufak bir rezonans hissini bile hissettiğiniz yere bakın.

Uygulama yaparak, bu sevgi filizini güçlendirerek hayati bir bağlantı yolu haline gelmesini sağlayabilirsiniz.

En ufak bir sevgi dalını bile bulduktan sonra, durun ve onun içinize işlemesine ve sizi doldurmasına izin verin. Onu bedeninizde sıcaklık, ışık, canlılık olarak hissedin. . . ancak kendini ifade eder. Buna alışmak en az on beş ila otuz saniyenizi ayırın.

Ve son olarak bu işlemi düzenli olarak tekrarlayın. Dalınız sürgünler verecek ve zamanla sevginin tam kokusuyla çiçek açacak.

***Diğerleri bana bende gerçekten bir sorun olduğu mesajını veriyor. Doğru olmadıklarını nasıl bileceğim?***

Başkalarını (ve belki de kendimizi) nasıl etkilediğimizi bize bildiren mesajlarla "Bu seni kötü bir insan yapar" diyen mesajlar arasında önemli bir ayrım vardır. Örneğin, "Yargılarınız ve öfkeniz beni güvensiz hissettiriyor" gibi bir şeyi duymak rahatsız edici olabilir, ancak bu potansiyel olarak yararlı bir bilgidir. Geri bildirime açık olarak büyüyoruz. Ancak temelde kusurlu olduğumuzu ima eden herhangi bir mesaj doğru değildir.

Kendinizi kötülük mesajlarına inanmamaya adayın. Eğer bir mesaj utanç vericiyse, 4. bölümdeki "gerçek ama doğru değil" tartışmasını hatırlayın. Utanç duyguları fazlasıyla gerçek olabilir ama sizin hakkınızdaki gerçeği ifade etmezler. İçsel deneyiminizi öz şefkatle karşılayın ya da sizi seven ve size nezaketle sarıldığını hisseden birini aklınıza getirin. Temel iyiliğinizi hatırlayın ve en derin niyetinizin, uyanmakta olan kalbinize ve zihninize güvenmek olmasına izin verin.

Bu işte birlikteyiz: En sinsi kötülük mesajları toplumumuza yerleşmiş olanlardır. Kültürler iyi/kötü, doğru/yanlış, üstün/aşağı hikayeleri etrafında düzenlenir ve bunlar hepimizde değişen derecelerde utanç duygusu uyandırır. Bu hikayeler birbirimize nasıl davrandığımızı, ne kadar kazandığımızı, ne tükettiğimizi, bedenimizin şeklini, yaratıcılığımızı nasıl ifade ettiğimizi, manevi veya dini inançlarımızı, cinsiyetimizi, tenimizin rengini hedef alıyor. Sosyal utanç, ilk kabilelerde bağlılığı güçlendirerek insan evrimine hizmet etti ve hâlâ aidiyetimizi tehdit eden davranışlara karşı bizi uyarabiliyor. Ama çok büyük bir gölgesi var. Toplumun kadınların uygun rolü ve davranışları, beyaz olmayan insanların aşağı statüsü, heteroseksüel olmayan yönelimlerin doğal olmadığı ve daha fazlası hakkındaki mesajları korkunç utanç, baskı, adaletsizlik ve acıya neden olmaya devam ediyor. Bunu 3. bölümde daha ayrıntılı olarak ele alacağız, ancak lütfen "senizde bir sorun var" mesajının içinde genellikle görünmez, utanç verici ve zehirli bir toplumsal hikayenin bulunduğunu unutmayın.

ALTI

# Korkunun Pençesinden Uyanış

*Biz en güçlü olanın hayatta kalması değiliz, biz beslenenlerin hayatta kalmasıyız.*

· LOUIS COZOLİNO

BEN

Uzak diyarlarda, en şiddetli acıları dindirebilecek kadar güçlü bir büyüye sahip kutsal bir adamın haberi her yere yayıldı. Ancak çöldeki sığınağına ulaşmak ve şifasını almak için, bir arayıcının yoğun ormanlardan ve tehlikeli dağ geçitlerinden geçmesi gerekiyordu. Direnenler kutsal adamın sade kulübesine bitkin ve kirli bir şekilde ulaştılar. Onları serinletici bir dereye götürdükten ve çay ikram ettikten sonra, onlarla birlikte sessizce oturur, çamlara ve gökyüzüne bakardı. Sonunda konuştuğunda, aralarında olacakları sır olarak saklayacaklarına yemin etmek istiyordu. Yemin ettikten sonra kutsal adam tek bir soru sordu: "Neyi hissetmek istemiyorsun?"

## KORKUYA DİRENMENİN ACILARI

Kendinizi duygusal acıya hapsolmuş hissediyorsanız, kutsal adamın sorusu kafa karıştırıcı ve hatta saldırgan görünebilir. Ancak tekrar bakarsanız, acıyı çevreleyen direnci, acıyı yerinde tutan korkunuzu gerçekten hissetme korkusunu keşfedebilirsiniz.

Hele ki korku yoğun olduğunda onun içinde boğulmaktan, yok olmaktan korkarız. Dolayısıyla, değişen derecelerde, ilkel hayatta kalma beynimiz bizi bedenimizdeki ham duygusal enerjiyi kesmeye teşvik eder; duygularımızı gömüyor veya uyuşturuyoruz ve kendimizi düşüncelerle meşgul ediyoruz. Ancak korkudan ve diğer acı verici duygulardan uzaklaştığımızda, aynı zamanda tüm duygularımızdan da uzaklaşırız.

varlığı ve canlılığı. Zekamızdan, yaratıcılığımızdan ve sevme kapasitemizden uzaklaşırız.

Bazen duygularımızı deneyimleme konusundaki isteksizliğimiz depresyon olarak ortaya çıkar. Bazen kaslarımızın ve duruşumuzun sık sık "Endişeli Poz" dediğim şeye doğru kasılmasıyla birlikte kronik kaygı veya tahriş şeklini alır. Yalnızlık, huzursuzluk, can sıkıntısı veya otomatik pilotta çalışma hissi olarak ortaya çıkabilir. Ve sıklıkla bağımlılık yaratan davranışlar olarak kendini gösterir.

İfade ne olursa olsun, korkuya direnmek bizi transa sokar. 1. bölümdeki farkındalık çemberini hatırlıyor musunuz? Çizginin üzerindeki her şey farkındalıktadır ve çizginin altındaki her şey farkındalıkta değildir. Korkuya direndiğimizde kısmen çizginin altında yaşıyoruz; korkuyla özdeşleşiyoruz ve tüm berraklığımızdan ve varlığımızdan kopuyoruz. Hissedilmemiş, işlenmemiş korkumuz, farkındalık dışında inançlarımızı, kararlarımızı ve eylemlerimizi şekillendiriyor. Hissetmek istemediğimiz korku hayatımızı kontrol eder ve bağlar.

Bu hikayeyi bana bir arkadaşım anlattı. Oğlu altı yaşındayken, bir canavar tarafından kovalandığına dair tekrarlayan bir kabus gördü. Çok büyük ve karanlıktı ve ne kadar hızlı koşarsa koşsun canavar her zaman arkasındaydı. Rüya o kadar korkunçtu ve o kadar sık görülüyordu ki uyumaya korkuyordu. Bir gece yatmadan önce annesi elini tuttu ve şöyle dedi: “Biliyor musun, eğer o canavar bu gece ortaya çıkarsa, işte deneyecek bir şey var. Koşmak yerine arkanı dön ve neye benzediğine bak ki bana anlatabilesin. Tamam aşkım?" Ertesi sabah erkenden oğlu heyecanla yatak odasına koştu. Canavarla yüzleşmişti ve. . . gerçek değildi! En sevdiği video oyunundaki aşırı büyük bir kötü adamdı ve yüzüne baktığında dağıldı.

Şöyle diyebilirsiniz: “Hayali bir canavarla yüzleşmek ve onun yok olmasını izlemek güzel. Peki ya gerçek tehlikeler?” Gerçek bir risk olsa da olmasa da, korkunun duygusal deneyimiyle yüzleşmek ve ona açılmak, çizgiyi aşmamıza ve doğal becerimize erişmemize olanak tanır. Aklımızı ve açıklığımızı, cesaretimizi ve şefkatimizi öne çıkarır. Kaçmak yalnızca hissedilen güçsüzlük ve korku hissini güçlendirir.

Korkudan kaçınma yollarımız hem alışkanlık hem de büyük ölçüde bilinçsiz olduğundan, korkuyla yüzleşmek niyet ve mevcudiyet gerektirir. RAIN, U dönüşü yapmamıza yardımcı olabilir: Korkunun varlığını tanımak ve buna izin vermek ve ardından korkunun gücünü azaltacak şekilde varlığımızı derinleştirmek. Pratik yaptıkça, direncimiz bittiğinde şeytanların da gittiğini keşfederiz. Hâlâ korku hissediyor olabiliriz ama çizginin üzerindeyiz, daha geniş bir mevcudiyet alanına ve kendimize şefkatle yeniden bağlanıyoruz.

# YAĞMUR İLE KORKUYA DOĞRU DÖNÜŞ

RAIN ve stres üzerine bir gün süren seminerin ardından Brianna yanıma geldi ve kişisel bir durumla ilgili yardım istedi. Yakın zamanda büyük bir şirkette pazarlama başkan yardımcısı olarak işe alınmıştı, ancak "zamanını boşa harcayan" herkesin işini son derece çabuk kesen CEO'nun gözünü korkuttuğunu hissetti. Brianna'nın "işkence" olarak tanımladığı ve onu "beyni donma" durumuna sokan haftalık personel toplantılarını o yönetiyordu. "Yeterliliğim konusunda endişelenmemeliyim" dedi. “Son işimde sektör ödülü aldığım için işe alındım. Ancak buradaki atmosfer tamamen farklı; gerçekten kurumsal ve diğer başkan yardımcıları beni neredeyse görmezden geliyor. Midem çalkalanarak ofisime geri dönüyorum ve ne kadar dayanabileceğimi merak ediyorum. RAIN'in bana yardım edebileceğini düşünüyor musun?”

Brianna'ya her toplantıdan hemen önce birkaç dakika RAIN çalışması yapmasını önerdim ve o sırada kendisi için neler olup bittiğini sordum.

“O sabahlarda kaygının arttığını gerçekten hissedebiliyorum ve bu beni çılgınca bir meşguliyetin içine sokuyor. . . raporları gözden geçiriyorum, nelere yorum yapmam gerekebileceğini işaretliyorum . . . gerçekten üretken hiçbir şey yok.

Gülümsedim çünkü bu duyguyu çok iyi tanıyordum. "Tamam, RAIN'e başlamadan önce o çılgınlığın duraklatma düğmesine bastığınızı hayal edin."

Brianna gözlerini kapattı ve haftalık toplantıdan yarım saat önce masasında olduğunu hayal etti. "Duraklattığınızda" dedim, "ilk işiniz kaygıyı fark etmek ve onun orada olmasına izin vermektir." Başını salladıktan sonra şunu ekledim: "Şimdi, dikkatinizi ve ilginizi bunun vücudunuzda nasıl hissettiğine odaklarsanız ne fark edersiniz?"

Araştırmaya başlayarak mırıldandı: “Ağız kuruluğu. . . gerçekten sıkı göğüs. . . kalp atışları. . . ve, ah evet, midem düğümlendi. Elini karnının üzerine koymasını ve nefesini uzun, yavaş bir içeri ve dışarı akışla oraya göndermesini önerdim. Bu onun dikkatini toplamasına ve korkuyla temas halinde kalmasına yardımcı olacaktır.

Şimdi içindeki korkmuş yere en çok neye ihtiyacı olduğunu sorması için ona rehberlik ettim. Bir süre sonra şaşkınlıkla başını kaldırdı. “Korkunun kabul edildiğini hissetmesi gerekiyor. . . ait olduğunu ve burada olmasının sorun olmadığını."

Yani o korkulan yerin ihtiyaç duyduğu Yetiştirme, "yanlış" yapılmak değil, kabul edilmekti. Brianna'ya en bilge ve en nazik kısmının nasıl yanıt vermek istediğini sordum. Kendisinin bu çok savunmasız yanını kabul etmenin bir yolunu bulabilir mi? Sessizce oturuyordu, hâlâ yavaşça nefes alıyordu, eli karnının üzerindeydi.

Sonra başını salladı. “Az önce 'Sorun değil' mesajını gönderdim. . . bu ait." Ve . . . daha iyi hissettiriyor. Aslında biraz daha rahatım.”

Brianna'nın mesajı gerçekten şifa verici ve bilgeceydi. Bir okyanus gibi, birçok farklı duygu dalgasına sahibiz ve bunların hepsi ait; onlar bizim bir parçamız. İncinme ya da korku gibi zor şeylerle karşılaştığımızda ve "bunun ait olduğunu" kabul ettiğimizde, içimizde olup bitenlerle ilgili doğal bir genişleme ve daha kolaylaşma duygusu oluşur.

Bu, her hafta personel toplantısına gitmeden önce Brianna'nın RAIN uygulaması haline geldi: Duraklatma düğmesine bastıktan sonra, korkuyu Tanıyıp İzin Veriyor, korkuyla nefes alırken araştırıyor, elini duyguların en yoğun olduğu yere koyuyor ve rahatlatıcı bir hareket sunuyordu. "Sorun değil. Bu ait. Toplantı sırasında kaygısının arttığını hissettiğinde, derin bir nefes alıp aynı mesajı gönderiyordu.

Yaklaşık üç ay sonra Brianna bana bilgi verdi. CEO'ya olan gerilimi kaybolmamıştı ama kaygısı bir miktar azalmıştı. Daha da önemlisi, o kadar da önemli bir şeymiş gibi gelmiyordu: “Endişelendiğimde o kadar da endişe verici olmuyor. . . . Bunu kişisel olarak almıyorum,” dedi bana. “Bununla çok mücadele ediyordum ama artık orada olması sorun değil. Bunu kabul etmek beynin donmasını hafifletiyor gibi görünüyor. Bu beni gerçekten özgürleştiriyor.”

Brianna iş hayatında RAIN'in meyvelerini yaşıyordu. Sıkışmış ve tepkisel olduğumuzda, kaygı tamamen kişisel, kendimiz hakkında olumsuz bir yorum gibi gelir. RAIN bu özdeşleşmeyi gevşetir, böylece kaygı bizi tanımlayan ve ele geçiren bir duygu yerine daha çok tanıdık bir iç hava sistemi haline gelir; hoş olmayan ama sorun olmayan bir duygu.

Brianna bana riskli ama yaratıcı bir pazarlama stratejisi önermek için CEO'yla randevu aldığını ve onun desteğini kazandığını söyledi. Ayrıca koridorun aşağısındaki bir meslektaşıyla dostane bir ittifak kurmuştu ve birkaç kişiyi daha tanımaya başlamıştı. “Ve biliyorsun,” dedi, “şu anda kaygıya karışmış gerçek bir heyecan var. Kendi sınırımdayım ve büyüyorum.”

Kaygı ortaya çıktığında bir şeylerin ters gittiğini ve kendimizi korumak için harekete geçmemiz gerektiğini varsaymaya şartlanırız. Ancak Mark Twain'in belirttiği gibi, "hayatımdaki en kötü şeyler aslında hiç olmadı." Pratik yaptıkça, belayı önceden tahmin etme ve endişelenecek bir şey arama alışkanlığını ediniriz. O zaman kendimize şunu söyleyebiliriz: “Bu sadece endişe, sorun değil. . . bu ait” ve ömür boyu sürecek bir tepkisellik kalıbından kurtulmaya başlıyor.

## KORKU "ÇOK FAZLA" GİBİ HİSSETTİĞİNDE

Her ne kadar Brianna'nın kaygısı işyerinde engelleyici olsa da, hâlâ RAIN pratiği yapmak için yeterli mevcudiyete ve odaklanmaya sahipti. Ancak korku akut hale geldiğinde ve paniğe kapıldığımızda veya kendimizi güçsüz hissettiğimizde, mevcudiyete erişemez hale geliriz. Böyle zamanlarda deneyimlerimize yönelip onu incelemeye çalışmak, bizi yeniden travmatize etme veya korkuyu güçlendirme potansiyeline sahiptir. “Hoşgörü penceremizin” dışına itiliyoruz.

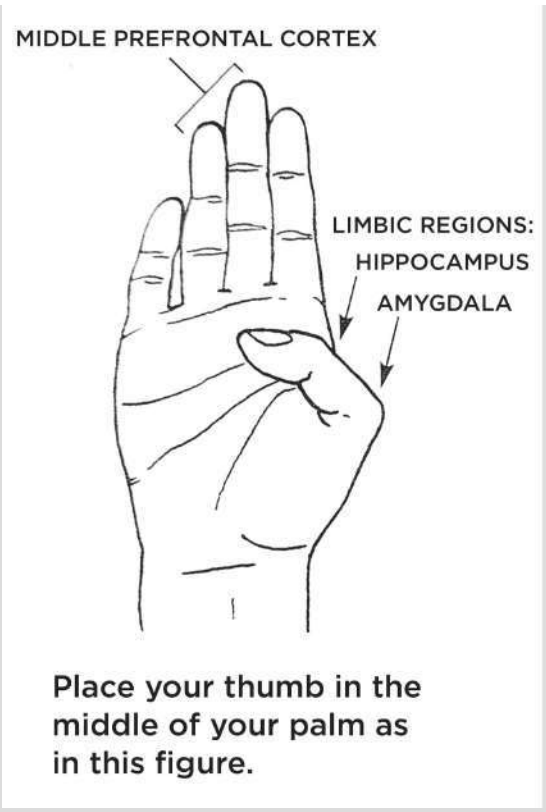
Bu ifade, psikiyatrist ve yazar Daniel Siegel tarafından türetilmiştir ve korku, öfke veya diğer güçlü duygularla mücadele eden herkes için yararlı bir araçtır. Her insanın hoşgörü penceresi farklıdır. Dayanıklılığınızın günden güne ve ayrıca daha uzun süreler boyunca nasıl değiştiğini, uzun süreli stres altında olduğunuzda küçüldüğünü, işler iyi gittiğinde genişlediğini mutlaka fark etmişsinizdir. İyi haber şu ki, koşullarınız ne olursa olsun, RAIN'in içsel çalışmasını yaparak tolerans pencerenizi (veya psikologların duygulanım toleransı dereceniz dediği şeyi) genişletebilirsiniz. Ancak bu işi zaten "pencerenin dışında" olduğunuz zamanlarda yapamazsınız.

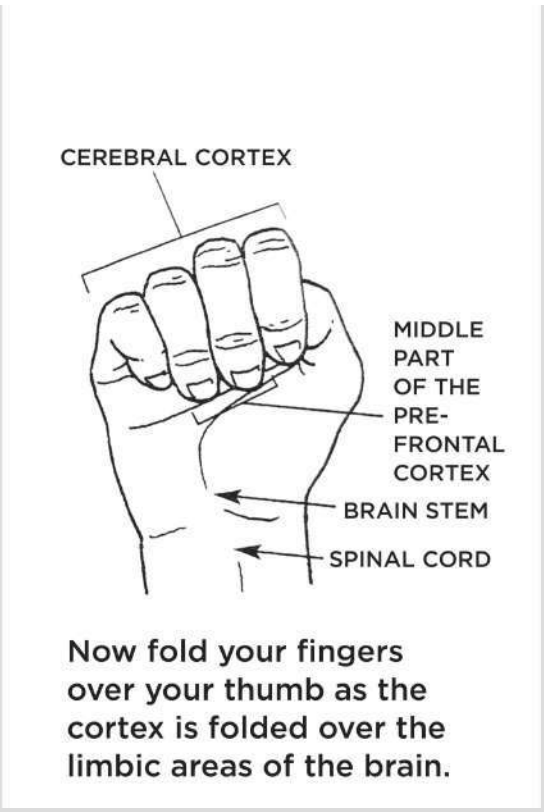
Duygulara kapıldığımızda ne olduğunu açıklamak için Dan Siegel'in başka bir buluşunu kullanmayı seviyorum: Bu çok karmaşık organı ve strese verdiğimiz tepkiyi anlaşılır hale getiren beyin modelini.

### AVUCUNUZUN İÇİNDEKİ BEYİN

Bunu evde deneyin! Elinizi kaldırın ve başparmağınızı avucunuza doğru yumruk yapın ve diğer dört parmağınız da onun üzerine sıkıca katlanmış olsun. Bu senin beynin. Yüzünüz parmak eklemlerinizin önünde, elinizin arkası ise başınızın arkasıdır.

Şimdi bir anlığına parmaklarınızı tekrar açın. Bileğiniz omuriliğinizi temsil eder. Alt avucunuz beyin sapınızdır. Kıvrık başparmağınız beyninizin limbik bölgesidir. Beyin sapı temel bedensel işlevlerden (nefes alma ve kalp atış hızı gibi), uyarılma seviyelerimizden ve savaş-kaç-donma tepkisi gibi hayatta kalma tepkilerinden sorumludur. Beynin derinlerindeki limbik bölge duygusal merkezimizdir ve eylemlerimizi ve tepkilerimizi yönlendirmek için beyin sapıyla yakın çalışır. (Siegel'in açıkladığı gibi, limbik bölge hayati önem taşıyan "Bu iyi mi, bu kötü mü?" sorusuna odaklanır.) Aynı zamanda anılarımızın da oluştuğu ve depolandığı yerdir. Bu aktivitenin çoğu farkındalığımızın dışında gerçekleşir.




Parmaklarınızı tekrar başparmağınızın üzerine katlarsanız beynin üst katmanını, yani korteksi çevrimiçi hale getirirsiniz. Bu, beynimizin uzay ve zamanda yön bulmamızı, düşünmemizi, akıl yürütmemizi, planlamamızı ve hayal etmemizi sağlayan en son gelişen kısmıdır. Prefrontal korteks (alnınızın hemen arkasındaki bölge) ilk eklemlerinizden parmak uçlarınıza kadar uzanır. Parmak uçlarınızı avucunuza bastırın ve bunların beyninizin tüm bölümlerini birbirine bağladıklarını fark edin. Hayatımıza yön veren mesajların gönderilip alındığı alandır. Orta prefrontal bölge tanıktır. Farkındalık, empati ve şefkat kapasitesine sahiptir. Karmaşık ilişkilerde yön bulma yeteneğimizin temelini oluşturur. Ve bu, ilkel beynin hayatta kalma tepkilerini sakinleştirebilen veya "azaltabilen" alandır.

Eğer dirençli bir durumdaysanız, beyninizin tüm bölümleri arasında iletişim akıyor demektir. (Dr. Siegel bu durumu “entegrasyon” olarak adlandırıyor.) Diyelim ki çocuğunuzu okula götürürken birisi yolunuzu kesiyor. Limbik sisteminiz ve beyin sapınız o kadar hızlı tepki verir ki, ne olduğunun tam olarak farkına varamadan frene basarsınız. Daha sonra korku ve öfkenin tüm vücudunuza yayıldığını hissedersiniz. Ama şimdi prefrontal korteks sakinleştirici bir mesaj gönderiyor: "Yaklaştı ama tehlikeden kurtulduk." Yavaş yavaş cildinize yerleşmeye başlarsınız.

Ancak aşırı strese maruz kaldıysanız veya travma yaşadıysanız, prefrontal korteks limbik tepkiyi aşağı doğru düzenleyemeyebilir. Korku ve öfke hakim oluyor. Küfürler bağırıp çocuğunuzu korkutabilirsiniz ya da daha kötüsü arabaya yetişip onu geçmeye çalışabilir veya sürücüye parmak sallayabilirsiniz. Hayatta kalma beynimiz tarafından ele geçirildiğimizde kendimize ve başkalarına kolaylıkla zarar verebiliriz.

Beynin el modeline bakarak bunun nasıl çalıştığını görebilirsiniz. Mesajlar "Tehlike! Bela!" beyin sapınızdan limbik sisteminize doğru yükseliyor. Ve prefrontal korteksiniz (başparmağınızın etrafına sarılı dört parmak) zaten aşırı gerilim altında olduğundan, devreden çıkar ve parmaklarınız birdenbire dışarı çıkar. Kelimenin tam anlamıyla "kapağını çeviriyorsun"! Uyarılmanız çok yüksek kalır ve akıllıca yaşama konusunda bize rehberlik edeceğine güvendiğimiz sağduyuya, empatiye, ahlaki akıl yürütmeye ve diğer içsel güçlere erişiminizi kaybedersiniz.

Farkındalık ve öz şefkat konusundaki doğal kapasitemizden koptuğumuzda, yeniden bağlantı kurabilmemiz için sistemimizi sakinleştirmenin bir yoluna ihtiyacımız var. Entegrasyona ve dayanıklılığa geri dönüş yoluna ihtiyacımız var. Bu, bir kez daha, RAIN'in Besleme adımını çağırmanın iyileşmeye giden çok önemli bir yol olduğu zamandır.

## KORKU GÜÇLÜ OLDUĞUNDA BESLENMEK

5. Bölümde RAIN'in Yetiştirme adımının utançla çalışmamıza nasıl olanak sağladığını araştırdık. Utanca yakalandığımızda en derin ihtiyacımız, sevimli ve değerli olduğumuza güvenmektir. RAIN ile kendimizden daha büyük bir sevgi kaynağı, temel iyiliğimize güvenmemize yardımcı olacak bir kaynak bulmayı öğreniriz.

Korku bizi hoşgörü penceremizin dışına ittiğinde ve kendimizi bunalmış hissettiğimizde,*acil ihtiyacımız güvenlik duygusuna erişmektir.*Bu durumda RAIN ile etkili bir şekilde çalışabilmek için kendimizi yeterince güvende hissetmemiz ve mevcut olmamız gerekiyor.*önce*başlıyoruz. Bu nedenle, ilk adım olarak sıklıkla iç kaynak çapanızı beslemenizi ve güçlendirmenizi öneririm. Ayrıca meditasyonun herhangi bir noktasında Nurture'a ara verebilirsiniz.

"Ama Yetiştirme adımının RAIN'in sonunda olduğunu sanıyordum?" diye merak ediyor olabilirsiniz. Gördüğümüz gibi tam Yetiştirme*dır-dir*genellikle araştırdıktan ve deneyimimizle doğrudan iletişime geçtikten sonra gelen son adımdır. Ancak Yetiştirme'de gizli olan öz şefkat tüm süreci yönetir ve travma veya diğer yoğun korkularla karşı karşıya kaldığımızda İzin Ver ve Araştır adımları akıllıca olmayabilir, hatta mümkün olmayabilir. Bu zamanlarda RAIN'in sırasını değiştirmemiz gerekiyor. Eğer bir dereceye kadar güvenlik besler ve kurarsak ve

Başlangıçta bağlılık ve ihtiyaç duyulduğunda RAIN'in iyileştirici bir şekilde ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir.

Beslemeye doğrudan bir yaklaşım, rehberli meditasyonda olduğu gibi dikkatinizi bedene ve nefese yönlendirmektir.bu sayfa , bu bölümün sonunda.

5. Bölümde tanıtılan Beslemeye yönelik ikinci bir yaklaşım, bir kaynak dayanağını (sizi en çok ihtiyaç duyduğunuz iç kaynaklara bağlamanıza yardımcı olan kelime, görüntü, nesne veya jest ne olursa olsun) tanımlamak ve ona erişmektir. Bu çağrışımsal çapa bir kez oluşturulduktan sonra, size hızlı ve doğrudan bir erişim noktası sağlar; bu erişim noktası, en fazla "sınır altında" olduğunuzda güvenebileceğiniz bir erişim noktasıdır.

Ancak yaşamlarımızda kalıcı bir fark yaratmayı umuyorsak, yalnızca güvenlik veya huzur gibi olumlu bir içsel duruma erişmek yeterli değildir. Artık bu geçici durumları kasıtlı olarak özelliklere, kim olduğumuzun kalıcı ifadelerine dönüştürebileceğimizi biliyoruz. Durumları özelliklere dönüştürme süreci, kendini beslemenin derin bir ifadesidir.

## DEVLETLERE ÖZELLİKLER

Hayatta kalma beynimizin, acı veren deneyimleri hoş olanlardan daha kolay hatırlamaya yönelik olduğunu hatırlayın; bu bizim olumsuzluk eğilimimizdir. Acı verici olayları ayrıntılı olarak hatırlayamasak bile (ki bu genellikle travmayla olur), bunlar örtülü hafızanın derinliklerinde kalır ve beklentilerimizi, inançlarımızı ve ruh halimizi, yani kendimizi ve dünyayı deneyimleme şeklimizi şekillendirir. Buna karşılık, günlük olumlu deneyimlerimizin çoğu hızla unutulur. Duygu ve anlam dolu bazı önemli noktaları koruyoruz. Ancak rahatladığımızı, güvende olduğumuzu, güvendiğimizi, başarılı olduğumuzu ve sevildiğimizi hissettiğimiz anların çoğu geçicidir.

İstenilen bir durumu bir özelliğe, varlığımızın kalıcı bir niteliğine dönüştürmek iki temel adımı gerektirir. Birincisi, ya kendiliğinden ortaya çıktığında bunu fark ederek ya da onu bir kaynak çapası ile kasıtlı olarak ortaya çıkararak "deneyime sahip olmaktır". İkincisi, tam, sürekli ve yoğun dikkatimizi bu olumlu duruma ve onunla birlikte ortaya çıkan benlik duygusuna sunmaktır. Psikolog Rick Hanson bu ikinci adıma "kurulum" diyor. Olumlu deneyime "yapışkanlık" verir, böylece gelecekte geri getirilmek üzere uzun vadeli örtülü hafızamıza yerleşir.

Geçici bir durum olabilecek şey bu şekilde yavaş yavaş bir özelliğe dönüşür. Deneyimi tekrar tekrar yaşayarak ve onu dikkatimizle doyurarak beynimizin nöroplastisitesini kullanarak kendimizi ve yaşamımızı deneyimleme şeklimizde radikal bir değişim yaratıyoruz.

### YANSIMA: OLUMLU BİR DURUM KURMAK

Olumlu bir içsel durum (sakinlik, güven, sevgi, güvenlik anları) doğal olarak ortaya çıktığında veya bu durumu kasıtlı olarak uyandırdığımızda kurulum mümkündür. Oraya varınca aşağıdakileri yapın:

- Niyetinizi, ilginizi ve dikkatinizi deneyimi sürdürmeye getirin ve en az on beş ila otuz saniye boyunca bu deneyimde kalın.
- Vücudunuzu doldurmasına izin verin; onu olabildiğince büyük olmaya davet edin. Tüm duyularınızı dahil edin: Ne görüyorsunuz ve duyuyorsunuz? Bedeniniz dokunmayı, sıcaklığı, enerjiyi, hareketi nasıl deneyimliyor? Tat veya koku deneyimin bir parçası mı? Işığın bir odayı
- doldurması veya suyun bir süngere batması gibi, deneyimin de hücrelerinize işlemesini amaçlayın. Hissedilen deneyimin içeri girmesine izin verdiğinizi, ona teslim olduğunuzu, onu kendinize kabul ettiğinizi hissedin.
- Deneyimle ilgili neyin anlamlı veya önemli olduğunu düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın.

Başarılı kurulumun anahtarı tekrardır: defalarca erişmek ve kurulum yapmak. Kendinizi iyi hissettiğinizde ama aynı zamanda huysuz veya biraz stresli olduğunuzda da pratik yapın. Huzur ya da güç gibi bir duruma her dokunduğunuzda, onun sizi tamamen doldurmasına izin verin; bir süre onunla kal. Yüklemek (ona aşina olmak), gerçek zorluklarla karşılaştığınızda onu daha erişilebilir hale getirecektir.

Ne yaparsanız yapın, güçlenir. Olumlu durumları kalıcı özelliklere nasıl dönüştüreceğinizi öğrenmek, kendinize verebileceğiniz en büyük hediyelerden biridir. Korku veya utanç gibi duygulara ne kadar hapsolmuş olursanız olun, iç kaynaklarınızı güçlendirmek beyninizi değiştirmenize, kalbinizi iyileştirmenize ve bilincinizi geliştirmenize yardımcı olabilir.

Bölümün sonundaki rehberli meditasyonlar - "Güvenlik Tohumlarını Beslemek" ve "Onu Teslim Etmek" size bunu doğrudan keşfetme şansı verecektir.

## AŞIRI BİR KORKUYLA YAĞMUR DENEYİMİ YAPIYORUZ

Terry uzun süredir meditasyon yapıyordu, ancak kızı Megan eroin bağımlılığına düştükçe Terry, meditasyon yaparak teselli bulma konusunda giderek daha az başarılı oldu. Bunun yerine, sessizce oturmak çoğu zaman dayanılmaz bir tedirginliği tetikliyordu.

Kızını sokaklardan kurtarmaya kararlı olan Terry, üç yılını korku ve öfkeyle dolu bir inişli çıkışlı yolculukta geçirmişti. Birbiri ardına rehabilitasyon merkezlerine para ödemişti. Kirayı ödemiş, danışmanlık için para ödemiş, Megan'a iş bulmaya çalışmış, ancak devam eden bir yalan ağıyla ve başka bir nüksetmeyle karşı karşıya kalmıştı. Megan bazen haftalarca ortadan kaybolur, Terry paniğe kapılırdı, sonra dibe vurduğunda yardım için çaresizce tekrar ortaya çıkar ve bu sefer farklı olacağına söz verirdi.

Terry bağımlılık yaratan davranışlara olanak sağladığını biliyordu ama duramıyordu. Bir telefon alacağı korkusuyla yaşadı: Megan aşırı dozdan sonra morgdaydı. Megan tecavüze uğramış ve öldürülmüştü.

Terry ancak en yakın arkadaşı ona "Travma geçirdin ve şu anda kendin için desteğe ihtiyacın var" diyene kadar terapiye başladı ve manevi rehberlik için bana geldi.

Ona hayatında ona bağlılık ve huzur duygusu veren şeyin ne olduğunu sordum. "Genellikle dua ediyorum" diye yanıt verdi. “Evrenin annesi gibi hissettiren şeye, İlahi Anneye dua ediyorum. Ama şimdi dua etmeye çalıştığımda kalbim korkuya gömülmüş gibi oluyor. Zorla nefes alabiliyorum."

“Şu anda kalbinin nefes almasına ne yardımcı olur?” Diye sordum. Terry bir anlığına gözlerini kapattı. "Keşke bu korkuyu tek başıma taşımasaydım" dedi. Sonra bana küçük bir gülümsemeyle baktı: "Keşke evren benim yerime geçebilseydi!"

"O zaman şöyle devam edelim" dedim. "Tamam aşkım?" Oyuncu bir tavırla başını salladı ve gözlerini tekrar kapattı.

“Taşıdığınız korkuların, en büyüklerinin aklınıza gelmesine izin verin. Şimdi onları iki elinizle nazikçe ve saygılı bir şekilde tuttuğunuzu hayal edin. . . ve onları İlahi Anne'nin kollarına yerleştirmek. Onlardan kurtulduğunuzdan değil. Bu daha çok daha büyük bir şeyin onları tutmanıza yardımcı olmasına izin vermek gibidir. Bunu görselleştirip hissedebiliyor musunuz bir bakın. Ellerinizi birleştirerek kaldırmayı deneyebilirsiniz.”

Elleri havaya kalkarken Terry başını hafifçe eğdi. Gözyaşları yüzünden aşağı akmaya başladı. Birkaç dakika sonra ellerini indirdi ve sessizce oturdu. "Nefes alıyorum Tara" dedi. “Kalbim nefes alıyor. İnanılmaz derecede ağır ve üzücü ama daha fazla yer var. . . daha büyük bir şeyin parçası. . . nefes alıyor.”

Terry ona biraz rahatlık verebilecek bir kaynak dayanak noktası (o dua dolu hareketin görüntüsü ve hissedilen anlamı) bulmuştu. Onu bir süre sessizce oturmaya, nefesini dinlendirmeye, sükunetin girip kalbini doldurmasına izin vermenin nasıl bir şey olduğunu fark etmeye teşvik ettim. Ayrılmadan önce, ona bunu uygulamasının merkezi haline getirmesini, korkularını İlahi Anne'ye (kaynak dayanağı) devretmesini ve ardından tutulma hissine kapılmasını (içsel durumu oluşturmak için) önerdim.

Korkular derinlere yerleştiğinde ve/veya günlük yaşam onları güçlendirmeye devam ettiğinde, günler, haftalar veya aylar boyunca güvenliği geliştirmeniz gerekebilir.*önce* tam YAĞMUR yağmaya devam ediyor. Ve o zaman bile, "çok fazla" sinyali geldiğinde durup iç kaynaklarınıza erişmeniz önemlidir.

Birkaç hafta sonra Terry ve ben buluştuğumuzda Megan başka bir rehabilitasyon merkezinden ayrılmıştı ve annesinin radarının tamamen dışındaydı. Terry perişan haldeydi ama çok dua ediyordu ve RAIN'in tüm farkındalığını ve şefkatini kendi deneyimine getirmeye hazır hissettiğini söyledi. Ona, her an İlahi Anne'den korkusunu yenmesine yardım etmesini isteyebileceğini hatırlattım.

Hissettiği korku ve sıkıntıyı Tanıyarak ve İzin Vererek başladı. Araştırmaya başladığında ve kendine şu soruyu sorduğunda: "Neye inanıyorum?" kendisinin "Onu kontrol etme veya kurtarma gücüm yok" dediğini duydu. Durdu ve nefesinin derinleştiğini görebiliyordum. "Göğsümü kaplayan karanlık bir korku yumruğu var," diye fısıldadı, "ve burada kalmam gerekiyor." Sonra, birkaç dakika sonra ekledi: "İlahi Anne'nin korkuyu tutmaya yardım ettiğini hissettiğimde, bu yardımcı oluyor."

Terry o yoğunluğa nefes almaya devam etti ve bir şeyler değişti. Kanepede cenin pozisyonunda kıvrılırken gözyaşları ve ardından hıçkırıklar aktı. “Bebeğimi kaybedebilirim ve yapabileceğim hiçbir şey yok.” Terry, korkusunun pençesinde yaşayan kaybın acısıyla yüzleşmişti.

Yaklaşık on dakika boyunca derin bir acı çekti ve sessizleştiğinde, "Bu acı çeken yerin en çok neye ihtiyacı var?" diye sordum.

Yavaşça doğruldu ve mırıldandı: “Şimdi mi? Su ve dokular.” Benimle birlikte odaya geri döndü. Biraz yerleştikten sonra, “Burada olması gerekiyor ama...” dedi. . . o kadar büyük ki. Evrendeki tüm nezaketin onu koruması gerekiyor. Tıpkı benden daha büyük bir şeyin taşıdığı korku gibi."

Bir kez daha Terry'yi daha fazla zaman ayırmaya davet ettim, sadece kederin orada olmasına izin verdim, onun daha büyük bir şey tarafından tutulmasına izin verdim ve onun deneyimine yaslandım. Bir süre hafifçe sallanarak ve kendini tutarak oturdu. Sonra yavaşça ellerini birleştirdi ve sunu sunarken başını eğerek onları kaldırdı. Birkaç dakika sonra

“Bu kedere izin vermek ve o engin nezakete açık olmak nasıl bir şey?” diye sordum.

“Sanki bu büyük yürek burkan gönül yarası, sınırsız bir şefkat denizinde yüzüyor gibi. . . biraz huzur var.”

Megan'la inişli çıkışlı yolculuk Terry için henüz bitmemişti ama içindeki teslimiyet onun daha bilgece karşılık vermesine olanak tanıdı. Her ne kadar bu onu parçalasa da Megan'ın bir sonraki rica ve vaatlerine hayır dedi. Kızının evsiz olduğunu ve bu alışkanlığını sürdürmek için fuhuş yaptığını öğrendiğinde durumu daha da zorlaştı. Ancak Terry, Megan'ın kurtarıcısı olamayacağını çok iyi biliyordu. Bunun yerine kendi korkusuna ve kederine açık kalmalı ve onların o şefkat denizinde tutulmasına izin vermeliydi.

Terry'nin sınırları Megan'ı seçim yapmaya zorladı. O yaşamayı seçti. Sonraki dört yıl boyunca hayatının sorumluluğunu giderek daha fazla üstlendi ve yavaş yavaş kaçtığı şeytanlarla yüzleşti.

## KORKUSUZ KALBİMİZ

Deneyimlerime göre korkunun yükselişi durmuyor. Hayatımız doğası gereği güvensizdir: Sevdiğimiz insanları kaybederiz, ilişkiler başarısız olur, iş hayatımızda yetersiz kalırız, bedenlerimiz ölecek, yerküremiz şiddete maruz kalmaya devam edecek, dünyamız biyosistemlerine ve türlerine yönelik tehditlerle karşılaşmaya devam edecek. Sonuçta yaşamak ve ölmek üzerinde hiçbir kontrolümüz yok.

Ancak yine de Terry'nin keşfettiği gibi korkunun doğal daralmasını radikal şefkatle deneyimlemek mümkündür. Değişen bir durum olan korku, en derin doğamızı ifade eden bir özellik olan geniş bir hassasiyetle tutulabilir. RAIN uygulamasıyla, endişe veya korkuyu içeren, onun tarafından ele geçirilmeden veya tüketilmeden, bu kalp alanını - küçük, korkmuş benliğimizden daha büyük sevgi dolu bir varlığı - keşfedebiliriz.

Terry'yi son gördüğümde bana yaşadığı iniş çıkışlardan neler öğrendiğini anlattı: “Megan'ın hayatını kontrol edemiyorum. . . . Hala büyük zorluklarla karşı karşıya ve her şeyin yolunda gideceğinden emin olamıyorum. Yapabileceğim tek şey önemsemek, yardımcı olmak için elimden geleni yapmak ve korktuğumda orada kalmaya çalışmak. Eğer İlahi Anne'yi çağırırsam, korkuyu ve hayatımı sürdürmeye yetecek kadar sevgi ve mevcudiyet vardır."

Her birimiz iç kaynaklarımızı beslemeyi, korku karşısında korkusuz kalbimizi keşfetmeyi öğrenebiliriz. Kaynak bağlantılarımız çok farklı olabilir - güvenilen bir arkadaşı veya ruhani bir figürü akla getirmek, bir şeye yaslanmak

kendi yüreğimize dokunan, elinde bir taş tutan ağaç. Ancak tüm dikkatimizi onların uyandırdığı olumlu içsel duruma verirsek, doğrudan yaşamımızı sürdürebilecek şefkatli bir varlığı beslemiş oluruz.

## MEDİTASYON: GÜVENLİK TOHUMLARINI BESLEMEK

*Meditasyon yoluyla iç güvenliği artırmanın üç temel yolu vardır: bedene ve nefese dikkat; bilge ve sevgi dolu mesajlar; ve zihinsel olarak bir kişiyi, yeri, aktiviteyi veya anıyı çağrıştırmak.*



### 1. Beden ve Nefes

- Vücudunuzun farkına vararak ve dengeli ve rahat bir pozisyonda olduğunuzdan emin olarak kendinizi topraklayın. Sırtınızın, kalçanızın ve ayaklarınızın sandalyeye veya zemine nasıl baskı yaptığını hissedin; ağırlığınızı ve yer çekimi hissini, dünyanın sizi nasıl ayakta tuttuğunu
- hissedin. Vücudunuzu tarayın ve bulduğunuz gerginliği bilinçli olarak
- gevşetin. Nefesinize odaklanın, yavaşlayarak uzun bir nefes alın ve uzun bir nefes verin (her biri yaklaşık beş ila altı saniye). Giriş ve çıkış arasında duraklamadan nefes alın, çıkışla rahatlayın ve tüm nefesin pürüzsüz ve kolay olmasına izin verin. (Buna “tutarlı nefes alma” denir. Doğrudan bedeni ve zihni sakinleştirir.)

- Ellerinizi yavaşça kalbinizin, karnınızın veya yanaklarınızın üzerine koyun.

### 2. Bilge ve Sevgi dolu Mesajlar

- “Ben buradayım” gibi kendi kendine mesaj. Seninleyim." Sevgi dolu nezaket
- duaları/kutsamaları: “İçsel ve dışsal zararlardan kendimi güvende hissedeyim.”

- Mantralar veya kutsal anlamı olan ifadeler, örneğin “*Orn Mani Padmi Hum*.” (Zihnimiz uyandıkça şefkat mücevherini keşfederiz.)

### 3. Bir Kişiyi, Yeri, Etkinliği veya Anıyı Zihinsel Olarak Çağrıştırmak

Bunlardan hangisinin iyi bir potansiyel kaynak dayanağı olabileceğini belirlemek için, korkunun pençesinde olmadığınızda aşağıdaki soruları düşünün. Vücudunuza dikkat edin ve hangisinin size rahatlık hissi getirdiğine dikkat edin:

- *Kiminle bağlantı veya aitlik hissediyorsunuz? Önemsendiğini veya sevildiğini mi hissediyorsun? Kendinizi evinizde, emniyette, emniyette hissediyor musunuz?* Ailenizi, arkadaşlarınızı, öğretmenlerinizi ve şifacılarınızı, yani tanıdığınız kişileri ve ayrıca bağlı hissettiğiniz ancak hiç tanışmadığınız varlıkları tarayabilirsiniz; yaşayanlar veya geçmiş olanlar; Evcil Hayvanlar; Buda, Kwan Yin, İsa gibi arketipsel veya manevi figürler.

- *Kendinizi en çok ne zaman ve nerede evinizde hissediyorsunuz; güvende mi, emniyette mi, rahat mı, yoksa güçlü mü?* Burada nerede bir sığınak duygusu hissettiğinizi düşünebilirsiniz: doğal dünyada, bir kilisede veya tapınakta, evde, bir kafede.
- *Hangi aktivite emniyet, emniyet ve/veya güç duygusu getirir?* Sizi iç kaynaklarınıza bağlayan, başkalarına yardım etmek, yüzmek, resim yapmak, dans etmek gibi yaptığınız bir şey olup olmadığına dikkat
- edin. *Geçmişteki hangi olaylar (belirli deneyimler) kendinizi güçlü, güvende ve güçlenmiş hissettiğinizi hatırlatıyor?* Bu, herhangi bir başarı veya ustalık, öğrenme veya hizmet, başkalarıyla ilişki içinde olma zamanını içerebilir.

Bu sorular üzerinde düşündükten sonra, şu anda en iyi güvenlik hissi sunan kişiyi, yeri, aktiviteyi veya anıyı seçin. Bu şimdilik kaynak çapanız, olumlu duruma açılan kapınızdır.

Bu kaynak çapasını tüm duyularınızla canlandırarak dikkatinizi derinleştirin. Örneğin, yanınızda kendinizi evinizde hissettiğiniz biriyse, o kişinin görüntüsünün net ve yakından olmasına izin verin, kendinize söylenmiş olabilecek sesleri ve kelimeleri hatırlatın ve güven verici bir dokunuşu veya bakışı hatırlayın.

• • •

Kaynak çapanıza bu üç yoldan biriyle eriştikten sonra, bedeninizde ortaya çıkan hisleri fark edin; hissedilen rahatlık, güvenlik veya rahatlık duygusu.

Bu olumlu güvenlik veya emniyet deneyimlerini oluşturmak için on beş ila otuz saniye ayırarak, dikkatinizi duygulara çekerek ve onların içinize girip sizi doldurmasına izin vererek, düşüncenizi sonlandırın.

## MEDİTASYON: ONU TESLİM ETMEK

*Kendinizi sonuçlar konusunda takıntılı, endişeli ve endişeli bulduğunuzda bu meditasyonu keşfedin. Zorluklarınızı daha büyük bir evrene emanet ettiğinizde neler olduğuna dikkat edin.*



Rahat bir pozisyon bulun, gözlerinizi kapatın ve bariz gerginlik alanlarını rahatlatın.

Herhangi bir endişe veya korku deneyimini fark etmek ve buna izin vermek için biraz zaman ayırın. Neye inandığınızı (hangi kötü şeyin olacağını) hissederek ve korkunun vücudunuzda en güçlü nerede hissedildiğini deneyimleyerek araştırın. Duygulara doğrudan temas ederek ve onlara açılarak Araştırmayı derinleştirin.

Şimdi aklınıza bilge, şefkatli ve her şeyi kucaklayan olarak algıladığınız iyiliksever bir varlığı veya biçimsiz bir varlığı - tanrıyı, ruhu, evrenin zekasını, İsa'yı, Buda'yı, İlahi Anne'yi, Doğa'yı - getirin.

Taşıdığınız korkunun tüm kütlesini alıp teslim ettiğinizi, onu daha geniş bir alana, bu engin varlığa sunduğunuzu hayal edin. Artık endişelenmek ya da bunu tek başınıza taşımak sizin “işiniz” değil. Küçük benliğiniz sorumlu değil. Korkuların veya endişelerin daha büyük bir şeyin ellerinde tutulmasına izin verin.

"Teslimi" görselleştirin ve hissedin. Bunu fiziksel olarak canlandırmayı, iki elinizi gökyüzüne doğru kaldırmayı ve başınızı indirmeyi deneyebilirsiniz. Bu yükün ağırlığını taşımadığınızda nasıl hissediyorsunuz?

***Yağmurdan sonra:*** Çözülecek bir sorun yoksa bu an nasıl bir şey? Rahat bir alanda rahatlayıp dinlenemeyeceğinizi görün.

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Korku ortaya çıktığında her zaman YAĞMUR'un dört adımını mı geçmem gerekiyor?***

Şart değil! Uygulamanızın ortaya çıkmasının birkaç yolu vardır:

RAIN'in ilk adımları - Tanımak ve İzin Vermek - genellikle korkunun ortasında (veya hangi duygu zorsa) dengeyi ve özgürlüğü bulmamıza yardımcı olan dikkatli, açık bir varlığı ortaya çıkarır. Başka bir deyişle, yalnızca ilk iki adıma ihtiyacınız olabilir.

Diğer zamanlarda, korku güçlü olduğunda ve tepkiselliğe yakalandığınızda, Araştırmak kırılganlık katmanlarını ortaya çıkarmaya yardımcı olacak ve Beslemek ihtiyaç duyulan şifayı sunacaktır.

Son olarak yukarıda da belirttiğim gibi korkunun yoğun olduğu durumlarda Besleme ile başlamanız ve YAĞMUR adımlarından geçmeden önce yeterli bir güvenlik duygusu oluşturmanız gerekebilir.

***Korkularımızı "teslim etmek" bizi güçsüzleştirmez mi? Yoksa korkularımızın üstesinden gelemeyeceğimiz kadar fazla olduğu hissini mi güçlendireceğiz?***

Korkuya saplandığımızda, *Olumsuz*onu iyi idare etmek. Zaten kendimizi mağdur, ele geçirilmiş, ayrı ve savunmasız hissediyoruz. Bunun nedeni, hayatta kalma beynimizin kontrolü ele alması ve mantığın, farkındalığın ve şefkatin merkezi olan prefrontal korteksimiz ile iletişimi azaltmasıdır. Başlangıçta korkuyu dışımızdaki bir şeye devrediyormuşuz gibi görünse de aslında hayal gücümüzü kendi kaynaklarımızla, geçici olarak gizlenmiş bilgeliğimizle, şefkatimizle ve sevgimizle yeniden bağlantı kurmak için kullanıyoruz. "Devretmek" (tıpkı 12 adımlı programlarda teşvik edilen "Devretmek" gibi) bütünlüğümüze giden güçlü bir köprü olabilir.

***Tolerans penceremin dışında olduğumu nasıl anlarım? Yeniden travma yaşama tehlikesi olduğunu biliyorum ama bazen sırf rahatsızlıktan mı kaçındığımı merak ediyorum.***

Travma geçmişiniz varsa ve/veya kabus görme, kolayca irkilme ve güçlü kaygı veya panik gibi TSSB belirtileri yaşıyorsanız, duygusal rahatsızlığın veya "çok fazla" hissinin tolerans pencerenizin dışında olduğunuz anlamına geldiğini varsaymak en iyisidir..Aksi takdirde, "kendi üstünlüğünüzü oynayabilirsiniz" ve rahatsızlığınız ortaya çıktıkça ona tanıklık ederek bir süre orada kalmaya çalışabilirsiniz. Daha sonra, eğer rahatsızlık şiddetli hale gelirse, bunu dikkatinizi başka yöne çekmek için bir sinyal olarak alın ve kendinizi sakinleştirmek için içsel bir kaynağa yönelin. Ancak pratik yaparak korkularınızla baş edebilecek kadar denge ve dayanıklılık geliştirdiğinizi keşfedebilirsiniz. Anda kalmayı öğrendiğinizde, alışkanlık haline gelmiş kaçınmayı ortadan kaldırırsınız

ve stresin ortasında daha fazla rahatlık ve özgürlük kazanırsınız. Aslında hoşgörü pencerenizi genişletiyorsunuz.

***Sanırım korkudan hareket ediyorum ama meditasyon yaptığımda korkuyu bedenimde bulamıyorum.***

Yalnız değilsiniz! Biz insanlar, bedenin ham korku deneyiminden kopmak ve korkuya dayalı düşünce ve davranışa çekilmek konusunda güçlü bir reflekse sahibiz..Kendinizi hissedilen korku duygusuna bilinçli olarak açmak pratik gerektirir. Meditasyon sırasında korku dolu düşünceler ortaya çıktığında, boğazınıza, göğsünüze ve karnınıza dostça bir ilgi gösterin ve odaklanmanıza yardımcı olması için bu bölgelere nefes alın. Herhangi bir gerginlik, acı, sıcaklık, basınç veya titreme hissine dikkat edin ve korkunun kendisini göstermesine izin verin. Sabırlı olursanız, yavaş yavaş korkunun vücudunuzda kendini nasıl ifade ettiğini anlamaya başlayacaksınız. Ve bu aşinalık sayesinde korkuya daha az kapıldığınızı göreceksiniz. Korkuya tepki vermek yerine korkuya daha iyi yanıt verebileceksiniz.

***Meditasyon sırasında korkularımla temasa geçmek TSSB semptomlarımı tetikledi. Devam edersem dağılacağımdan korkuyorum. Meditasyona devam etmeli miyim?***

Eğer TSSB semptomları yaşıyorsanız, farkındalık ve RAIN'e devam etmeden önce daha fazla iç kaynak geliştirmek akıllıca olacaktır. İç kaynaklara erişiminizi güçlendirdikten sonra tolerans pencerenizin arttığını görebilirsiniz. Ayrıca, uygulamanızı değiştirmenin yolları konusunda travmaya duyarlı bir öğretmene veya farkındalık temelli bir terapiste danışmak çok yararlı olabilir.

Pek çok meditasyon türü olduğunu ve bazılarının doğrudan iç huzur ve esenlik kaynaklarını geliştirdiğini unutmayın. Örneğin, sevgi dolu şefkat meditasyonuna, nefese odaklanmaya veya yürüme pratiğine zaten aşina olabilirsiniz. Bunlardan herhangi biri zor zamanlarda daha istikrarlı ve rahat hissetmenize yardımcı olabilir.

YEDİ

# En Derin Özleminizi Keşfetmek

*İnsanlar yalnızca en derin benliğin sevdiği şeyi yaptıklarında özgürdürler. Ve en derin benliğe inmek var! Biraz dalış yapmak gerekiyor.*

· DH LAWRENCE

Max, altmışıncı yaş gününde ortağı Paul ile birlikte "Radikal Kabul" başlıklı bir günlük atölye çalışmasına geldi. Paul ısrar etmişti. "Altmış yıl yeter" demişti. "Bitiş çizgisine doğru koşuyorsunuz ve manzaranın tadını çıkarmıyorsunuz."

Bir yatırım danışmanlığı firmasının sahibi olan Max de aynı fikirde. Mola sırasında üçümüz konuştuğumuzda, "FOMO'dan acı çekiyorum" diye itiraf etti. Kaşlarımı kaldırdığımı görünce ekledi: "Kaçırmak Korkusu. Bir şeyler duyacağım - yeni bir antrenman, yeni nesil iPhone, lise buluşması, hayatı değiştirecek muhteşem bir atölye çalışması" - bana gülümsemek için dramatik bir şekilde durakladı - "ve korkarım onun bir parçası olmadığım için tekneyi kaçıracağım."

Sonra tekrar durdu ve daha ciddi bir ifadeyle bana baktı. “Gerçek şu ki kaygılıyım ve asla tatmin olmuyorum. Paul geçen hafta sonu bana 'Ne kadar yeterli?' diye sorduğunda bunu başardı. Harika bir kariyer, iyi bir itibar, sağlık ve sevgi dolu bir partner için yapacak çok şeyim var ama bunlar asla yeterli gelmiyor.” Sonra ekledi, "Benim asıl FOMO'm hayatın geçip gitmesi ve benim gerçekten önemli olan şeyleri kaçırıyor olmam."

Kaçırılma Korkusu. Max ve Paul bana çoğumuzun nasıl yaşadığını gösteren kısaltmayı öğretmişti; hiçbir zaman yeterli zamanın olmadığı, tam olarak yaşamadan öleceğimiz duygusu beni rahatsız etmişti. İster bir sonraki sansasyonel deneyimin, ister başka birinin sevgisinin, ister korkularımızı yumuşatacak bir içkinin peşinde koşuyor olalım, o anlarda varlığı kaçırıyoruz. Kim olduğumuzun gerçeğini fark edebileceğimiz, başkalarıyla şefkatle bağlantı kurabileceğimiz ve ağaçlardaki rüzgarı dinleyebileceğimiz tek yeri -burada ve şimdi- terk ettik.

Zen şairi Ryokan şöyle yazmıştı: "Anlamını bulmak istiyorsan, pek çok şeyin peşinden koşmayı bırak." Kronik istek bizi gerçekten o ana varmaktan ve onu olduğu gibi görmekten alıkoyar. Sürekli başka bir yere giderken buradaki hayatı yaşamıyoruz.

YAĞMUR hayatımızı kısıtlayan isteklerden kurtulmamıza yardımcı olur. Bu bölümde Araştırmanın, sağlıksız isteme alışkanlıklarına yol açan karşılanmamış ihtiyaçları nasıl ortaya çıkarabileceğini ve Beslemenin bizi içsel bütünlük ve tatminle nasıl bağladığını göreceksiniz. Ama önce bize bir şeylerin eksik olduğunu, bu anın yeterli olmadığını hissettiren evrensel koşullanmaya bakalım.

## YILDIZINIZDAN UZAKTA

“Arzu” kelimemiz Latince “özlemek” veya “özlemek” fiilinden gelir: *arzu,*bu da "yıldızlardan uzak olmak" anlamına geliyor. Şunu düşünün: Bu evrenin her parçası yıldız malzemesinden yapılmıştır; yıldızımız canlılığımızın kaynağıdır; parlaklığı farkındalığın kendisini yansıtır. Tüm formlar bu kaynaktan doğar ve ondan ayrı olduklarını hissettiklerinde acı çekerler. Bununla birlikte bağlılık ve tamamen canlı hissetme arzusu da geliyor. Arzunun varsayılan odağı zevktir çünkü zevk, bu tam canlılığa hizmet eden şey için temel bir biyolojik sinyaldir: güvenlik, yiyecek, seks, öz değer, başkalarıyla bağlantı, ruhsal farkındalık. O halde arzu, bizi eve çağıran yıldızımızın enerjisidir.

Zevk arayışı tamamen sağlıklı olsa da, temel ihtiyaçlarımız karşılanmadığında arzunun enerjisi sorunlu hale gelir ve yönlendirilmesi zorlaşır. Daha sonra arzu yoğunlaşır ve dikkatimiz daralır ve daha ulaşılabilir veya somut alternatiflere odaklanır. Eğer kendimizi güvende hissetmiyorsak güç ya da para peşinde koşabiliriz; Sevilmediğimizi hissedersek, sürekli onay arayabilir veya sevgiyi kazanma umuduyla başarıları üst üste yığabiliriz. Ve eğer ihtiyaçlarımız radikal bir şekilde karşılanmadıysa, takıntılarımız devreye girebilir. Arzu, arzuya ve bağımlılık yapıcı davranışa dönüşür.

Yedekler bizi bağımlı tutan geçici bir çözüm sağlar, ancak asla tam olarak sonuç vermezler. Başarılarımız asla gerçekten değerli hissetmemize izin vermez; paramız veya mülkümüz gerçek bir güvenlik sağlamaz; Sosyal medyadaki yüzlerce arkadaşımız bizi asla sevimli olduğumuza ikna edemeyecek. Bu yüzden hissetmeye devam ediyoruz

bir şeylerin eksik olduğunu hissetmek, alternatiflere yönelmek ve özlemimizin kaynağı olan yıldızımızdan uzaklaşmak.

### DÜŞÜNME: "KESİNLİKLE" ZİHİN

Yerine geçecek kişileri aradığımızda limbik transa gireriz; bizi yönlendiren inançlar ve karşılanmamış ihtiyaçlar büyük ölçüde "çizginin altındadır", bilinçli farkındalığın dışındadır. Araştırmak, ileriye doğru eğilmemizi sağlayan kronik bir tatminsizlik hissini ve "keşke" her şey değişse hayatın daha iyi olacağına dair inancı ortaya çıkarır.
Ufukta (eğer gerçekleşirse) her şeyi farklı kılacağına inandığınız bir şey var mı? "Keşke" doğru partneri bulabilirseniz, çocuk sahibi olabilirseniz, kilo verebilirseniz veya doğru işi bulabilirseniz veya genç çocuğunuz doğru üniversiteye kabul edilirse tatmin olacağınızı veya memnun olacağınızı mı düşünüyorsunuz? Şimdi "keşke" zihninin etkisini araştırın: Düşüncelerinizi ve ruh halinizi nasıl şekillendiriyor? Hayatınızı yönlendirirken verdiğiniz kararlar? Artık hayatınızdan keyif alma kapasiteniz var mı? Hayatının gerçekleşmesini mi bekliyorsun?
"Keşke"nin gün boyunca nasıl daha küçük şekillerde ortaya çıktığını fark etmeye çalışın: Keşke biraz daha yatakta kalabilseydim, çocuklar daha hızlı giyinseydi, daha az trafik olsaydı, bir fincan kahve daha alabilseydim, bu projeyi alabilseydim
Yolumdan çekil, mobil cihazım için en son yükseltmeyi al, dosyalarımı düzene koy, bir kadeh şarap iç, mutfağı başkasına temizlet, gece boyunca uyu. İstediğinizi elde ettiğinizde ne kadar süre tatmin olursunuz?
Şimdi okumaya ara verin ve "keşke"nin ipuçlarını görmek için bu anı kontrol edin. Başka bir şeye doğru yola çıktığınıza dair bir his var mı? Arka planda bir tatminsizlik hissi mi var? Şu anda eksik olan bir şey mi var?

İkameler hiçbir zaman uzun süre tatmin olmadığından, sabit arzu dalgaları hayatlarımızı ele geçirebilir. Denizin yüzeyinde savruluyoruz ve derinliklere ulaşamıyoruz; en derin benliğimizin saf özlemi. DH Lawrence'ın da söylediği gibi, bu biraz dalış gerektiriyor!

## FOMO İLE YAĞMUR

Max'in atölyemizden çıkardığı sonuç gelecekteki benliğiyle olan ilişkisiydi. Rehberli bir meditasyon sırasında, kendisinin eski bir versiyonunu, el değmemiş bir gölün etrafında rüzgarlar tarafından taşınan küçük bir yelkenli teknede gördü. Hiçbir şeyin peşinde değildi ya da hiçbir şeyi kanıtlamıyordu. Gelecekteki halinden gelen mesaj şuydu: "Olduğun yerden memnun olabilirsin."

Bu vizyon Max'e ilham verdi ama gerçek hayatından dünyalar kadar uzak görünüyordu. Dört ay sonra inzivaya geldiğinde, RAIN'i artık "sonsuz arayışım" olarak adlandırdığı şeye getirmeye karar verdik. Oturumları sırasında,

büyük bir yeni yatırım takıntısı onun ortaya çıkmasını engelledi. Takıntının farkına varıp buna izin vermesini ve ardından U dönüşü yapmasını önerdim. “Dikkatinizi proje hakkındaki düşüncelerden bedeninizdeki duygulara kaydırırsanız ne fark edersiniz?” “Heyecan, kavrama ve korku” adını verdi.

Daha ileri araştırmalar göğsünde bir ısı, basınç ve ajitasyon alanı ortaya çıkardı. O yerin neye inandığını sordum ve şöyle dedi: “Eğer bir şey yapmazsam, kaçıracağım. Şansımı kaybedeceğim."

"Ne kaybedeceksin?" Diye sordum.

Max başını salladı. “Bilmiyorum, belki para? İyilik yapma şansı var mı? Özgeçmişime etkileyici bir katkı mı?”

“Bu doğru mu Max? Önemli bir şeyi mi kaybedeceksin?”

Yine başını salladı. "Hayır ama öyle hissettiriyor. Ve bu her zaman böyle hissettiriyor. . . harekete geçmezsem bir şeyler kaybedeceğim. . . canlılığını, hayatını kaybet.”

Artık korku ve istek karışımıyla bedeninde hissedilen bir deneyim olarak temasa geçtiğine göre, Max'e bilge bir Yetiştirme kaynağı olarak gelecekteki benliğini tekrar aklına getirmesini önerdim. “Gelecekteki benliğiniz size nasıl rehberlik edebilir?”

Başını salladı ve birkaç dakika sonra şöyle dedi: “Onunla birlikte o yelkenli teknedeyim ama bu sefer durum farklı. Rüzgar ne kadar esiyor olursa olsun aktif olarak rüzgarı kullanıyor. O burada, hayatta. . . çok eğleniyorum!” Max gülümsüyordu.

"Bilmeni istediği bir şey mi var?" diye sordum.

“Tamamen. Sanki elini omzuma koydu ve 'Şu anda hayat yeter' dedi. Bir şeylerin peşinden koşmana gerek yok. *Bu* öyle mi!'” Sonra gözlerini açtı ve güldü. “Şu anda öyle Tara. . . bu rüzgarlara binmek. . . Burada oturuyorum, nefes alıyorum, bu şeyleri seninle keşfediyorum, göğsümde sıcaklık hissediyorum. *Bu* dır-dir *BT*!”

Özellikle kendi dışımızda bir şeyin peşindeysek, şu anda olup bitenle temasa geçtiğimizde, Max'in yaptığı gibi arzunun bir parçası olan heyecanı, gerilimi veya korkuyu bulabiliriz. Çoğunlukla "bir şeylerin eksik olduğu" yönünde rahatsız edici bir his vardır. Peki istediğimizi düşündüğümüz şeyin peşinden gitmek yerine orada kalırsak ne olur? Kendimizi (omuzumuza nazik bir el koyarak) “işte bu” diye güvenmeye teşvik edersek ne olur? Yavaş yavaş kendi varlığımızın doluluğunu ve canlılığını keşfedeceğiz. Bununla birlikte “yeterli” hissetmenin nimeti gelir; gerçekten özlediğimiz şey zaten buradadır. Bunun ruhunu Zen ustası Ryokan'ın ünlü şiirinde hissedebiliyoruz: "Hırsız onu geride bıraktı: Ay pencerede."

Varlığa gelmenin bizi içsel olarak özgürleştirmesine rağmen bunun mutlaka dışsal olarak radikal bir değişim anlamına gelmediğini hatırlamak önemlidir. Max'in günlük aktiviteleri hemen hemen aynı kaldı. Rahatlık pek onun tarzı değildi. Yüksek profilli sözleşmeler ve profesyonel meslektaşlarının saygınlığı için rekabet etmeye devam etti. Ama kendisinin ifade ettiği gibi, “O kadar huzursuz ve azimli değilim. . . Gerçekten burada olduğum daha çok zaman var. Ve endişeyle daha iyi bir rüzgarın peşinden koşmaya başladığımda, yaşlı denizci elini omzuma koyuyor ve 'İşte bu!' diye fısıldıyor”

## AŞK BAĞIMLISI

Max'in FOMO'sunun ilacı şimdiki ana geri dönmeyi öğrenmekti. Ancak karşılanmamış ihtiyaçların derin ve ham katmanlarıyla karşılaşmadan U dönüşünü gerçekleştiremediğimiz zamanlar da vardır. Bunu kendi hayatımda ve diğer sayısız kişide, arzunun çığ gibi büyüyerek tam bir takıntıya dönüştüğünü gördüm. Bu zamanlarda bizi harekete geçiren arzu ve korkuya daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor.

David, altı aylık partnerinin geçici aşklarını bitirmesinden kısa bir süre sonra meditasyon inzivasına geldi. Onun kaybından dolayı acı çekti. Zihni onların kısa geçmişini taradı, tutkulu anları, aşklarının birlikte bir ömür boyu yakınlık vaat ediyormuş gibi göründüğü anları yeniden canlandırdı. Takıntısı arttıkça özlemi daha da çaresizleşiyordu.

Özel olarak görüştüğümüzde şunları söyledi: “Hayatımın aşkını kaybettim. İnsanlar bana başka birini bulacağımı söyleyip duruyor, hatta daha iyi birini ama... . . Buna inanmıyorum. Sanırım o oydu. Sanki hayatım bitmiş gibi hissediyorum."

David, bulunduğu yerden başlayarak RAIN'i birlikte yapmamızı önerdiğimde şaşırdı. Kelimeler döküldü: "Orada oturup meditasyon yapmaya çalışıyorum ve tek düşünebildiğim onu aramak, barışmak, sevişmek, her şeyi yoluna koymak." Bana, tam olarak nasıl bir hata yaptığını anlamaya çalışarak, son kavgalarını kafasında nasıl sürdürdüğünü anlattı.

“En çok hangi duygunun farkındasın?” Diye
sordum. "İstemek" dedi, "yoğun, aralıksız istemek."

"Bakın, bu isteğin farkına varabilir misiniz ve hiçbir yargılama yapmadan onun orada olmasına izin verebilir misiniz?" İğrenerek başını salladı. "Bu zor. Kendimi o kadar kontrolden çıkmış hissediyorum ki, onu bu kadar çok istediğim için o kadar utanıyorum ki.”

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

"Anlıyorum Davud. Bu çok doğal. Bakalım buna da izin verebilecek misin, istemenin getirdiği utanca. Bu duyguları adlandırmak yardımcı olabilir — 'istemek, istemek. . . utanç, utanç' - ve sadece durun, onlara şimdilik burada olmaları için yer açın.

Birkaç dakika sonra başını salladı ve ben de "Şu anda en güçlü duygu nedir?" diye sordum.

Hiç tereddüt etmedi: “İstemek. İçimdeki her hücre onu geri almayı arzuluyor.”

“Tamam” dedim, “o zaman eksikleri araştıralım. Fantezilerinizden birini sanki zihinsel bir ekranda oynuyormuş gibi izlemeyi deneyin.” Gözlerini kapattığında bekledim. “Şimdi ekrandan uzaklaştığınızda ne olduğuna dikkat edin. Bedeninde ve kalbinde neler oluyor?” Birkaç dakika sonra şunu ekledim: “İstek vücudunun neresinde yaşıyor? Bana nasıl hissettiğini anlatabilir misin?” Onu düşüncelerden duygulara kritik U dönüşü yapması, deneyimine tam olarak girmesi için cesaretlendiriyordum.

David'in isteğinin pençeli bir el olduğu ortaya çıktı; tırnakları kalbinin derinliklerine batmış, onu çekiyordu. Her çekiş sanki et parçalanıyormuş gibi geliyordu. Kalbi parçalanıyordu.

Daha sonra, benim "Arzuyu Geriye Takip Etmek" adını verdiğim bir Araştırma yöntemi aracılığıyla varlığımızı derinleştirmeye başladık. Bu, karşılanmamış ihtiyaçları ve bunların içinde, sabit isteklerimizi besleyen gerçek özlemi bulmamıza yardımcı olur.

“Kalbinizi çeken o pençeli elin, o istek dolu enerjinin içine girebileceğinizi hayal edin.” David öne doğru eğilmişti, çeneleri kasılmıştı ve yüzü tam bir konsantrasyonla buruşmuştu. Birkaç dakika bekledim, sonra sordum, "Bu isteyen enerji neyi deneyimlemek istiyor?"

“Arkadaşlık istiyor. . . yalnız kalmak istemiyor.”

“Tamam, o çekilme hissinin içinde kal,” dedim, “ve hisset... . . 'Şirket' duygusu nedir? 'Arkadaşlığı' olsaydı bu nasıl olurdu?”

“Rahatlayabilir. . . bırakabilirdi. . . bir şeyin parçası olurdu.” “Peki 'bir şeyin parçası' olmak nasıl bir duygu? . . . Bu nasıl bir şey?”

“Sanki” – iki elini de göğsüne koydu – “kalbim bu açık alan. . . tamamen canlı. . . sıcaklıkla doldu. . . ışık."

"Şu anda bunu hissedebiliyor musun?" Onayladı. “İsteyen enerjinin gerçekten istediği şey bu mu? Başka bir şey var mı?"

David oldukça sakindi. Sonra fısıldadı, “Şu anda hiçbir istek yok. . .”

David bu sıcak, aydınlık alanda dinlenirken, Nurture'ın doluluğuyla ilgili soruşturma açıldı. Bir süre sonra ondan bu deneyimle ilgili neyi hatırlamak istediğini hissetmesini istedim. “Bu aşktır Tara. . . ve o zaten burada,” diye yanıt verdi. David'in elleri hala kalbinin üzerindeydi. "Ama biliyorum ki bu odadan ayrılacağım ve dakikalar ya da saatler içinde unutup onunla olmayı isteyeceğim." Sonra göğsüne hafifçe vurarak şöyle dedi: "Bir şekilde onun burada olduğunu hatırlamam gerekiyor."

Seansımızı bitirmeden önce, kaçınılmaz olarak tekrar edecek fantezilerle mücadele etmeme konusunda konuştuk ve David'e aşkı aramanın bu derin ve son derece insani yolu nedeniyle kendisini yargılamaması gerektiğini söyledim. Arzularımızı yargıladığımızda, özlemin içinde gömülü olan sevgiye, bizi çağıran içsel, zamansız sevgiye giden yolu tıkarız.

## BAĞLANTI KÖTÜ MÜ?

Birçok kişi bana başkalarıyla yakın bağ kurma özlemimizi bırakmamız gerekip gerekmediğini soruyor. "Bağlanmanın" sağlıksız olduğunu veya ruhsal gelişimi engellediğini duymuşlardır. Ancak yakın ve besleyici ilişkiler aramak doğal ve sağlıklıdır. Bedenlerimiz ve beynimiz doğduğumuz andan itibaren bağlılık arar; biz insanlar bu şekilde hayatta kalıyoruz. Bebekler, ihtiyaçlarını karşılamakta defalarca başarısız olan bakıcılara bile bağlanırlar. Sorun şu ki, bağlanma ihtiyaçlarımız erken yaşamda karşılanmadığında, yakınlığı yakalayabilir veya onu uzaklaştırabiliriz ve gerçek bağlantıyı imkansız hale getirebiliriz. Ve yedeklerimiz yetersiz kaldığında, çoğu zaman her yerde, geceleri gelmeyen teselli için ağlayan terk edilmiş çocukların duygularına dokunuyoruz.

David için tutkulu seks çıtayı yükseltti. Biz insanlar ağaçlardan indiğimizden beri arzunun biyolojisiyle mücadele ediyoruz (ve bunu kutluyoruz). Hormonlar ve diğer nörotransmiterler vücuda akın ederek hem uyarılmayı hem de bağlanmayı teşvik eder ve hafıza üzerinde güçlü bir iz bırakır. Aynı beyin devrelerinden bazıları aynı zamanda afyon ve diğer uyuşturucu bağımlılığında da rol oynar. David'in kalbinde bir pençe hissetmesine şaşmamalı; çekilme halindeydi.

Bu nedenle David'in öğrendiği süreç, yani içten gelen bir sevgiyi bulmak, iyileşme için çok önemlidir. Arzu dışa doğru sabitlendiğinde RAIN, U dönüşünü doğrudan deneyimimize dönüştürerek bu takıntıyı ortadan kaldırmamıza yardımcı olur.

Bağlanma yine de ortaya çıkacaktır; hayatımızı yönetmeyecek ve sevgi akışını engellemeyecek. İçimizdeki sevgiye ne kadar güvenirsek, başkalarıyla o kadar bütünlük, kendiliğindenlik ve özgün bir ilgiyle bağlantı kurabiliriz.

**KARŞILANMAYAN İHTİYAÇLARDAN BAĞIMLILIĞA**

Eğer güvenlik ve bağlantıya yönelik ilk ihtiyaçlarımız karşılanmazsa bağımlılığa daha duyarlı hale geliriz. Sinirbilimciler, stresin beyinde zevki kaydeden dopamin reseptörlerinde azalma da dahil olmak üzere biyolojik değişikliklere neden olduğunu belgeledi. Bu bizi seks, yiyecek, para veya uyuşturucu içeren yüksek yoğunluklu ödülleri aramaya daha istekli hale getiriyor. Bir çözüm bulup zevk merkezlerimizi geçici olarak aydınlatabilirken, dopamin reseptörleri daha az hassas hale gelir ve tatmin olmak için giderek daha fazla uyarılmaya ihtiyaç duyarız. Adsız Alkolikler katılımcılarına bazen şunu hatırlatıldığı gibi, "Bir içki kendinizi yeni bir insan gibi hissetmenizi sağlayabilir. . . o zaman yeni kişinin bir içki içmesi gerekiyor.

Yemek yeme isteğine kapıldığımızda prefrontal korteksteki aktivite azalır. Bu durum eleştirel düşünceyi ve kendini tutma kapasitesini zayıflatır. Tamamen farklı bir insan gibi hissediyorsunuz. Limbik kaçırılan sizsiniz, daha yeni gelişen beyninize erişiminiz yok! Zamanla benlik algımızı oluşturan beyin kalıpları derinden bozulur. Düşüncelerimiz, duygularımız, seçimlerimiz ve başkalarıyla ilişki kurma yollarımızın hepsi bağımlılığa bağlı hale gelir. Varlığımızı canlandıran ruh olan altınla bağlantımızı kaybederiz.

## AŞKIN YEMEĞİNİN YERİNİ ALMASI

Fran, 12 aşamalı bir grup olan Overeaters Anonymous'taki sponsorunun tavsiyesi üzerine beni görmeye geldi. Bana OA'nın yardım ettiğini söyledi. Yeni arkadaşlar edinmek, onların zorluklarını duymak ve kendi sorunlarını dürüstçe paylaşmak, yemek yeme zorunluluğundan daha az utanmasına yardımcı oldu. Ancak Fran ne zaman büyük bir stres etkeniyle karşılaşsa yine de aşırı içki içmeye başlıyordu.

Belki de önemli bir malzemeyi kaçırıyordu, dedi. "Daha yüksek bir güce inanan insanların, yalnız kaldıklarında ve işler zorlaştığında gidecekleri bir yer vardır, ama benim yok. Sponsorum bu konuda bana yardımcı olmaya çalıştı. Bu evrende benden daha büyük bir şeyin olduğunu hissedebiliyorum ama özellikle beni koruyan tanrısal bir gücün olduğunu hissedemiyorum."

Fran, meditasyonun ona yemek yeme dürtüsüne direnecek içsel gücü verip veremeyeceğini bilmek istedi. RAIN ile başlamamızı önerdim ve yakın zamandaki bir aşırı yeme dönemini tekrar ziyaret etmek isteyip istemediğini sordum.

"Ah, o zaman babam ve üvey annem gelecekti" dedi. Fran bana ilişkilerinin gergin olduğunu ve ziyaretlerinden korktuğunu söyledi. İşten eve erken dönmüş, evi temizlemeye gitmiş, akşam yemeği yemek yerine bir şeyler atıştırmıştı ve sonra bu atıştırmalar uzun süreli mısır gevreği ve dondurma yemeye dönüşmüştü.

Ofisini misafir odasına çevirip keyifle yiyebilecekleri bir yemek planlamaya çalışırken kaygısının gerçekten ortaya çıktığını söyledi. Orada RAIN'e başladık, Fran bu endişeyi fark etti ve ona biraz yer açmak için durdu. O kaygılı yere neye inandığını sorarak araştırdı. “Eh, geldiklerine pişman olacaklar, çekyatımın rahat olmadığını ve yemek yapamadığımı düşünecekler. Beni, her biri yılda 200 binin üzerinde kazanan, aileleri olan ve daha geleneksel bir yaşam tarzı yaşayan ağabeyim ve kız kardeşimle karşılaştıracaklar. . .”

"Tamam . . . o yüzden yavaşlayalım ve bir dakika duralım” dedim. “Gelen en güçlü duygu nedir?”

"Endişe . . . ama aynı zamanda . . . gerçekten acıdı. Onların gözünde ben bir zavallıyım; bana saygı duymuyorlar.”

“Ve kendine bu acıyı hissetmene izin verdiğinde. . . vücudunun neresinde?” Fran elini boğazına koydu. "Tam burada" dedi. “Boğazım boğuluyormuş gibi hissediyorum. . . Sanki gözyaşlarını, kelimeleri tutmaya çalışıyormuşum gibi.”

“Gözyaşlarını ve kelimeleri saklamayı bırakırsan ne olurdu?” "Eğer bu kadar acı ortaya çıksaydı kimse benim etrafımda olmak istemezdi." Durakladı ve devam etti: “Kardeşim bana her zaman 'Bunu beklerken incindin' derdi. Çok küçükken bile." Fran ağlamaya başladı. "Canım acıdığında kimse yanımda olmak istemez."

"Bu gerçekten doğru mu?"

"Kuyu . . . Yanımda olmak istemiyorum. . . . Bu kadar hassas olduğum için kendimi çok çocuksu, çok aptal hissediyorum.”

Fran'den boğazında boğulma hissi veren o yere, kolayca incinebilen o genç yere girmesini istedim. “Şu anda bu parçanın senden en çok neye ihtiyacı var? . . onunla olmanı nasıl istiyor?”

“Canının acıdığını bilmemi, umursamamı istiyor ve... . . ayrılmamak."

“Tamam, şimdi birkaç dakikanı buraya ayır Fran ve varlığının en nazik, en bilge kısmından o acı veren yere tanıklık etmene izin ver. . . . Nasıl yanıt vermek istersiniz?”

Fran biraz daha dik oturdu ve birkaç derin nefes aldı. “Genç kesime önem verdiğimi temin etmek istiyorum. . . . Önemsiyorum . . . ama gideceğimi biliyorum. Bu duygularla uzun süre kalamam.

“Ona onu önemsediğini, zor olsa da kalmak istediğini ve elinden gelenin en iyisini yapacağını söylemeye ne dersin?”

Fran başını salladı. "Acıyan yer bunun yeterince iyi olduğunu söyledi." Ve bir süre sonra şunu ekledi: “İçimde bir şeyler daha kolay. . . sadece hassas, o kadar da acıtmıyor.

### RUHUNUZDAKİ DELİK

“Ruhumda bir delik olarak adlandırmayı sevdiğim bir şeyle doğdum. . . . Yeterince iyi olmadığım gerçeğinden kaynaklanan bir acı. Yeterince hak etmediğimi. Her zaman benimle ilgilenmediğini. Belki de benden yeterince hoşlanmadın.

"Biz bağımlılar için iyileşme, sadece bir hap almaktan ya da iğne yaptırmaktan daha fazlasıdır. . . . İyileşme aynı zamanda ruhla da ilgilidir, ruhtaki o deliğin üstesinden gelmekle de ilgilidir.”

*—William Cope Moyers*

Sonraki birkaç ay boyunca Fran ve ben birlikte birçok RAIN turu yaptık. Soruşturma adımı, Fran'in karşılanmayan ait olma ihtiyacına (görülme, ilgilenilme, eşlik edilme) derinlemesine aşina olmasına yardımcı oldu. Kaygısını tetikleyen "ruhundaki delikle" temasa geçmek, kendine bakım mesajları göndermesini kolaylaştırdı. Ancak seanslarımızın dışında, kaygısı zorlamaya dönüştüğünde, o acı veren yerde kalamaz hale geldi. Eski düzeni kısa süreliğine kesintiye uğratıyor ve sonra çılgına dönüyordu.

Bu durum kendi başına yaptığı YAĞMUR meditasyonundan sonra değişmeye başladı. Bir sonraki buluşmamızda Fran bana, bir OA arkadaşının onu toplantı sonrası geziye dahil etmemesi nedeniyle kırıldığını söyledi. Yetişkin zihni bunun muhtemelen masum bir dikkatsizlik olduğunu biliyordu ama içindeki çocuk yaralandı. Tipik olarak eve gider ve (kendi deyimiyle) çocuğu yiyecekle doldururdu. Ama bu sefer doğrudan yatak odasına gitti ve yatağa kıvrıldı. Elleri boğazına gitti ve çok geçmeden hıçkırmaya başladı. “Sanki tamamen yalnızdım, gençtim, orada kimse yoktu. . . bir yandan da izliyordum. Kalbim bu genç kıza açıldı ve defalarca 'Seninle olmak istiyorum, gitmiyorum, gitmiyorum' diye fısıldadım. Ve sonra fısıldayan ben bile değildim. Benim ruhum gibiydi. . . bu ışık dolu varlık. . . onu kucaklıyordu. . . Ben . . . Bilmiyorum. Ama öyleydi

manevi, küçük benim ötesinde. Sanırım bu benim yüksek gücüm. . . tüm duygular yatıştığında bile parladığımı hissettim.

## YILDIZINIZ SİZİ ÇAĞIRIYOR

Fran'in Yağmurdan Sonra'da yaşadığı o ışıltı güç vericiydi. Birkaç gün içinde, zarar verici bir nüksetme olabilecek durumu durdurmayı başardı. Bazen hâlâ bağımlısı olabileceğini ve bu yolu geliştirmenin bir ömür boyu sürecek bir iş olacağını kabul etti. Ancak artık OA'nın desteğiyle birlikte içindeki acı veren tarafın ihtiyaçlarına cevap verebileceğine güveniyordu. Yağmurdan Sonra sırasında onu beslemek ve orada kalmak, ruhu dediği o şefkatli varlıkla olan bağını derinleştirecekti. Aynı zamanda derinlere yerleşmiş, sınırlayıcı bir kimlik duygusunu da değiştirdi. Fran'in dediği gibi, “Bağımlılık yaratan davranışlarım var ama bağımlı değilim. . . . Ben çok daha fazlasıyım.”

İsteme transından uyanmak manevi bir yoldur. Karşılanmamış ihtiyaçlar tarafından zararlı ikamelerin peşine düştüğünüzde, yıldızınızdan giderek daha da uzaklaşırsınız. İsteklerin ve bağımlılık yaratan arzuların acısı, sizi uyanmaya çağıran yıldızınızdır ve RAIN, dinleme ve yanıt verme konusunda size rehberlik edebilir. U dönüşü yapmayı öğrenebilir, gerçekten neyi özlediğinizi keşfedebilir ve karşılanmamış ihtiyaçlarınızı iyileştirebilirsiniz. RAIN'in radikal şefkati sayesinde sizi evinize çağıran zamansız, sevgi dolu kaynağı keşfedebilirsiniz.

### MEDİTASYON: ARZUNUN ÜZERİNDEKİ İZİ ÇIKARMAK

Rahat bir şekilde oturun ve birkaç tam nefes alın, gerginliği serbest bırakın ve nefesinizi verin.

Yaşamınızı tarayın ve isteme enerjisinin bir şekilde kontrolü ele geçirip acıya neden olabileceğini hissedin.

Arzuyu düzenli olarak tetikleyebilecek belirli bir durumu veya bu isteği en çok teşvik eden düşünceleri aklınıza getirin. Durum veya düşüncelerin mümkün olduğu kadar net ve yakın olmasına izin verin ki, isteği içinizde canlı hissedebilesiniz.

Tanın ve isteğin orada olmasına izin verin ve eğer bir yargı katmanı varsa ("Bunu hissetmemeliyim"), bunun doğal, evrensel bir deneyim olduğuna dair yumuşak bir mesaj göndermenin mümkün olup olmadığına bakın. "Ona ait."

Arzuyu, fiziksel duruşunuzun isteği ifade etmesine izin vererek, belki öne doğru eğilerek, yumruklarınızı sıkarak, istek güçlü olduğunda yüzünüzün nasıl olduğunu hissederek araştırın. Sonra dikkatinizi bedeninizin içine getirin: İstemenin enerjisini nerede hissediyorsunuz? En çok hangi duyguların farkındasınız? Bunlar hoş mu yoksa nahoş mu? Korku var mı? Başka bir duygu var mı?

Şimdi o isteyen yere "Şu anda en çok neyi arzuluyorsun?" diye sorarak Araştırmaya devam edin. Dikkat? Emniyet? Kabul? Bağlantı? Anlıyor musun? Aşk? Dinleyin ve ardından yanıt ne olursa olsun şunu sorun: "Bunu aldığınızı hayal edin, bu size ne verirdi, nasıl olurdu?"

Özlem duyduğunuz deneyimle kendi içinizde temasa geçmek için çoğu zaman şu soruyu tekrarlamanız gerekebilir: "Bunu alsaydınız, bu size ne verirdi, nasıl olurdu?"

Her turda, istediğiniz deneyimin gerçekte ne olduğunu vücudunuzda hissetmeye çalışın. Özlem duyduğunuz sevgiye (anlayış, bağlantı, ait olma) sahip olsaydınız gerçekte nasıl bir duygu olurdu?

Kendinize bu deneyimin iyiliğine açılma ve kendinizi doldurma izni vererek besleyin. Onu her hücrenize batırın ve özlemini duyduğunuz deneyimin içinde dinlenin.

***Yağmurdan sonra:*** Kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: "Özlediğim şeyin zaten burada olduğu doğru mu?"

## MEDİTASYON: EN DERİN ÖZLEM NEDİR?

Rahat bir oturma şekli bulun ve rahatlamanıza ve rahat olmanıza izin verin. Alıcı bir varlıkla kalbinizin durumunun farkına varın. Açıklık ya da sıkışıklık hissi var mı? Huzurdan mı kaygıdan mı? Memnuniyetten mi yoksa memnuniyetsizlikten mi? Kalbinizin bölgesini hissettiğinizde, nefesinizi oraya yönlendirin, böylece kalbinizden yavaşça nefes alıp verin.

Kendinize şu soruyu sorarak araştırmaya başlayın: "Kalbim gerçekte neyi arzuluyor?" Ayrıca şu soruyu sormak da yararlı olabilir: "Bu hayatta en önemli şey nedir?" Veya, “Eğer geriye dönüp baktığımda hayatımın sonuna gelmiş olsaydım, en önemli şey ne olurdu?

bugün nasıl yaşadığım hakkında. . . şu an?" Bu soruları sorarken, sorunuzu doğrudan kalbinize yönelttiğinizi hissedin.

Sorduktan sonra sadece dinleyin ve ortaya çıkan kelimelerin, görüntülerin veya duyguların farkına varın. Sabırlı olmaya çalışın. Zihninizin hayata dair alışılagelmiş fikirlerinden kurtulması ve en canlı ve gerçek olanla bağlantı kurması biraz zaman alabilir. "Kalbim neyi özlüyor?" sorusunun bir versiyonunu birkaç kez tekrarlamanız gerekebilir. ve sonra anlayışlı bir sessizlik içinde dinleyin. Dinlerken bedeninizdeki, özellikle de kalbinizdeki duygularla bağlantıda kalın.

Özleminiz muhtemelen farklı zamanlarda farklı şekilde ifade edilecektir. Tam olarak sevme veya sevildiğini hissetme, gerçeği bilme, huzurlu olma, yardımsever olma, korku ve acıdan kurtulma arzusu hissedebilirsiniz. “Doğru” bir özlem yoktur. Bazen özleminizi destekleyen acil bir niyete ulaşırsınız. Örneğin şiir yazma, yoga yapma, başkalarına yardım etme, sosyal aktivizme katılma özleminin farkına varabilirsiniz. Bu, yaratıcı, şefkatli ve canlı bir yaşam sürmeye yönelik derin özlemin hizmetinde olacaktır. Önemli olan şu anda sizin için en doğru olana uyum sağlamaktır.

Derin bir özleme varmanın işareti, hissedilen samimiyet, masumiyet, enerji veya akış duygusudur. Bazı insanlar kendilerine yeni bir çözüm, açıklık ve kolaylık sağlayan içsel bir değişimi tanımlar. Önemli olanla bağlantı kurmanın gerçek anlamı yoksa sorun değil. Sessizce oturabilir ve ortaya çıkan her şeye açık olabilirsiniz veya bu araştırmaya başka bir zamanda devam etmeyi seçebilirsiniz.

***Yağmurdan sonra:*** Eğer saf ve derin bir özlem gibi gelen şeye ulaştığınızı hissediyorsanız, kendinize onun doluluğuna izin verin. Tüm bedeniniz ve varlığınız aracılığıyla kendini ifade eden bu özlemin özünü hücrelerinizde hissedin. Özlemin uyanan kalbinizin çağrısı olduğunu hissedin.

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Arzunun İzini Sürmeyi denediğimde, birisi için özel olmayı isteme noktasına varıyorum. Bunu istemenin bir sakıncası var mı? Eğer öyleyse, buradan nereye gitmem gerekiyor?***

Bizler sosyal hayvanlarız ve hayatta kalmamız ve gelişmemiz kısmen başkalarının beslenmesine bağlıdır. Kendini özel hissetmek, belirli şekillerde davranılmak, belirli bir kişiyi partner olarak istemek tamamen doğaldır. Ancak bu istek, kontrolü ele geçirirse acıya neden olabilir. Dikkatimiz sanki kimmiş gibi dış bir kaynağa sabitlenir.

biz varız ve tüm refahımız birisinin bizimle belirli bir şekilde ilişki kurmasına bağlı. Arzuyu Geriye Döndürmenin amacı, sizi bir iç kaynağa bağlamaktır, böylece istekleriniz sizi motive eder, ancak hayatınızı kontrol edip sınırlamaz.

Geriye Dönen Arzunun İzini Sürme konusunda pratik yaparken biri için özel olma arzusuna ulaştığınızda, araştırmanızı derinleştirin. Dikkatinizi istediğiniz kişiden (gerçek veya hayali) kaydırarak ve "özel hissetmenin" içsel deneyimini hayal etmeye ve keşfetmeye başlayarak U dönüşü yapın. Eğer biri için özel olsaydın, bu sana nasıl hissettirirdi? Ilık? Rahat mı? Parıltılı? Canlı mı? Her şeye bağlı mısınız?

Bulduğunuz olumlu duygu ne olursa olsun - belki "sıcaklık ve canlılık" - bırakın sizi doldursun. Ona aşina olun. Gerçekten istediğin şey bu; bu özel olmanın hissedilen duygusudur. Ve o burada, içinizde. Bu içsel refah kaynağını tanıyın ve ona güvenin. Doğal olarak o özel kişiyi bulma dürtüsünü de hissedeceksiniz ve bu sorun değil. Ancak özlediğiniz şeyin içinizde de bulunabileceğini bilirseniz, yaşamınızda çok daha fazla kolaylık, zarafet ve mutluluk yaratacaksınız.

***Arzunun "doğal" olduğunu biliyorum ama yemeğe, sekse ya da uyuşturucuyla kafayı bu kadar çok istediğim için derinden utanıyorum.***

Çoğumuz kendimizi kontrol edebilmemiz gerektiğine ve iştahımızın, özellikle de onlara göre hareket ettiğimizde, başarısız olduğumuz anlamına geldiğine inanırız. Bu utanç, çoğunlukla bağımlılık yaratan davranışlara yol açan temel eksiklik duygusunu besler.

Özgürlüğün başlangıcı utancımıza iyileştirici bir dikkat çekmektir. Yoksun kaldığımızda özlem duymamız doğaldır. Uzun süre yemek yemediyseniz vücudunuz yemek isteyecektir. Benzer şekilde sevgiden, ilgiden ve güvenlikten yoksun kalırsak, bu evrensel ihtiyaçların karşılanmasını arzularız. Ve eğer bu ihtiyaçlar karşılanmazsa, bu arzu kendisini yiyecek, seks ya da uyuşturucu gibi bir ikameye aktaracaktır. Karşılanmamış ihtiyaçlarınızın olması ve bunların sizi tatminin yerine geçmeye itmesi sizin hatanız değil. Sayısız insan aynı gemide.

Utanç duyduğunuzda, varlığınızın en bilge, en sevgi dolu kısmını, yani geleceğinizi veya gelişmiş benliğinizi çağırmayı deneyin. O şefkatli gözlerle bakın ve küçük benliğinize şunu söyleyin: "Bu senin hatan değil." Veya "İyisin tatlım" veya "Bu istekler senin," demeyi deneyin.

ama hepsi siz değilsiniz.” Ve kendinize şunu hatırlatın: "Başkaları da bunu hissediyor." Eğer şefkatli bir varlığı tekrar tekrar utandırırsanız, o yavaş yavaş hakimiyetini gevşetecektir. Ve kendinizi bu isteklere taze ve becerikli bir şekilde yanıt verebildiğinizi göreceksiniz.

BÖLÜM III

# RAIN ve İlişkileriniz



SEKİZ

# Bağışlayıcı Bir YAĞMUR

*İnsanların nefretlerine bu kadar inatla tutunmalarının sebeplerinden birinin, nefret gittiğinde acıyla yüzleşmek zorunda kalacaklarını hissetmeleri olduğunu düşünüyorum.*

· JAMES BALDWIN

*Affetmek geçmişi değiştirmez ama geleceği genişletir.*

· PAUL BOESE

A Meditasyon topluluğumuzdan bir bakımevinde gönüllü olarak çalışan bir kadın, bana arkadaş olduğu bir hastayla ilgili bu hikayeyi anlattı.

Charlotte genellikle endişeli veya depresyondaydı ve ölüme yaklaşırken boğazında büyüyen tümör nedeniyle giderek daha sessiz hale geliyordu. Bir sabah geldiğimde onu bir kabustan perişan halde buldum: Rüyasında personelin ona sadece üç gününün kaldığını söylediğini görmüştü. Sesi zayıf ve tiz olan Charlotte, hazır olmadığını, henüz ölemeyeceğini ısrarla vurguladı. Önce kocasına söylemesi gereken önemli bir şey vardı. Üç gün sonra Charlotte'un toplanmış olması ve eve gitmek üzere olması beni çok şaşırttı. Personel bana tümörünün önemli ölçüde küçüldüğünü söyledi.

Bir sonraki ziyaretimde Charlotte geri dönmüştü. Derin bir huzur içinde görünüyordu. Hatırlayabildiğim kadarıyla sözlerine yakın bir şekilde benimle paylaştığı şey şu: "Birlikte geçirdiğimiz yıllar boyunca kocama onun davası nedeniyle kızgındım. İşi ve tenisi her zaman önümdeydi, çocuklarımıza karşı aşırı hoşgörülüydü, her zaman entelektüel davranıyordu ama duygularını ifade edemiyordu, evdeki sorunları çözemiyordu. . . ve liste uzayıp gidiyor. Yirmi küsur yıl sonra

evliliğimizde başka bir kadınla çok yakınlaştı. Bu konuda dürüsttü ve onunla yatmadı ama ben bunu asla atlatamadım. Sanırım çoktan reddedilmiş hissettim. İlk günlerden beri bana kendimi özel hissettirmediği için onu affedemedim. Gördüğüm şey, benim tarafımda değil, beni hayal kırıklığına uğratan bir adamdı. Onun temel nezaketini ve ilgisini unuttum. Ona onu sevdiğimi söylemem gerektiğini ancak o rüyaya kadar fark ettim. . . hayatım boyunca yargılarımın bizi nasıl ayırdığı kadar pişmanlık duymadığımı. Ben de ona anlattım ve o da dinledi. Kendi pişmanlıklarından bazılarını paylaştı ve kucaklaştığımızda ikimizin de yanaklarımızdan gözyaşları aktı. Yıllardır yaşadığımız ilk yakınlıktı bu. Artık gitmeye hazırım."

• • •

Kalplerimizi kırgınlık, öfke ve suçlama sarmallarından kurtarmak için ölmeyi beklememize gerek yok. Ancak bu saldırganlık alışkanlıkları o kadar derinlere kökleşmiş ki, onları serbest bırakmak için kararlı ve kararlı olmamız gerekiyor. Aksi takdirde, kendimiz de dahil olmak üzere herhangi biriyle gerçekten yakın veya yakın hissetmemizi engelleyen bir trans halinde onlarca yıl geçirme riskiyle karşı karşıya kalırız.

## YANSIMA: HAYATIN SONUNDA

*Öğrencileri sık sık geriye dönüp baktıklarında hayatlarının sonuna geldiklerini hayal etmeye davet ediyorum. Bu bakış açısı, bizi birbirimizden ayıran alışkanlıkların farkına varabilmemiz için en önemli şeyin ne olduğunu hatırlamamıza yardımcı olur.*

Geleceğe yolculuk yapmak için şimdi birkaç dakikanızı ayırın ve kendinizi ölümün eşiğinde hayal edin. Şimdi, sanki yıllar öncesine bakıyormuşsunuz gibi, önemli bir ilişki üzerine düşünün. Açıklık, kabullenme ve ilgi var mıydı? Yoksa yargılama, öfke ve suçlama yüzünden mi uzaklaştınız? Şu anda bu kişinin yanında olsaydınız, bu yaşamın sonu perspektifi size nasıl yol gösterebilirdi?

Kırgınlığın kalbimizi nasıl tuzağa düşürdüğüne tanık olmak bizi küçük ve büyük şekillerde affetme yoluna doğru yönlendirir. Charlotte gibi biz de en derinden istiyoruz

sevgi dolu ve özgür olmak. Eğer birbirimizi sevmek ve hayatımızı sevmek istiyorsak, suçlamayı bırakmamız gerektiğini bilen bir bilgelik vardır içimizde.

## SUÇLANMA TRANSINA KARŞI SAĞLIKLI ÖFKE

Hepimiz başkaları tarafından yaralandık; ihmal edildik, görülmedik, reddedildik, saygısızlık gördük. Birçoğumuz ve sevdiklerimiz cinsel yönelimimiz, cinsiyet kimliğimiz, ırkımız veya dinimiz nedeniyle istismara uğradık, değersizleştirildik ve sistematik olarak baskıya maruz kaldık. Öfkenin bir zekası vardır; bu temel bir hayatta kalma duygusudur. Vücudumuzu harekete geçirdiğinde ve zihnimizi yanlış hikayelerle doldurduğunda dikkat etmemiz gerekiyor. Sağlığımızın önündeki engellere karşı enerjimizi yönlendirmemiz, daha iyi sınırlar oluşturmamız, kendimizi fiziksel tehditlere karşı korumamız, susturulduğumuzda ihtiyaçlarımızı veya görüşlerimizi duyurmamız konusunda bizi uyarır.

Ve toplumsal düzeyde, baskıya tepki olarak ortaya çıkan öfke, adalet çağrısını harekete geçirebilir. Ancak Budist öğretmen ve yazar Ruth King'in yazdığı gibi, "öfke dönüştürücü değil, başlatıcıdır." Akıllıca kullanmamız gereken bir enerji.

Peki ya suçlama hikayelerimiz uzayıp giderse? Ya düzenli olarak tetiklendiğimizi, mağdur edildiğimizi ve öfkelendiğimizi hissediyorsak ve suçumuz kendimiz de dahil olmak üzere her türden insana yöneliyorsa?

Kronik suçlama ve kızgınlık neredeyse her zaman acı verici derecede sınırlayıcı bir transa işaret eder. “Açma düğmesi” sıkıştıkça öfkemiz kalbimizin etrafındaki zırha dönüşüyor. Asla düşmeyen bir kabuk gibi, farkındalığın ışığının ve sıcaklığının yaralarımızı iyileştirmesini engeller. Koşullarımıza bilgece karşılık vermek yerine, korkuyla tepki vermemize yol açar. Ve bizi diğerlerinden ayırarak anlayışı, empatiyi ve yakınlığı baltalıyor.

Trans halindeyken arkadaşlarımdan birinin "suçlama gerçekleşmeye hazır" dediği şeye dönüşürüz. Isı güdümlü füzeler gibi, bir ses tonuyla, düşüncesiz bir yorumla, bekletilerek, dikkatsizlikle kolayca tetikleniriz. Tepkimiz olup bitenlerle orantısızdır ve alışkanlıkla başkalarının bizi yargıladığını, bizden yararlandığını, bize saygısızlık ettiğini veya bizi uzaklaştırdığını varsayarız. Ya da yavaş yavaş yanan kırgınlığı besleyebiliriz; belki de ergenlik çağındaki çocuğumuz ev işlerini ihmal ediyor ya da partnerimiz çalışarak çok fazla zaman harcıyor. Bu kronik kırgınlık sinsidir; başkalarını sevmenin ve onlardan keyif almanın önüne geçen görünmez bir mesafe yaratır.

## YANSIMA: SUÇ OLMAYA HAZIR

Trans halindeyken, çoğunlukla bilinçsizce, orijinal yaralarımızla ilişkilendirilen durumlar ve kişiler tarafından kolayca tetikleniriz. Transtan uyanmak, onun içinde olduğumuzu, düşüncelerimizin ve duygularımızın "sınır altında", bilinçli farkındalığın dışında çalıştığını fark etmekle başlar.

Bize yöneltilen bazı davranışlardan rahatsız olmak veya incinmek doğal olsa da, suçlama transı daha güçlü, daha acı verici ve daha kalıcı bir tepki üretir. Kendinize şu soruları sorun: "Ne kadar düzenli tetikleniyorum?" "Birini suçladığımda, bu onunla ilgili tüm deneyimimi kaplıyor mu?"

Bu soruları aklınızda tutarak, insanların zor durumda kaldığı durumlardaki tepkinize dikkat edin.

- seni eleştirmek
- konuşurken dinlemeyin ya da ilgileniyormuş gibi görünmeyin sizi
- göremeyecek kadar meşgul olduklarını söyleyin
- e-postalara veya mesajlara yanıt vermeyin
- sizi hayal kırıklığına uğratmayın, size yeterince yardım etmeyin veya “onların üzerine
- düşeni” yapmayın, size takdirinizi göstermeyin
- senden çok şey talep ediyorum
- seninle aynı fikirde değilim
- İstediğiniz bir şeye sahipseniz (zenginlik, iş, ev, çocuklar, partner) her zaman
- geç kalırsanız

Öfke ve suçlama transına yakalandığımızda hayatta kalma beynimiz deneyimimizin her boyutunu şekillendirir. Bedenlerimiz gergin, kalplerimiz uyuşmuş ya da daralmış; düşüncemiz tedirgin ve katıdır. Trans ne kadar yoğun olursa, aklın, farkındalığın ve empatinin evi olan prefrontal korteksimize o kadar az erişim sağlarız.

Beynimizin tamamından bu kesinti, başkalarını nasıl algıladığımızı dramatik bir şekilde etkiler. Bizim gibi öznel duyguları olan gerçek varlıklar olmaktan ziyade, benim Gerçekdışı Ötekiler dediğim şeye dönüşürler. Dikkatimiz onların hatalarına, bizden farklılıklarına, bizi nasıl tehdit ettiklerine, nasıl engellediklerine odaklanır. Aynı zamanda öz algımız daralır ve haklı öfkemizle özdeşleşen, kurban olarak tanımlanan Gerçekdışı bir Kendilik haline geliriz. Dikkatimizin açıklığı bu şekilde daraldığında, çizginin altında yaşıyoruz, başkalarıyla bağlantı kuramıyor veya kendimizle evimizdeymiş gibi hissetmiyoruz.

GERÇEK OLMAYAN DİĞER

DC topluluğumuzdaki bir meditasyon öğrencisi olan Stefan, onlarca yıldır babasıyla Gerçek Dışı Ötekileştirme ilişkisi içinde sıkışıp kalmıştı. Suçlama zırhının kalbini nasıl kapattığının farkında olmasına rağmen, kızgınlığının ve öfkesinin yoğunluğundan dolayı engellendiğini hissetti.

Pek çok açıdan annesini örnek alan duyarlı, sanatçı bir çocuk olan Stefan, babası için bir hayal kırıklığı olduğunu küçük yaşlardan beri biliyordu. Marangozluğu, sporu ve açık havadaki her şeyi seven babası, Stefan'ın atletik yeteneğinin eksikliği, kaya tırmanışı korkusu ve aletlere olan ilgisizliğiyle alay etmek için her fırsatı değerlendirdi. Stefan ilk başta babasını memnun etmenin yollarını bulmaya çalıştı ama ergenlik çağında onu dışlamayı öğrendi ve hatta birkaç ay boyunca onunla konuşmayı bile bıraktı.

Düşmanlık Stefan evden ayrıldıktan sonra da devam etti. Tatil toplantılarında babası, yağı değiştiremeyen, Patriots maçına hiç gitmeyen, bifteği sevmeyen oğluyla ilgili alaylar yapmak zorunda görünüyordu. İğneler hâlâ kan akıtıyor, Stefan'ın çocukluğundan beri rahatsız olan aşağılık duygusunu ve kendinden şüphe duymayı gündeme getiriyordu. Stefan ve karısının çocukları olduktan ve Stefan'ın annesinin ölmesinden sonra eleştiriler bir miktar azaldıysa da, ikisi arasındaki gergin mesafe devam etti.

Sonra, Stefan bir haftalık meditasyon inzivalarımızdan birine gelmeden birkaç ay önce babası kalp krizi geçirdi. Yalnız yaşıyordu ama şimdi yardımlı yaşam merkezine taşınmak zorunda kaldı. Artık araba kullanamıyordu ve bağımsızlığını ve evini kaybetmek onu mahvetti. Stefan kız kardeşinin düzenlemeleri yapmasına yardım etti ama o anlayışsızdı. Kız kardeşi ona meydan okudu: “Sen gençken tam bir pislikti ama bu tarih oldu. Adam zor zamanlar geçiriyor. Onu ne zaman affedeceksin? . . O öldükten sonra mı?”

Öfkelenen Stefan şöyle cevap verdi: “Ne kadar acıya sebep olduğunu asla bilemeyecek. . . . O benim affedilmemi hak etmiyor."

Stefan ve babası çok ciddi bir çıkmazdaydı. Her ikisi de rollerine hapsolmuştu: Tatmin etmeyen oğul; düşmanca, küçümseyici baba. Her ikisi de kendi tutkuları ve kaygıları, acıları ve güvensizlikleri olan gerçek, karmaşık, öznel varlıklar yerine, birbirlerinin iç filmlerindeki iki boyutlu karakterler olan Gerçekdışı Ötekiler'e dönüşmüştü. Her ikisi de Gerçek Olmayan Benliğin dar sınırlarından ilişki kuruyordu.

YANSIMA: GERÇEK OLMAYAN DİĞER VE GERÇEK OLMAYAN KENDİ

*Bir arkadaşınızla, partnerinizle veya aile üyenizle yakın zamanda yaşanan bir çatışmayı aklınıza getirin. Şimdi bunu çatışmayı neyin tetiklediği de dahil olmak üzere bir film olarak izleyin ve ardından kareyi yüksek gerilim noktasında dondurun.*



O anlarda neye odaklanıyorsunuz? Öfkeyi, intikamı, tiksintiyi veya saygısızlığı ifade eden bir yüz ifadesi mi? Bu duyguları aktaran kelimeler mi yoksa ses tonu mu?

Onları kötü, Gerçekdışı Öteki olarak mı görüyorsunuz?

Karşılaştıkları zorlukları düşündüğünüzde ne olur? Kendilerini incinmiş, stresli, kaygılı, yetersiz, üzgün hissediyor olabilirler mi?

Onda değer verdiğiniz şeyleri, yani onların şefkatli, yardımsever, yaratıcı ve ilgi çekici olabileceklerini kendinize hatırlattığınızda ne olur?

Şimdi dikkatinizi kendinize kaydırın:

Bir tanığın bakış açısına göre suçlandığınızda nasıl göründüğünüzü düşünüyorsunuz? Sesin nasıl? Vücudunuz nasıl hissediyor? Kalbin? Kızgın veya incinmiş kurban rolünde misiniz? Kendini beğenmiş bir yargıç mı? Saldırganı mı tehdit ediyor?

Kendini bu şekilde mi seviyorsun? Gerçekten sen bu musun? Kendi acınız ve kırılganlığınız hakkında neyi unutuyorsunuz? İyiliğiniz hakkında, kalbiniz için gerçekten önemli olan şey hakkında neyi unutuyorsunuz?

İnsanları bilinçsizce kötü, Gerçek Dışı Diğerleri olarak algıladığımızda onları incitmek kolaydır. Artık onları bizim gibi öznel, hisseden varlıklar olarak görmüyoruz. Ve 10. Bölüm'de tartışacağım gibi, bu Gerçek Dışı Ötekileştirme aynı zamanda ırk veya sınıf, din veya siyasi görüşler ve cinsel yönelim gibi tanımlamalar nedeniyle aşağı, tehlikeli veya düşman olarak gördüğümüz tüm insan gruplarına baskı uygulamamızın trajik zeminidir. veya kimlik. Daha da az tanınan: Gerçekdışı Ötekileştirmemiz ve insan olmayan türlere yönelik şiddet.

İyi haber şu ki gelişen beyinlerimiz farkındalık ve şefkat kapasitesine sahip. Transtan çıkabilir, kendimizi ve başkalarını daha net görebilir ve bağışlayıcı bir kalp geliştirebiliriz.

## Bağışlamanın Tanımı

İşte size faydalı bir tanım: Bağışlamak, kalbinizi saran suçlama ve/veya nefretin koruyucu zırhından kurtulmak anlamına gelir.

Bir diğer hoşuma giden tanım ise şu: Affetmek, hiç kimseyi (kendiniz dahil) kalbinizden çıkarmamak demektir.

Ve bir diğeri: Bağışlama, acı ve yaraların acısına tam olarak var olduğumuzda ortaya çıkan şefkattir.

Ancak çoğu kişi için "affetmek" kelimesi yankı uyandırmıyor ya da kafa karışıklığı yaratıyor. Eğer durum sizin için de böyleyse, okumaya devam ederken affetmenin yerine "şefkat" veya "açık yürekli kabullenmeyi" kullanmaktan çekinmeyin.

Affetmek zamanla gelişen bir süreçtir. Hem kendimde hem de başkalarında, affetmenin çoğunlukla başkasının nezaketine maruz kaldıktan sonra mümkün hale geldiğini fark ettim. Bunu düşündüğümde mantıklı geliyor. Bize şefkatle davranıldığında, bu sıcaklık ve bağlantı sunumu korkumuzu azaltır, reddedilmeye karşı duyarlılığımızı azaltır, yaralarımızı hafifletir ve suçlama zırhının hemen altında yatan kayıp duygularını kabul etmemize yardımcı olur. Yüreğimiz yumuşamaya, görüş açımız genişlemeye başlar. Bir başkasının nasıl acı çektiğini daha net görebiliriz.

Ama başka birinin kalbimizin kilidini açmasını beklemek zorunda değiliz. Bağışlama, zırhımızın altına bakmak ve bulduğumuz şeye öz şefkat getirmek için Soruşturmayı kullandığımızda, RAIN uygulaması yoluyla ortaya çıkabilir. Bu da kalplerimizi yumuşatır ve şefkatimizi başkalarına da yaymamızı sağlar.

Çoğu insan için, başkalarını suçlamaktan içe dönük bir varlığa geçiş kolay değildir. Kendimizi duygusal gerçekliğe açmak, acımızı, korkumuzu ve kaybımızı kabul etmek cesaret ister. Yazar Anne Lamott'un bir zamanlar bilinmeyen bir kaynaktan alıntı yaparak yazdığı gibi, "Affetmek, farklı bir geçmişe sahip olma umudundan vazgeçmektir." Bu kadar sıkı tuttuğumuz korumayı bir kenara bırakarak büyük bir risk alıyoruz ve olana - nazikçe ve şefkatle - EVET diyoruz.

## DÜŞÜNME: NEDEN SUÇLAMAYA BU KADAR SIKIŞIYORUZ?

*Lütfen sık sık öfke duyduğunuz ve suçladığınız birini aklınıza getirin. Sonra kendinize şu soruyu sorun: "Eğer bu kişiyi kötü ya da yanlış olarak yargılamayı bırakırsam, hangi acı verici duyguyu hissetmek zorunda kalırım?"*



Bu düşünceyi atölyelerde tanıttığımda, genellikle insanlardan hissettikleri şeyi açıklayan bir kelimeyi veya ifadeyi yüksek sesle söylemelerini isterim. Eller havaya kalkıyor ve herkes suçlama zırhının altında yatan korkuları ve kırılganlıkları paylaşıyor. Aşağıdakilerden herhangi biri size uyuyor mu?

- Güçsüz, kontrolden çıkmış Korkuyorlar, beni
- incitmeye devam edecekler
- Eğer onlar hatalı değilse o zaman hatalı olan
- benim.
- Acı verici bir kaybı kabullenmenin
- sorumluluğunu almak zorunda kalırdım
- Keder
- Hayatın adil olmadığını kabul etmek
- zorunda kalırdım
- Güvenli değil

Affetmek zordur çünkü içimizdeki kırılganlıktan kaçınmak için neredeyse her şeyi yaparız. Aynı zamanda zordur çünkü çoğu zaman affetmenin zararlı davranışları mazur görmek anlamına geldiğinden korkarız: “Beni incittin ama sorun değil. Seni affediyorum, bu yüzden herhangi bir sorumluluk almana gerek yok.” Bağışlamak, kalbimizi özgürleştirmek ve dünyamızı iyileştirmek için çok merkezi bir öneme sahip olduğundan, öğrencilerin kafa karıştırıcı bulduğu diğer bazı noktaları da belirtmek isterim.

## AFFETMEYLE İLGİLİ YANLIŞ ANLAŞMALAR

*Affetmek, Öfkemizi, Korkumuzu, Kırgınlığımızı veya Kederimizi İnkar Etmemiz veya Bastırmamız gerektiği anlamına gelmez*

Bedenimiz, kalbimiz ve zihnimiz, incindiğimizi hissettiğimizde doğal olarak savunma amaçlı kasılır ve bu kasılmanın zekası vardır. Öfkenin ve suçlamanın mesajı şudur: “Tehdit ediliyorum; Sağlığımın önünde bir engel var.” Bağışlamaya yönelmeden önce kendimizi her türlü yakın tehlikeden korumamız gerekir. Ayrıca kabullenme ve şefkat göstermemiz gerekiyor

Yaşadığımız her duygunun varlığı. Nefret ya da öfke gibi bir duyguyu görmezden gelerek ya da uzaklaştırarak atlatmak benim erken affetme dediğim duruma yol açabilir; Affettiğimizi varsayabiliriz ama aslında ilgimize ihtiyaç duyan duygulardan kopmuşuzdur.

İstismar veya başka türlü travma yaşadıysak, öfke mesajına saygı duymak ve iyileşmek için güvenli bir alan bulmak için ihtiyacımız olan zamanı ayırmak özellikle önemlidir. Bir faili affedebileceğimiz ve "affetmemiz gerektiği" fikri utanç ve başarısızlığı gündeme getirebilir ve doğal iyileşme sürecinden saptırabilir. Bir başkası için şefkate erişmeye çalışmak yerine, tüm dikkatimizin bize etkililik ve güç hissi veren şeye odaklanması gerekir. Bu, öfkemizi hissetmek, korunma ihtiyacını onurlandırmak ve kendimize şefkat ve özen göstermek anlamına gelir. Travmayı gerçekleştiren kişiyi yeniden tetiklenmeden düşünebilecek kadar iyileştiğimizde, onu Gerçek Öteki olarak kalbimize dahil etmeye başlayabiliriz.

### *Affetmek, Zararlı Davranışlara göz yummak değildir; ne de Pasiflik veya Hareketsizlik Anlamına Gelmez*

Affettiğimizde hiçbir şekilde “Yaptığın şey yolunda” demiyoruz ya da davranışın devam etmesine izin vereceğiz. Bir arkadaşımız güvenimize ihanet ederse affedebilir ve ayrıca özel hissettiren şeyleri artık paylaşmayarak yeni sınırlar yaratabiliriz. Eski partnerimizin duygusal istismarını affedebilir ve onunla bir daha asla yalnız kalmamayı seçebiliriz. Bir terapisti veya öğretmeni etik olmayan veya zararlı davranışlardan dolayı affedebilir ve ayrıca risk altında olabilecek diğer kişilerin yanı sıra ilgili yetkilileri de bilgilendirebiliriz.

Öfkenin enerjisi bizi harekete geçirse de uzun vadede bizi ayakta tutamaz. Sosyal aktivizme derin bir bağlılıkla el ele gitmek için bağışlanmaya ihtiyacımız var. Dünyamızın ekosistemini yok etmekten sorumlu olan politikacıları affedebilir ve kendimizi değerlerimizi yansıtan hareketleri ve liderleri desteklemeye adayabiliriz. Dışlanmış insanlara yönelik baskıyı sürdürenlere yönelik nefreti veya suçlamayı serbest bırakabilir ve kendimizi önyargıyı azaltmaya ve zarar görenler için adalet ve tazminat aramaya adayabiliriz.

## *Affetmek Kendi Başımıza Yapmak Zorunda Değildir*

Özellikle travmatik yaralanma yaşadıysak sıklıkla desteğe ihtiyaç duyarız. Travma terapisini seçebilir, bir şifacı veya manevi danışmanla çalışabilir veya güvendiğimiz arkadaşlarımızla paylaşabiliriz. Bir grubun tamamı travma geçirdiğinde (örneğin kilise bombalamasında, silahlı saldırıda veya savaşta arkadaşlarını ve ailesini kaybedenler), yardım genellikle korku ve kederin kolektif olarak paylaşılması, ritüeller ve dualar aracılığıyla gelir. ve daha büyük bir şeye, benzer ruhların birliğine ait olmanın güçlü ve iyileştirici deneyimi aracılığıyla.

### *Affetmek Nadiren Tek Seferlik veya Hızlı Bir Süreçtir*

Hem derin ihlallere hem de küçük şikayetlere yanıt olarak bağışlayıcı bir kalp geliştirmek, yaşam boyu sürecek bir süreçtir. Fiziksel iyileşme gibi bunun da kendi organik zamanlaması vardır ve aceleye getirilemez. Özellikle derin yaralarımız olduğunda iyileşme aşamalar halinde gerçekleşir: Çoğunlukla öfke, korku, utanç ve kederin ortaya çıkan katmanlarına dikkatli bir şekilde dikkat etmemiz gerekir.

Birçok insan için suçlama ve kırgınlık en yakın ve en önemli ilişkilerimizde en güçlü olanıdır. Bu, sürekli olarak yeniden tetiklenebileceğimiz anlamına gelir. Partnerinizin yargılayıcı göründüğü her seferde, korkmuş, öfkeli, zırhlı bir benliğe büründüğünüzü fark edebilirsiniz. Zırhınızın altındaki acıyla bağlantı kurmak, kendinizi beslemek ve öfkeyi bırakmak için birçok turdan geçmeniz gerekebilir. Bunu yaptıkça, her turun yaralarınızı iyileştirmeye yardımcı olduğunu göreceksiniz; her tur sizi güçlendirir; Her tur size kim olduğunuza dair daha geniş bir fikir verir ve başkalarını kalbinizden çıkarmadan yaşamanızı daha mümkün kılar.

## BAĞIŞLAMANIN ÜÇ AŞAMASI

Bağışlamayı öğretirken süreci üç aşamaya göre tanımlamanın faydalı olduğunu düşünüyorum. RAIN gibi bunlar da değişmez değildir ancak yararlı bir harita sağlarlar.

**BAĞIŞLAMANIN ÜÇ AŞAMASI**

***Affetmeye niyetliyim***

***RAIN ile U dönüşü yapmak***
***Kalbimize Gerçek Bir Öteki katmak***

Kendi uygulamalarımda, suçlama transına yakalandığımı fark ettiğimde, kendime suçlamadan uyanmanın bu üç aşamasında bana rehberlik edecek üç soru soruyorum:

- Bu ilişkideki en derin niyetim nedir? Bu bana uyanık, açık bir kalbe, bağışlayıcı bir kalbe olan özlemimi hatırlatıyor.
- İçimde hissetmek istemediğim (veya kaçmak istemediğim) şey nedir? Bu, dikkatimi diğer kişiden, suçlama zırhım altındaki savunmasızlığa kaydırarak U dönüşünü mümkün kılıyor.
- Bu kişi hakkında gerçekten doğru olan nedir? Nasıl zorlanıyor olabilirler? Onlar için en önemli olan şey nedir? Bu, o kişinin insanlığını, acılarını ve iyiliğini hatırlamama yardımcı oluyor.

*Bağışlamanın 1. Aşaması: Affetmeye Niyet Etmek*

Spiritüel bir yolda olduklarını hisseden pek çok öğrenci tanıyorum.*meli*bağışlayıcı ol. Öfke ve suçlamayı ruhsal gelişimlerine yönelik utanç verici yorumlar olarak görüyorlar. Ancak affetmek ego-benliğin dikte edebileceği bir şey değildir. Aslında kendini yargılama veya utanç, affetmeyi daha da zorlaştırır.

*Bağışlamayı dileyemezsin ama istekli olabilirsin.*Bu önemli bir anlayıştır. Egonuzun ötesinde, kalbinizin özgür olması için suçlayıcı değil kapsayıcı olması gerektiğini bilen bir bilgelik vardır. Buradan, öfkeye ve suçlamaya tutunursanız gerçekten mutlu olamayacağınızı veya sevgi dolu hissedemeyeceğinizi anlarsınız. Zen öğretmeni Charlotte Joko Beck'in yazdığı gibi, "Bağışlama konusundaki yetersizliğimiz, doğrudan yaşamımızda neşe hissedememezle ilgilidir."

İçsel bilgeliğin bu yeri, affetmeye yönelik derin niyeti doğurur. Bunu, kalbinizin rahatlayıp açılabilmesi, korkusuz, bağışlayıcı bir kalbin özgürlüğünü deneyimleyebilmeniz için yumuşak bir umut veya dua olarak hissedebilirsiniz. Bu affetme niyeti gerçek bir güç taşır. Niyetinizin veya duanızın samimi ve derin olduğu anlarda şifaya ve dönüşüme açık olursunuz. Sadece affetme niyetine sahip olmak, tüm affetme sürecinin ortaya çıkmasının kapısını açar.

YANSIMA: affetmeye niyet etmek

Okurken, suçlayarak veya kırgınlıkla uzaklaştırdığınız bir kişiyi düşündünüz mü? Suçlama transının sizi nasıl küçük ve katı tuttuğunu hissedebiliyor musunuz? Hem kendi altınını, hem de onlarınkini nasıl unutuyorsun? Gelecekteki benliğinizi - içinizdeki en bilge, en sevgi dolu yerinizi - arayabilir ve bir an için bu kişiyi içeren kalp alanına sahip olmanın nasıl bir şey olacağını hayal edebilirsiniz. Mümkün olan özgürlüğü hissedebiliyor musunuz?

Şimdi bu kişiyi aklınıza getirin ve zihinsel olarak şunu fısıldayın: "Niyetim seni affetmek, [kişiye ismiyle hitap etmek]." Bazı kısımlarınız hâlâ hazır olmasa bile niyetinizin samimiyetini hissedebiliyor musunuz? RAIN'in farkındalığı ve şefkatiyle kalbinizin giderek daha kapsayıcı, bağışlayıcı ve özgür olacağına güvenin.

## *Bağışlamanın 2. Aşaması: RAIN ile U Dönüşü Yapmak*

Bağışlama niyetimiz bizi RAIN'in derin işini yapmaya motive eder. Niyetimizi belirledikten sonra transa girdiğimizi daha kolay anlarız. Daha sonra duraklamayı seçebilir ve deneyimin daha tam olarak farkındalığa gelmesine izin verebiliriz.

U dönüşü yaptığımızda aktif olarak affetme yoluna adım atıyoruz. İçimizdeki kırılganlığı doğrudan araştırabilmek için dikkatimizi dışa dönük suçlama düşüncelerinden uzaklaştırırız. Suçlama zırhı altında yaşayan acılarla ve korkularla gerçekten burada yüzleşiriz. İyileşme burada başlıyor: RAIN'in son adımı olan Besleme ile içimizdeki ilgiye en çok ihtiyaç duyan kısımlara şefkatli bir varlık kazandırıyoruz. Bu, koruyucu zırhı çözer ve kalbimizi rahatlatmaya, rahatlatmaya ve açmaya yardımcı olur.

RAIN'in ve U dönüşünün onun için nasıl çalıştığını göstermek için Stefan'a döneceğim. Stefan bahar tatilimize kaydolduğunda babasına olan öfkesinden biraz kurtulacağını umuyordu. Kız kardeşinin meydan okuması çıtayı yükseltmişti. Ve meditasyonları kendi acısını nasıl yarattığını ortaya çıkarıyordu. “Orada oturup onun ne kadar kötü olduğuna dair tüm bu filmleri izliyorum ve kendimi delirtiyorum. Sonra kendime şunu söylüyorum: 'Bunu hisseden benim. . . o sadece hayatını yaşıyor.'” Stefan'ın affetme niyeti giderek daha bilinçli ve güçlü hale geliyordu.

Ancak inzivanın ilk birkaç gününde, kendi deyimiyle zihni "alevleri körüklemeye kararlı" görünüyordu. Üçüncü günde buluştuğumuzda bana "Onunla ilgili her düşünce öfkeyi beraberinde getiriyor" dedi. "O küçümseyici bakışı görüyorum.

ve sanki kontrol hâlâ ondaymış gibi. . . beni perişan ediyor." Uzun bir aradan sonra devam etti: “Ama yine de o, lüks bir apartman dairesinde ayaklarını sürüyerek dolaşan yaşlı bir adam. Affedici olmak istiyorum; kız kardeşim haklı. Ama hâlâ çok heyecanlıyım.”

"Hissettiklerin çok doğal" dedim. “Genellikle öfkemizi bırakıp kalplerimizi açmaya karar veremeyiz, özellikle de derin bir yaramız olduğunda. Gerçekten affetmek istiyorsanız, başlangıç noktası tüm dikkatinizi gerçekte ne hissettiğinize vermenizdir. . . ve bunu RAIN ile yapabiliriz.”

Stefan'ın suçlayıcı düşüncelerini fark etmesi ve buna izin vermesi oldukça kolaydı, bu yüzden onu U dönüşü yapmaya ve araştırmaya davet ettim.

“Zihinsel suçlama hikayelerinin dışına çıkarsanız öfkeyi bedeninizde nerede hissedersiniz?” Diye sordum.

Birkaç dakika sonra "Tam burada" diye yanıt verdi ve iki elini üst üste koyarak göğsünün ortasına koydu.

Ben de şöyle dedim: “Öfke duygusunun nasıl olduğuna dikkat edin ve onların oldukları kadar güçlü olmalarına izin verin. Eğer dikkatinizi orada tutmanıza yardımcı olacaksa, ellerinizi oldukları yerde bırakabilirsiniz.”

Başını salladı ve kaşları çatıldı, çenesi kasıldı. Sonra birkaç dakika sonra içini çekti, ellerini indirdi ve sandalyesine yığılmış gibi göründü. Ona ne bildiğini sordum.

“Öfke yoğunlaştı ve sonra bir nevi çöktü. Kendimi sönmüş, mağlup hissediyorum. . .” Bir süre sessiz kaldı, sonra yumuşak bir sesle ekledi: "Ben bir hayal kırıklığıydım. Onun bana saygı duymasını sağlayacak kadar erkek değildim.”

Stefan'ı yeterince erkek olmadığına inandığı sırada vücudunda neler olduğunu hissederek Araştırmaya devam etmesi konusunda cesaretlendirdim.

“Yara var. Bu benim genç tarafım. . . göğsümde . . . utanıyor, yalnız, ağlıyor. . . ama sessizce."

"Konuşabilseydi ne derdi?"

*"Beni gören, beni seven, beni oğlu olarak isteyen bir babam asla olmayacak."* Stefan bu sözleri yüksek sesle söylerken yüzünü ellerinin arasına aldı ve ağlamaya başladı. Bu onun öfkesinin ve suçlamasının örttüğü acıydı, kaybın derin acısıydı.

Biraz bekledim ve o sustuğunda nazikçe sordu: "Şu anda o parçanın senden en çok neye ihtiyacı var?"

"Burada olduğumu ve umursadığımı bilmek." Stefan'ı bu mesajı zihinsel olarak birkaç kez, içtenlikle, gerçekten anlamlı bir şekilde göndererek kendisinin o genç kısmını beslemeye davet ettim.

Ellerini tekrar çaprazladı, göğsünün üzerine koydu ve tamamen hareketsiz kaldı. Birkaç dakika sonra gözlerini açtı ve şöyle dedi: “Teşekkür ederim, bir şeyler biraz düzeldi; daha fazla alan ve kolaylık var.”

Stefan'ı U dönüşü için ihtiyaç duyduğu tüm zamanı ayırmaya teşvik ettim. Daha sonra inzivada meditasyon yapan öğrencilere baktığımda, Stefan'ı sık sık iki elini göğsünde çaprazlamış halde gördüm. Ardından, son grup toplantımızda Stefan ayağa kalktı ve inzivadan çıkarımlarını paylaştı: "Başkasını suçlayarak kendimi kurban yapabilirim ya da kendimi iyileştirip güçlendirebilirim." Bir an elini göğsüne koydu ve ekledi: "Bu bir seçim."

Kurbanlıktan kaynaklanan kimlik değişimi, After the RAIN'de deneyimlenen bir hediyedir. Yıllar önce izlediğim bir filmden bir cümle sık sık aklıma gelir: "İntikam, kederin tembel bir şeklidir." Bunu başkalarıyla paylaştığımda anlıyorlar. Başkalarını suçlamak, acılarımızın, korkularımızın ve kayıplarımızın gerçekliğiyle yüzleşmekten daha kolaydır. Ancak ancak YAĞMUR'un U dönüşünü yapıp iç yaşamımıza iyileştirici bir dikkat getirdiğimizde tüm gücümüze, bilgeliğimize ve şefkatimize erişebiliriz. U dönüşü mağduriyeti ortadan kaldırır ve Gerçekdışı Öteki'nin maskesinin ötesini görmemizi sağlar. Bu da şefkatimizi giderek genişleyen çevrelere yaymamızı sağlar.

### *Bağışlamanın 3. Aşaması: Gerçek Bir Diğerini Kalbimize Dahil Etmek*

Ormanda yürüdüğünüzü ve bir ağacın yanında oturan bir köpek gördüğünüzü hayal edin. Onu selamlamak için yanına gidiyorsun ve aniden sivri dişleriyle üzerinize atlıyor. Kızgın ve korkmuş bir halde geri atlarsın. Daha sonra patilerinden birinin tuzağa yakalandığını fark ediyorsunuz. Tüm ruh haliniz değişiyor ve artık endişeyle doluyorsunuz.
Yine de çok fazla yaklaşmayabilirsiniz; tehlikeli. Ama kalbiniz aktif olarak bu köpeğe yardım etmek istiyor.

Suçlamadan umursamaya geçiş, köpeğin saldırganlığının kırılganlık ve acıdan kaynaklandığını anladığınız anda gerçekleşir. Bu hepimiz için geçerlidir: İncitici davranışlarda bulunduğumuzda bunun nedeni, bir tür acı verici tuzağa yakalanmış olmamızdır.

Aklınıza size zarar veren birini getirebilirsiniz. Yaraların ve korkuların arasında nasıl sıkışıp kaldığını görebiliyor musun? Oprah Winfrey çocukluk travmasıyla ilgili bir program yaptığında, erken yaştaki yaraların şiddet içeren davranışların habercisi haline geldiğinden bahsetmişti. Kişinin suçlamak yerine şu önemli soruyu sorması gerektiğini söyledi: "Ne oldu?" Geçmişten gelen ne acı

Bu davranışa mı sebep oldunuz? İçinde*New York Times*Röportajda rapçi Jay-Z bunu şu şekilde ifade etti: “'Ah, çocukken zorbalığa uğradın, o yüzden bana zorbalık yapmaya çalışıyorsun. Anladım.' Ve bunu anladığımda, buna öfkeyle tepki vermek yerine daha yumuşak bir iniş sağlayabilirim ve belki 'Ah, dostum, iyi misin?'"

> *Düşmanlarımızın gizli tarihini okuyabilseydik, her birinin hayatında her türlü düşmanlığı ortadan kaldıracak kadar üzüntü ve acı bulabilirdik.*
>
> • HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

Eğer bizi yaraladılarsa zorbanın savunmasızlığını göremeyiz. Ancak kendimize dikkat ettiğimizde bu gizli acıyı görebiliriz.

İnzivadan sonra Stefan'ı gördüğümde babası hakkında farklı konuşuyordu. “Onu akşam yemeğine davet ettik, sandalyesinde kamburlaşmıştı, yorulduğu belliydi ve oğlum şöyle dedi: 'Hey Büyükbaba, masa tenisi oynamaya ne dersin?' Babam hemen ayağa kalktı ve izlediği bir program hakkında geri dönmesi gereken bir şeyler uydurdu. Savunmasızlık göstermekten nefret ediyordu.

Stefan, babasının gururu ve güçsüzlüğünden etkilendi ve "bacağının tuzağa düştüğünü" görmek Stefan'ın yumuşamasını ve kalbini açmasını sağladı. Gevşemeye başladı ve babası da aynı şekilde karşılık verdi. İkili birlikte bir Netflix dizisi izledi, kimin en iyi patlamış mısırı yaptığını görmek için yarışmalar düzenledi ve hafta boyunca favori takımlar (Patriots vs Steelers) hakkında mesaj attı.

Altı ay sonra babası daha da ciddi bir kalp krizi daha geçirdi. Bir akşam hastanede Stefan haberleri yüksek sesle okurken babası elini uzattı. . . durma sinyali. Sonra Stefan duymayı hiç beklemediği sözleri duydu: "Senin için doğru baba olmadığımı biliyorum ama seni her zaman ne kadar sevdiğimi bildiğini sanmıyorum." Babasının gözleri ıslaktı ve ikisi bir süre birbirlerine baktılar. Bunlar Stefan'ın, birkaç ay sonra babasının vefatından çok sonra bile her zaman hatırlayacağı anlardı.

Stefan bunu benimle paylaştığında şöyle dedi: “Biliyor musun Tara, sanırım onun bunu söylemesini sağlayan şey benim tarafımdan affedildiğini hissetmesiydi; yeterince güvenliydi.”

Bu hikayeyi, eğer birini affederseniz, onun düzeleceğine dair bir söz olarak paylaşmıyorum. Ama gerçek şu ki, açık kalbimizin enerjisi başkalarını derin şekillerde etkiler; bazıları görülür, bazıları görülmez. Ve aynı zamanda bizi özgürleştiriyor.

## BAĞIŞLAMA HEDİYESİ

Affetmek de bağışlamak da radikal şefkatin saf ifadeleridir. İkisi de bizi geliştiriyor. Bağışlamaya başladığımızda, kendi açık yürekliliğimizle yeniden bağlantı kurarız. Affedildiğimizi hissettiğimizde ait olduğumuza ve temel iyiliğimize güvenebiliriz. Nefes almak ve nefes vermek gibi, vermek ve almak da birbiriyle ilişkilidir: Her ikisi de altınları hatırlamamızı ve ondan yaşamamızı sağlar.

Yazar Scott McClanahan, ailesiyle çirkin bir kavga ettikten sonra evi terk eden bir adamdan bahsediyor. Uzun yıllar uzak kaldı, bir kısmını hapiste geçirdi. Serbest bırakıldıktan birkaç ay sonra ailesine eve geleceğini ve tarihi bildireceğini söyleyen bir mektup yazdı. Eğer onu görmek istiyorlarsa ve olanlardan ve başına gelenlerden utanmıyorlarsa, çamaşır ipinin üzerine bir battaniye koymaları gerektiğini söyledi. Belirlenen günde trenden indiğinde kaygılanmaya başladı ve kendisini görmek isteyeceklerine dair acı verici şüpheler duymaya başladı. Eve yaklaştıkça ve konuşulan korkunç sözleri hatırladıkça şüpheleri daha da ısrarcı hale geldi. Ağaçta bir battaniye gördüğünde geri dönmek üzereydi. Sonra başka birini gördü. Ve ev görüş alanına girdiğinde çamaşır ipinin battaniyelerle, avlunun battaniyelerle, çatının battaniyelerle kaplı olduğunu gördü. Ailesi orada duruyordu ve onu içeride karşıladılar.

Birbirimizin kalplerine dahil olmayı arzuluyoruz. Ve geri durmadan başkalarını sevmeyi özlüyoruz. Kendimizi bağışlama battaniyelerini sermeye adamaktan, uzaklaştırdığımız kişilerin onları eve davet ettiğimizi hissetmelerine izin vermekten daha güzel ne olabilir?

## UYGULAMA: BAĞIŞLAMA YAĞMURU

*Başkalarını affetmenin iki temel aşaması vardır: Birincisi, suçun altındaki yarayı iyileştirmeye yönelik içsel bir süreçtir, ikincisi ise olaya karışan diğer kişiye şefkatli bir ilgi göstermektir. Lütfen aşağıdaki ilk bölümü "bağımsız" bir meditasyon olarak düşünün ve öz şefkat konusunda iyice yerleştiğinizi hissetmek için bunu gerektiği kadar (günler, aylar, yıllar) uygulayın. Daha sonra hazır olduğunuzda her ikisini de sırayla uygulayın.*

Rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın ve dinginliğe girin. Birkaç tam nefes alın ve her nefes verişinizde, farkında olduğunuz tüm gerilimi serbest bırakın. Kendinizi ve tüm varlıkları kapsayan bağışlayıcı bir kalp geliştirme niyetiniz üzerinde düşünerek başlayın.

## *BÖLÜM I: Suçun Altındaki Yaralara YAĞMUR*

Hayatınızı tarayın ve birine karşı nerede affetmez olduğunuzu ve öfke ve/veya suçlamaya yakalanmış olabileceğinizi hissedin. Bu duygulara neden olan şeyleri (veya olmakta olan şeyleri) kendinize hatırlatın. Kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: "Bunun en kötü yanı nedir? Beni en çok üzen şey ne?"

"Bu kişi hakkında neye inanıyorum? Benimle nasıl ilişki kurdukları konusunda neye inanıyorum?

***Tanımak:*** Bu kişiyi aklınıza getirirken hangi duygu ve düşüncelerin baskın olduğunu zihinsel olarak not edin.

***İzin vermek:*** Durun ve bu deneyimin, herhangi bir yargılama veya herhangi bir şey yapma çabası olmadan, olduğu gibi burada olmasına izin verin.

***Araştırmak:*** Şimdi diğer kişinin düşüncelerini bir kenara bırakarak ve tüm dikkatinizi içinizde olup bitenlere vererek U dönüşü yapın.

- Kişi hakkındaki üzgün duygu ve düşüncelerinizin kendilerini nasıl ifade ettiğini keşfedin. *vücudunuzdaki duygular:* Bu duygular nerede en güçlü? Nasıllar? En çok sıkıntı çeken yanınıza tamamen girmek ve onu hissetmek için zaman ayırın.
- Bu acı veren kısma şunu sorabilirsiniz: "Seninle nasıl olmamı istiyorsun? En çok neye ihtiyacın var? Kabul mü? Koruma? Anlıyor musun? Affetmek mi? Merhamet? Aşk?"

***Beslemek:*** En bilge, en sevgi dolu benliğinizi (gelecekteki benliğinizi, uyanmış kalbinizi) çağırın. Gelecekteki benliğinizi dinleyip yanıt verebildiğinizi hayal edin: En çok ihtiyaç duyulan şeyi nasıl sunabilirsiniz? Yaralı bölgenin ihtiyacı olanı almasını sağlayacak bir dokunuş (elinizin kalbinize değmesi gibi), bir mesaj veya bir görüntü var mı?

Yetiştirmeyi bu bölüme getirmek ve bu parçanın sunulan şefkati nasıl deneyimlediğini hissetmek için biraz zaman ayırın (otuz saniye).

(Not: Kendi uyanmış kalbinize erişmek zorsa, iç parçanızı beslemeye yardımcı olması için hangi sevgi kaynağına (bir arkadaş veya aile üyesi, bir tanrı, köpeğiniz) en ulaşılabilir geliyorsa onu arayabilirsiniz.)

***Yağmurdan sonra:*** İçsel Beslenmeyi sunarken ve alırken kim olduğunuzun farkına varın ve dinlenin.

*BÖLÜM II: Başkasına Bağışlama YAĞMURU*

1. bölümü tamamladıktan sonra dikkatinizi diğer kişiye verin. O kişiyi, geleceğinizin farkındalığıyla izlediğinizi, ona en bilge, en şefkatli kalbinizle tanıklık ettiğinizi hissedin. (Deneyebilir ve bu yansımayı on ila on beş yıl sonra yapacağınızı hayal edebilirsiniz.)

***Tanımak:*** Karşınızdaki kişi hakkında gözlemlediğiniz her şeyi zihinsel olarak not edin. ***İzin vermek:*** Duraklatın ve kişinin bu deneyiminin olduğu gibi orada olmasına izin verin.

***Araştırmak:*** Kendinize şunu sorabilirsiniz: “Bu kişiyi acı çekmeye itebilecek hassasiyet (korkular, incinmeler, karşılanmayan ihtiyaçlar) nedir? Bu adamın ayağı nasıl tuzağa düşmüş?”

***Beslemek:*** Aşağıdaki ifadelerle veya kendi şefkatli sözlerinizle ve/veya görsel imgelerinizle bağışlama sunun: Zihinsel olarak kişinin adını fısıldayın ve şunu söyleyin: "Neden olduğunuz zararı görüyorum ve hissediyorum ve sizi şimdi affediyorum." Veya henüz affetmeye hazır değilseniz, "Neden olduğunuz zararı görüyorum ve hissediyorum ve niyetim sizi affetmek." Birkaç kez tekrarlayın.

Bu kişiyi bağışlayıcı bir kalbe dahil edebildiğinizi hissediyorsanız, bu kişinin çektiği acının iyileşmesi için hangi şefkatli dilek yankılanıyorsa, bağışlama ifadelerini takip edebilirsiniz.

***Yağmurdan sonra:*** Ortaya çıkan kalp alanının kalitesine dikkat edin ve onun olduğu kadar geniş ve kapsayıcı olmasına izin verin. “Bağışlayıcı bir kalbin içinde dinlenirken ben kimim?” diye sorabilirsiniz.

Bağışlama uygulamalarında meditasyonu ne kadar iyi veya tam olarak yapabildiğimiz konusunda kendimizi yargılamak yaygındır. Taşıdığınız tüm yargıları bırakın ve kalbinizi açma ve özgürleştirme niyetinizin samimiyetini onurlandırın. Benlik ve öteki hakkındaki tüm fikirleri serbest bırakarak meditasyonu sonlandırın. Basitçe

şefkatli farkındalık deneyiminde dinlenin. Bir düşünce ya da duygu ortaya çıkarsa, bu yaşayan ve ölmekte olan dünyanın tamamını bağışlayıcı bir kalbin geniş alanına dahil etme kapasitesini hissedin.

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Eşim neredeyse her gün ona saldıran öfkeli, narsist bir anneyle büyüdü. Şimdi aynısını genç kızlarımıza da yapıyor. Bu davranışının arkasında muhtemelen acı dolu geçmişinin olduğunu anlıyorum. Ama o artık bir yetişkin. Sebep olduğu zararın sorumluluğunu alması gerekmez mi?***

Zarar verdiğimizde gerçek iyileşme, davranışlarımızın sorumluluğunu almayı, mümkün olduğunda af dilemeyi ve düzeltmeleri gerektirir. Sebep olduğumuz acıyı dürüstçe kabul edebilmek aslında bizi güçlendiriyor ve kendini suçlamayı azaltıyor.

Ancak geçmişimizden gelen yaralar bizi kendimize ve başkalarına zarar vermeye itebildiği gibi davranışlarımızı değiştirmemizi de zorlaştırır. Çocuklukta uzun süreli duygusal istismarın, tamamen sorumlu bir yetişkin olmak için hayati önem taşıyan yürütücü işlevler, öz düzenleme, farkındalık ve empati gibi kapasitelerin gelişimini baltaladığı bilinmektedir. Partneriniz gibi biri için, zarar verdiğini kabul etmek tehlikeli gelebilir, bu da dayanılmaz utanç ve reddedilme korkusu duygularının ortaya çıkmasına neden olabilir.

Bu durumla mücadele ederken “-meli” kelimesini bir bayrak gibi düşünmeniz faydalı olabilir. Size, ne kadar mantıklı ve makul olursa olsun, iyi veya doğru davranış hakkındaki inançlarınızın, partnerinizin şu andaki durumuyla çeliştiğini söyler. Ve en önemlisi,Birisi tedavi edilmemiş yaralardan hareket ediyorsa suçlamanın faydası olmaz. Suçlama cezalandırır: "Bende bir sorun var" şeklindeki temel yarayı güçlendirir. Partnerinizle de deneyimlemiş olabileceğiniz gibi, bu aynı zamanda savunmaya ve/veya inkâra da yol açar. Olumlu değişime hizmet etmek yerine, incitici davranışın devam etmesine neden olur.

Elbette partnerinizin kızlarınıza zarar vermeye devam edemeyeceğini açıkça ifade etmeli ve onları koruyacak sınırlar yaratmalısınız. Ortak ebeveyn olarak bu çok önemlidir; aksi takdirde zararlı davranışlara izin vermiş olursunuz. Ancak suçlamak yerine önemseyerek iletişim kurarak değişimin yolunu aramak mümkün. Tıpkı çocuklarda olduğu gibi yetişkinlerin de içindeki yaralı çocuğun büyümesi ve değişmesi için beslenmeye ihtiyacı vardır.

Hiç kimsenin evrimleştiğini ve "zorunluluklara", öfkeye veya suçlamaya tepki olarak incitici davranmayı bıraktığını görmedim. Tüm araştırmalar, gerçek iyileşme ve dönüşüm için cezanın işe yaramadığını, ancak bakım ve rehabilitasyonun işe yaradığını gösteriyor.

Ancak "yapmalıyım" ve partnerinize karşı suçlamadan şefkate geçiş, ancak içinizdeki, oldukça doğal olarak, kendinizi güçsüz, kızgın, kırgın, kendini beğenmiş, incinmiş ve korkmuş hisseden kısımlarınıza iyi bakmanız durumunda mümkündür. Kendiniz, partneriniz ve çocuklarınız için en yüksek benliğinizi yaşamaya çağrılıyorsunuz. Hem siz hem de partneriniz müttefik olmaya ve birlikte dönüşüm ve iyileşmeye doğru ilerlerken iletişim için güvenli, şefkatli bir alan yaratmak için bir terapistin yardımına ihtiyacınız olabilir.

***Bazı insanlar insanların ellerinden gelenin en iyisini yaptığına inanıyor. Bunun doğru olduğunu düşünüyor musun?***

Kendi hayatınızı gözden geçirirseniz, insanlarla varlık ve ilgiyle ilişki kurduğunuz zamanları, diğer zamanlarda ise meşgul, tepkisel, hatta incitici olduğunuzu görürsünüz. Ancak belirli bir duruma odaklanırsanız derinden pişmanlık duyarsınız ve “Beni daha duyarlı, nazik, kabullenici, farkında olmaktan alıkoyan ne oldu?” diye sorarsınız. . . ?” Muhtemelen dikkatiniz daralmış haldeyken trans halinde (sınırın altında) olduğunuzu fark edeceksiniz. Düşünceleriniz ve davranışlarınız, derinlere kök salmış dikkat dağınıklığı alışkanlıkları, kaygı ya da tiksinme gibi duygular ya da zevk alma ya da sıkıntıdan kurtulma arzuları tarafından yönlendiriliyordu. Hayatta kalma beyniniz sorumluydu ve daha yakın zamanda gelişen prefrontal korteksinizden koptunuz. Beyniniz elinden gelenin en iyisini yapıyordu, ilkel başa çıkma stratejilerini kullanıyor ve karşılanmayan ihtiyaçları karşılamaya çalışıyordu.

RAIN'in farkındalığı ve şefkati bütünleşmiş bir beyni geliştirir. Bu, duygusal olarak tetiklendiğimizde bile, tam bir limbik kaçırmaya maruz kalmak yerine, olup bitenler hakkında bir miktar farkındalığa sahip olduğumuz ve iç kaynaklarımıza daha fazla erişim sağladığımız anlamına gelir. Tam potansiyelimizle, gerçek "en iyimizle" yaşamak için daha fazla seçeneğimiz var.

***Kızmak ve partnerimi beni incittiği için suçlamak onun dikkatini çekmenin tek yoludur. Benim için onu affetmek tacizle yaşamak anlamına gelir.***

Öfke, suçlama ve ceza, bir başkasının davranışını geçici olarak kontrol etmek için işe yarayabilir. Soru şu: Bu gerçekten davranışı değiştiriyor mu ve bize istediğimiz ilişkiyi veriyor mu?

Haftalık dersime katılan bir kadın bana, dört yıllık evlilikleri boyunca kocasının kendisine fiziksel olarak zorbalık yaptığını söyledi. Kendi ifadesiyle, "İncinmiş, korkmuş bir kurbandan öfkeli bir kurbana doğru gidip geldim." Öfkeyle patlayıp ayrılmakla tehdit ettiğinde kocası boyun eğiyordu. Saldırıların sona ereceğine yemin eder ve ondan af dileyerek bir şans daha isterdi. Her seferinde bu sefer gerçekten farklı olmasını umarak kalmayı kabul ederdi.

Suçlayıcı düşünceleri bırakıp içsel deneyimine odaklanarak RAIN'in U dönüşünü uygularken, sonunda çektiği acının gerçeğiyle yüz yüze geldi: "Bu, istismarın çektiği acıdır." Ve Nurture'ın kendine bakması gerektiği anlamına geldiğini biliyordu. Öfke ve suçlamadan uzaklaşmak onun gerçeği tanımasını ve kabul etmesini sağladı: Acı çekiyordu, değişmeyecekti ve durumuyla ilgili bir şeyler yapabilirdi. Kız kardeşinin evine taşındı ve boşanma davası açtı. Gerçek bağışlama geldi ama kendini güvende hissettikten sonra bile bu uzun zaman aldı.

Öfke bir sinyaldir. Dikkatli olmamız için bize enerji verir. Ancak güçsüz, öfkeli bir kurban olmaktan çıkmak istiyorsak, suçlamadan yola çıkmalıyız. Eşimiz istismarcı olsa da, çocuğumuz bizden para çalsa da, bir kardeş paylaşılan mirası manipüle etse de bu durum geçerlidir. Suçlamanın itici enerjisini bırakabilirsek, durumumuza etkili bir şekilde yanıt vermek için ihtiyaç duyduğumuz bilgeliğe erişebiliriz.

DOKUZ

# İyiliği Görmek

*Birini sevmek, onun kalbindeki şarkıyı öğrenip unuttuğunda ona söylemektir.*

• ARNE GARBORG

*Gerçekleştirebileceğiniz en güzel sevgi eyleminin bir hizmet eylemi değil, bir tefekkür, görme eylemi olduğu düşüncesi ciddi bir düşüncedir. İnsanlara hizmet ettiğinizde yardım eder, destekler, rahatlatır, acıyı hafifletirsiniz. Onları iç güzellikleri ve iyilikleriyle gördüğünüzde dönüşür ve yaratırsınız.*

• ANTHONY DE MELLO

Çift çarşamba gecesi derslerimizden birinden sonra benimle buluşmak istemişti ve daha onlar konuşmadan yüzlerindeki endişeyi görebiliyordum. Yirmi üç yaşındaki oğulları Jono'yla ilgili olduğunu söylediler.

Jono'nun öğrenme güçlüğü vardı ve küçük bir liberal sanatlar kolejinde iki yıl okuduktan sonra okulu bırakmıştı. O zamandan beri evde yaşıyor ve eve katkıda bulunmak için Home Depot'ta yarı zamanlı çalışıyordu. Babası bana "Onu bir devlet üniversitesinde ders almaya ikna etmeye çalıştım ama mümkün değil" dedi. Daha sonra ona kariyer danışmanlığı yaptırmaya çalıştım ama o da bunu reddetti. Eski lise arkadaşlarıyla, iyi çocuklarla takılıyor ama onlar hiçbir yere gitmiyorlar." Acı bir tavırla ekledi: "Görünüşe göre Jono'nun tek isteği film izlemek, dağ bisikletine binmek ya da video kamerasıyla vakit geçirmek. . . kesinlikle güvenli bir geleceğin kazanımları değil.

Bu noktada Jono'nun annesi devreye girdi. "Onun etrafta olmasından hoşlanmadığımızdan değil. . . yapıyoruz, ona tapıyoruz! Çok tatlı biri ama son zamanlarda ortalıkta dolaşıyor ve bizimle zar zor konuşuyor; eskisi gibi değil."

Jono'yu ne kadar önemsediklerini ve bunu onlara söylediklerini hissedebiliyordum. Annenin gözleri yaşlarla doldu. "Ah, yapıyoruz, yapıyoruz. Ve biz çok korkuyoruz

onun geleceği.” Sonra bana yalvarırcasına baktı. “Peki ne yapmalıyız?” diye sordu. “Onun için dua edip onu beyaz ışıkla mı kuşatmalıyım? Onu buraya getirip meditasyon yapmaya mı teşvik edelim? Ona yardım etmek için her şeyi yaparız."

“Bir önerim var,” dedim, “ama önce ikinize de bir soru sormama izin verin.” Merakla eğildiler. "Jono'da gerçekten sevdiğiniz ve takdir ettiğiniz nitelikler neler?"

“Ah,” dedi annesi tereddüt etmeden, “o her zaman şimdiye kadar tanıştığınız en nazik insandı. . . başkalarının duygularına karşı çok duyarlı. Ve onun yanında olmak çok eğlenceli olabilir; tuhaf bir mizah anlayışı var.”

Babası şunu ekledi: “Ve Jono'nun yaratıcı bir adam olduğunu kabul etmeliyim. . . . O kamerayla yapabileceklerinden etkilendim.” Sonra düşünceli bir tavırla ekledi: "Gerçekten çok zeki. Henüz çeviri yapma konusundaki zekasını uygulamanın bir yolunu bulamadı.”

"Vay be" dedim ve ardından gülümsedim. “Bu başka bir zamana. Şimdilik teşekkür ederim! Benim için Jono'yu hayata döndürüyorsun."

Her gün meditasyonları sırasında oğullarında en çok sevdikleri ve saygı duydukları şeyleri düşünmelerini önerdim. “Bedeninizin derinliklerinde, kalbinizin derinliklerinde onun kim olduğuna dair takdirinizi hissetmenize izin verin. Ve onunla birlikteyken nasıl olduğuna, ruh haline, enerjisine, buna benzer şeylere dikkat edin. Birkaç ay bununla kalın, sonra tekrar buluşalım.”

Bunu yaptığımızda ikisi de daha sakin görünüyordu. Bu sefer Jono'nun annesi ilk sırayı aldı: "Belki bize verdiğin bu pratik beni rahatlatıyor ama Jono'nun güçlü yönlerini hatırladıkça her şeyin yoluna gireceğini daha çok hissediyorum."

Kocası başını salladı. “İlk başta bize sadece gitmemizi söylediğinizi düşündüm, ama bundan çok daha fazlasıydı. . . . Yolunu nasıl bulacağını hâlâ bilmiyoruz; yapacağından daha eminiz.”

Onlar ayrılmadan önce kendi oğlumla bulduğum bir şeyi paylaştım: Onun iyi olacağına ne kadar güvenirsem o kadar iyi oldu. Güvenim bulaşıcıydı.

Birkaç ay sonra Jono'nun ebeveynleriyle son kez görüştüm. Yerel bir kar amacı gütmeyen kuruluşta gönüllü olarak video editörü olarak çalıştığını ve dijital video prodüksiyonu alanında diploma almak için okula dönmeyi planladığını bildirdiler. En önemlisi eski haline daha çok benziyordu; Babalar Günü'nde babasına Home Depot'un CEO'luğuna terfi ettiğini duyuran bir "haber spotu" sunmuştu. Jono ışıltısını ve şakacılığını yeniden kazanmıştı ve yolunu buluyordu.

• • •

İlişkilerimiz, özellikle de yakın olanlar, gerçek yakınlığı ve iyileşmeyi engelleyen katı iletişim kalıplarına kolayca kilitlenir. RAIN'in farkındalığı ve beslenmesi bizi bu kalıcı alışkanlıkların pençesinden kurtarabilir. Jono'nun ebeveynleriyle RAIN'in resmi uygulamasını gözden geçirmemiş olsam da, onunla nasıl ilişki kurduklarına dair adımların ortaya çıktığını görebilirsiniz: Onlar onun zor zamanlar geçirdiğini ve sıkıntılı olduklarını fark ettiler; tepki vermeye devam etmek yerine durdular ve onun olduğu gibi olmasına izin verdiler; Dikkatlerini yanlış olandan onun hakkında güvendikleri şeye, onun iyiliğine kaydırarak araştırdılar; ve kendilerini ona karşı samimi bir takdirle doldurarak Yetiştirmenin temellerini attılar. RAIN'in bu resmi olmayan uygulaması sayesinde, korkuya dayalı tepkiselliğin dışına çıktılar ve Jono'ya en çok ihtiyaç duyduğu şeyi sunabildiler: kim olduğuna güvenmek.

## TEMEL İYİLİK NEDİR?

Jono ve ebeveynleri için iyileşme, dikkatlerini yanlış olandan benim "temel iyilik" dediğim şeyi hatırlamaya kaydırdıklarında ortaya çıktı.

Bu ne anlama gelir? 3. bölümdeki Altın Buda resmini hatırlarsanız, günlük sosyal benliğimizi veya kişiliğimizi koruyucu kil kaplamalar olarak düşünebilirsiniz. Bu örtüler (görünüşümüz, tavırlarımız, savunmalarımız, yargılarımız, becerilerimiz, zayıf yönlerimiz vb.) genellikle "iyi benlik" ve "kötü benlik" açısından değerlendirilir. İyi benlik, bakıcılarımızdan, akranlarımızdan ve daha geniş anlamda toplumdan benimsediğimiz standartları karşılar. Belki de iyi halimiz kibar, çalışkan, çekici ve başarılıdır. Kötü benliğimiz, kendimizi bencil, sabırsız, yargılayıcı veya dürtüsel olarak adlandırdığımızda yetersiz kaldığımız tüm yollardır.

Ancak bu koşullu ego kalıplarının hiçbiri temel iyiliğimizi sınırlamaz veya ifade etmez. Temel iyilik, gerçek doğamızın altınıdır: hepimizin içinde yaşayan farkındalık, canlılık, sevgi, yaratıcılık ve zeka gibi evrensel nitelikler. Değişen ruh hallerimiz, davranışlarımız ve kişiliklerimiz yüzey dalgaları gibidir. Temel iyilik okyanusun kendisidir. Eğer koşullanmış kalıplarımıza odaklanırsak, bu kalıpları yargılarsak ya da onlarla özdeşleşirsek, enginliğimizi ve derinliğimizi kolayca gözden kaçırabiliriz.

Korku, temel iyiliğin ifadesini kısıtladığından, başkalarının rahat ve mevcut olduklarında altını fark etmek en kolay yoldur. Çoğunlukla çocuklarda kişilikleri şekillenmeden önce parıldadığını görüyoruz. Bir arkadaşım bana dokuz aylık torununun resmine baktığını, gözlerindeki saf duygu ve parlaklığa hayranlıkla baktığını anlattı. Aniden uzun zamandır unutulmuş bir şiir dizesini hatırladı: "Her şeyin derinliklerinde en tatlı tazelik yaşar."

## İYİLİĞİ GÖRMEK

Hepimizin farklı bedenleri, zihinleri ve kişilikleri olduğu için altın, gelişen varlıklarımız aracılığıyla sayısız şekillerde yaşar.

Sosyal medya arkadaşlarımdan başkalarındaki temel iyiliği görme örneklerini paylaşmalarını istedim. Bazıları cümleyi şöyle tamamladı: "İyiliğini görüyorum. . .":

- kocamın şehir dışı gezisinden sonra çocukları gördüğünde yüzündeki ifade.
- küçük oğlum sesimdeki yorgunluğu duyup bana bir bardak su getirdiğinde.

- Eşimin otopark görevlisini veya kasiyeri büyük bir nezaket, ilgi ve saygıyla karşılaması.
- en yakın arkadaşımın köpeğine derin bir sevgiyle sarıldığı an.
- günbatımında güneşe 'Güle güle, seni seviyorum' diyen beş yaşındaki kızımda.

- kocam arabası bozulan birine yardım etmek için kenara çektiğinde ve asla hiçbir şey almadığında.
- partnerim şefkatli olduğunda ve zorluklarımızı çözmek için ilişkide kalmaya istekli olduğunda.
- Babam ağır bir felçten sonra sakat kaldığında bana hâlâ 'Tatlım, sana bir şey getirebilir miyim?' diye sorardı.

Bu soruyu yayınladıktan kısa bir süre sonra sevgili bir arkadaşımdan bir doğum günü kartı aldım. Mesajı şöyle başladı: "Senin temel iyiliğini görüyorum. . ." Sözlerini okurken gözlerim doldu; Çok derinden sevildiğimi ve görüldüğümü hissettim. Ve sonra bir duyguyla dolup taştım*o*temel iyilik; parıldayan altın, onun derin ve sevgi dolu ilgisinin güzelliği. Aklıma Thomas Merton'un en sevdiğim alıntılarından biri geldi:

> Sonra sanki bir anda kalplerinin gizli güzelliğini, ne günahın, ne arzunun, ne de kendini tanımanın ulaşamadığı kalplerinin derinliklerini, gerçekliklerinin özünü, her birinin içinde bulunduğu o kişiyi gördüm.

biri Tanrı'nın gözündedir. Keşke hepsi kendilerini gerçekte oldukları gibi görebilselerdi*öyle*. Keşke birbirimizi her zaman böyle görebilseydik. Artık savaş olmayacaktı, nefret olmayacaktı, zulüm olmayacaktı, açgözlülük olmayacaktı. . . . Sanırım en büyük sorun yere düşüp birbirimize tapmamız olurdu.

## AYNALAMA BİZE KİM OLDUĞUMUZU SÖYLÜYOR

Yazar Alice Walker bu hikayeyi şöyle anlatıyor:

> Güney Afrika'nın Babemba kabilesinde, bir kişi sorumsuzca veya adaletsizce davrandığında, köyün ortasına tek başına ve dizginsiz bir şekilde yerleştiriliyor.
>
> Tüm işler durdurulur ve köydeki her erkek, kadın ve çocuk, sanığın etrafında geniş bir daire halinde toplanır. Daha sonra kabiledeki her kişi, sanıkla tek tek, çemberin merkezindeki kişinin yaşamı boyunca yaptığı tüm iyi şeyler hakkında konuşur. Her detayıyla ve doğruluğuyla hatırlanabilen her olay, her deneyim anlatılıyor. Onun bütün olumlu vasıfları, salih amelleri, güçlü yönleri ve iyilikleri dikkatle ve uzun uzun anlatılıyor.
>
> Kabile töreni genellikle birkaç gün sürer. Sonunda kabile çemberi kırılır, neşeli bir kutlama yapılır ve kişi sembolik ve kelimenin tam anlamıyla kabileye tekrar kabul edilir.

Kendi temel iyiliğimize olan güvenimiz, başkalarının açık ve derin bir şekilde aynalanmasından ortaya çıkar. Bebekken hayatta kalmamız için ihtiyaç duyduğumuz beslenme yalnızca ılık sütten, yalnızca kucaklanmanın ve rahatlatılmanın sıcaklığından değil, aynı zamanda bakıcının bakışlarının sevgi dolu enerjisinden de gelir. Görüldüğümüzü, duyulduğumuzu ve dikkatle yanıtlandığımızı hissettiğimizde mesaj şu olur: “Sen önemlisin. Sen bizim bir parçamızsın. Sen aitsin ve seviliyorsun. Artan merakımız ve oyunculuğumuz memnuniyetle karşılandığında şu mesaj verilir: “Canlılığınız ve gelişmeniz değerlidir; bu dünyada olduğunuz her şey memnuniyetle karşılanır.

Çocuklarımızın (ve birbirimizin) içindeki altını yansıtmak, radikal şefkatin temel unsurlarını gerektirir: netlik, açık yürekli varlık ve duygusal zeka. Ama "çizginin altında" olduğumuzda -trans halindeyken-

Çocuğun davranışının “örtülerine” hızla odaklanır ve sonra sabırsızlıkla, yargılamayla ya da öfkeyle tepki verir ya da ilgisizliğe ya da meşguliyete kapılır. Bu tepkisellik, ebeveynler olarak kendi eksiklik duygumuzu besleyebilir ve bizi çizginin daha da altına sürükleyebilir. Ve eğer tepkisel trans alışkanlık haline gelirse çocuk, kötü benliğin mesajını kolayca içselleştirir: "Bende bir sorun var."

Çoğumuz net ve çarpık yansıtmaların bir karışımını alıp veriyoruz. Oğlumun gençliğini düşündüğümde şimdi aklıma gelen şey, her zaman endişelenecek bir şeyin olduğuydu! İlkokulda çok fazla arkadaşı olmadığından endişeleniyordum. Ortaokulda "fazla sosyaldi"; her zaman takılmak istiyordu. Lisede video oyunları, partiler, ertelemeler ve akademik odaklanma eksikliği vardı. Ve endişelenmem, yargılama, kontrol etme ve "Farklı olmalısın" mesajıyla el ele gitti. Bütün bunların arkasında değersizlik ve korku transı vardı: “Bir anne olarak başarısız oluyorum. Bu benim hatam. Eğer bunu düzeltmezsem, iyi bir hayatı olmayabilir.”

Ama aynı zamanda her zaman sevgimi ve takdirimi de taşıyordu ve onun Paten kaymaktan keyif aldığını ya da vahşi bir vizyon arayışından ilham alarak geri döndüğünü izlediğimde, başı dertte olan bir arkadaşını nasıl teselli ettiğini ya da ona hayret ettiğini öğrendiğimde kalbimin nasıl parladığını hissetmiş olmalı. Magic: The Gathering konusundaki ustalığında.Onu şimdi genç bir terapist, girişimci, eş ve baba olarak gördüğümde, onun gelişimine gerçek takdir ve güven gösterdiğim zamanların, onun güvenine ve refahına en çok hizmet eden zamanlar olduğunu biliyorum.

## OLUMLU YANSITMAYI AŞIRI YAKALAYABİLİR MİYİZ?

Güçlü yönlerimiz ve yeteneklerimiz, yani “iyi benlik” diyebileceğimiz kısımlarımız, gerçek parçalarımızdır! Ve tanındıklarında, özellikle de kendimizden şüphe ettiğimizde veya güvenimiz kalmadığında, bu gerçek bir hediye olabilir. Ancak bazı övgüler sağlıklı bir yansıtma değildir. Belki de çekici, işbirlikçi, sanatsal veya atletik olduğunuz için sürekli olarak iyi notlarınız onaylanıyor ve ödüllendiriliyorsunuz. Aldığınız mesaj neydi? Birçoğumuz için "Sevimli ve iyi olmak için yapmam gereken şey bu ve hata yapamam." Ve bu inançla birlikte kronik bir yetersiz kalma korkusu da geldi,hata yapmak, en iyisi olmamak, yeni bir şeyi riske atmak. Birinin özgüvenini artırmaya çalışmak

Aşırı övgü, Altın Buda'nın üzerindeki örtüyü parlatır, ancak onları altından uzaklaştırır.

## ZAYIFLIĞI VEYA KIRILGANLIĞI YANSITMAYI NE YAPAR?

Bir kişinin zayıflıklarını (ya da "kötü benlik" olarak deneyimlediklerini) yansıtmak, ancak ilk önce ona değer verdiğinizi, saygı duyduğunuzu ve onların temel iyiliğine olan inancınızı sağlamışsanız yararlı olacaktır. Aksi takdirde, mesajınızı bile anlamayacak kadar incinmiş veya savunmaya geçmiş olabilirler. Çoğumuz, esasen takdir edilmediğimizde eleştiri almanın nasıl bir şey olduğunu biliriz. Tüm varlığımız tepkisellikle zırhlanıyor!

Ancak güven ve ilgi mevcut olduğunda, aynalamamız başkalarının acı ve ayrılık yaratan bilinçdışı davranışları, duyguları veya inançları tanımasına yardımcı olabilir. Ebeveynler çocuklarına kabalıklarının veya hilekarlıklarının, dikkatsizliklerinin veya öfkelerinin başkalarını nasıl etkilediğini bildirerek hizmet ederler. Terapistler korku veya utanç gibi işlenmemiş duyguları yansıtır ve danışanlarının bu duyguların farkına varmalarına yardımcı olur. Güvendiğimiz bir arkadaş ya da meslektaşımız, kayıp ve üzüntü duygularımızı yansıtarak, eşlik ettiğimizi ve görüldüğümüzü hissetmemize yardımcı olabilir.

Açık ve derin aynalama her yaşta radikal iyileşme sağlayabilir. Doktora eğitimim sırasında. Staj sırasında, "sevgiliyi görmek" diye adlandırdığı yeteneğe sahip bir psikoterapi danışmanım vardı. Rob müşterilerine tüm varlığını sundu ve onların iyiliğini onların duyabileceği ve güvenebileceği şekillerde yansıttı. Cesareti onların kırılganlığında, adanmışlığı dürüstlüklerinde, iyileşme ya da uyanma özlemlerinin derinliğinde buldu. Seanslarını daha çok kendi içlerinde bırakıyorlar, altına giderek daha fazla uyum sağlıyorlardı. Ve aynısını biz öğrencilerine de yaptı.

Haftalık denetim gruplarımızdan birinde Rob'un endişelerimi nasıl fark ettiğini hatırlıyorum. Bir müşterimden çok hoşlanıyordum ama onunla çalışmak için gerekli beceriye sahip olmadığım konusunda endişeleniyordum. "Onu gerçekten önemsiyorsun, değil mi?" dedi şefkatli gülümsemesiyle başını sallayarak. Sonra etrafına bakınarak hepimize seslendi. “Onun gücünü asla küçümseme. . . saf şefkatin. Size hangi tekniğin neyden daha iyi olduğunu söyleyemem ama önemsiyorum. . . sihirli içerik bu.” Sözleri kalbimdeki endişeyi ve daha fazlasını temizledi. Bana yansıtma yeteneğinin ne kadar basit olabileceğini gösterdiler.

*Artık yalan söyleyemezdim,*
*bu yüzden köpeğime "Tanrı" demeye başladım. İlk*
*önce kafası karışık görünüyordu.*
*sonra gülümsemeye başladı, hatta dans etti.*
*Devam ettim: artık ısırmıyor bile.*
*Bunun insanlarda işe yarayıp yaramayacağını merak ediyorum.*

• SANT TUKARAM, *on yedinci yüzyıl şair-azizi, Daniel Ladinsky tarafından çevrilmiştir.*

## KENDİ İYİLİĞİMİZİ GÖRMEK: YAĞMUR İLE KENDİNİ BESLEMEK

Kendinizi gerçekten üzdüğünüz bir zamanı hatırlayın. İşin ortasındayken, kendi iyi kalbinizin, başkalarına gösterdiğiniz ilginin, dürüstlük ve mevcudiyet konusundaki büyüyen kapasitenizin bir ipucuna bile sahip oldunuz mu? Ailenizde, arkadaşlarınızda veya meslektaşlarınızda iyiliği ne kadar görüyordunuz?

Kendimizi yargılama tuzağına düştüğümüzde algı filtremiz daralır ve yansıtmamız bozulur. Ne kadar yetersiz kaldığımızı görmek için kendimizi izliyoruz, yetersizliğimizi gizlemekle meşgul oluyoruz ve kendimizi haklı çıkarmak, kanıtlamak veya geliştirmekle meşgul oluyoruz. Ve bu kendine güvensizlik kaçınılmaz olarak başkalarına da yayılır.

Kendinden tiksinme veya değersizlik duyguları güçlü olduğunda, RAIN'in tam olarak uygulanması (3. Bölümdeki Adım Adım RAIN'e bakınız), altının üzerini kaplayan sınırlayıcı inanç ve duygulara karşı farkındalık ve öz şefkat getirmemize yardımcı olur. Araştırdıkça, bizi harekete geçiren derin kırılganlıkla temasa geçeriz ve Besleyerek daha büyük, daha sevgi dolu bir varlıkla yeniden bağlantı kurarız.

Ayrıca aşağıdaki Yansımada olduğu gibi içimizdeki iyiliği kasıtlı olarak arayarak ve yansıtarak, herhangi bir zamanda doğrudan YAĞMUR'un Besleyici adımını çağırabiliriz.

### YANSIMA: İYİLİĞİNİZİ HATIRLAMAK ZOR ZAMANLAR

Değersizlik transına yakalandığımızda kendi iyiliğimize inanmak zor olabilir. Sizin için en uygun olan yöntemi kullanarak kendinizi ortaya çıkarın ve ardından aşağıdaki yönlendirmelerden bir veya daha fazlasını deneyin.

- Kolayca takdir ve sevgi hissedebileceğiniz birini, bir kişiyi, ruhani bir figürü, bir evcil hayvanı hatırlayın. Bu varlığa gösterdiğiniz ilginin iyiliğini hissedin. Nazik veya
- cömert olduğunuz bir zamanı hatırlayın.
- Kendinizde takdir ettiğiniz nitelikleri (doğa sevginiz, maceraperestliğiniz, mizah anlayışınız, merakınız, kararlılığınız gibi) düşünün.
- Kendinizi bir çocuk olarak hayal edin ve ardından sizin için öne çıkan herhangi bir oyun, şefkat veya merak anını hatırlayın.
- Güvendiğiniz, sizi takdir eden, seven birini aklınıza getirin ve onun gözünden kendinize bakmaya çalışın.
- Gelecekteki benliğinizi, en derin niyetinizi ve potansiyelinizi ifade eden benliğinizi, dönüştüğünüz benliğinizi hayal edin.

Sık sık RAIN'den ve özellikle de Yetiştirme uygulamasından manevi yeniden ebeveynlik olarak söz ediyorum. Hepimizin küçük çocuklar olarak ihtiyaç duyduğu aynalamayı kendimize sunmayı öğreniyoruz. Bu farklı yansımaları denedikçe sizin için neyin işe yaradığını görün. (Tıpkı iyi ebeveynliğin pek çok tarzı olduğu gibi, ruhsal beslenmeye de pek çok farklı yaklaşım vardır.) Yıllarca süren çarpık aynalamadan kaynaklanan korkuları ve kendinizden şüphe duymayı ortadan kaldırırsınız ve bu, birçok tur gerektirir. Her turda, Beslendiğinizi ve Beslendiğinizi hissettiğinizde kim olduğunuzu hissederek YAĞMURDAN Sonra zaman geçirin. Temel iyiliğinizin tadına ne kadar sıklıkla ulaşırsanız, günlük yaşamda altınla yeniden bağlantı kurmanız o kadar kolay olur.

## BAŞKALARI İÇİN İYİLİK AYNASI OLMAK

Nelson Mandela şunu yazdı: “Bir insanı çok fazla düşünmek asla zarar vermez; çoğu zaman asil hale gelirler ve bu yüzden daha iyi davranırlar.”

Sizin için fark yaratan olumlu yansıtma zamanlarını hatırlıyor musunuz? Hayatımı değiştiren yönlere olan güvenimi derinleştiren anları hâlâ hatırlıyorum. Bir arkadaşımın ebeveyni bana, başkalarına yardımcı olabilecek özel bir dinleme yöntemim olduğunu söyledi. Bir arkadaşımın ağabeyi olan Harvard İlahiyat öğrencisi, benim derinlemesine felsefi sorularıma "ruhsal açıdan derin" olduğumu söyleyerek yanıt verdi. Ve yoga konusunda ilk kez ciddileştiğimde, yoga öğretmenim bir gün bana yola olan bağlılığımı hissedebildiğini söyledi. Bu birkaç kelime kendi varlığımı tanımama ve güvenmeme yardımcı oldu. Yolculuğumda bana eşlik ettiler ve onların etkilerini hatırlamak bana hâlâ başkalarına ayna olma armağanını sunma konusunda ilham veriyor.

## YANSIMA: BESLENEN YARARLANICILAR SEN

Rahatça oturun, gözlerinizi kapatın ve vücudunuzu rahatlatın. Şimdi geriye dönüp hayatınıza baktığınızda, üzerinizde olumlu etkisi olan bir kişiyi aklınıza getirin. Kendinize şu soruyu sorun: "İyiliğime güvenmeme yardımcı olacak bir şeyi ne zaman yansıttılar?" Bir anı canlandığında, durun ve kendinize onları takdir etme izni verin ve onların sözlerinin veya eylemlerinin sizi nasıl beslediğini hissedin.

İyiliğin aynası olmak, radikal şefkat konusunda kasıtlı bir eğitimdir. Trans halindeyken (meşgul, kaygılı, tepkisel, otopilotta) çoğu zaman başkalarının iyiliğini göremez hale geliriz. Bunun yerine, hoşlanmadığımız şeylere, yanlış görünen şeylere takılıp kalıyoruz. Başkalarına açık ve besleyici aynalar olmak istiyorsak, öncelikle bilinçli, mevcut ve amaçlı olmamız gerekir.

## İYİLİĞİ GÖRMEK İÇİN: ÜÇ ANAHTAR SORU

- Bu kişi neyi önemsiyor? Taze
- gözlerle mi bakıyorum?
- Onlara iyiliklerini bildirmenin en iyi yolu nedir?

### *Bu Kişi Neyi Önemsiyor?*

Birkaç inzivamıza katılan genç bir adam olan Logan, sürekli olarak kendine karşı sert davranıyordu ve kendinden şüphe duyuyordu. Toplantılarımızdan birinde ona yakın zamanda rahatladığı, kendini evindeymiş gibi hissettiği anları hatırlayıp hatırlamadığını sordum. Evet, önceki gün bir tane vardı, dedi. Meditasyon sırasında odanın karşı tarafındaki sandalyede oturan yaşlı bir kadını fark etti. Ayakları yere ulaşamadıkları için sallanıyordu ve bu o kadar rahatsız görünüyordu ki ayağa kalktı ve altına koyacak bir yastık buldu. Yerine döndüğünde içsel bir sıcaklık, bağlılık ve huzur duygusunun farkına vardı.

Bir dakika durakladım ve şöyle dedim: "Logan, bu çok önemsenen bir şeydi. . . . Nezaketin senin için önemli olduğunu ve onu yaşadığını gerçekten anlıyorum. Konuşmaya devam ederken, başkalarına sunabileceği çok şey olduğundan ve iyi bir meditasyon öğretmeni vasfına sahip olduğundan emin olduğumu söyledim. Bitirmeden önce ben

yaşlı kadına -aslında o da annemdi- karşı bu kadar tatlı davrandığı için ona teşekkür ettim! Nezaket konusundaki ortak düşüncemizden etkilenerek gözyaşlarıyla ayrıldık.

İki yıl sonra Logan hapishanelerde meditasyon öğretiyordu ve aynı zamanda gençlerle çalışıyordu. Bir e-postada bana, amansız bir özeleştiriye hapsolmuş görünen on yedi yaşında bir kızdan bahsetti. Birlikte öğretmenlik yaptığı bir gençlik inzivası sırasında, ona zihninin rahat olduğu bir zamanı hatırlayıp hatırlamadığını sormuştu ve o da ona meditasyon grubundaki birine yardım etmekten bahsetmişti. Benim ona yaptığım gibi o da onun nezaketini ve iyiliğini ona yansıttı. Ve diğer gence yardım ederken nasıl hissettiğini sorduğunda yüzü yumuşadı. "Benimle ilgili hiçbir sorun olmadığını hissettim" dedi.

Bir insanın sevdiği işi yaptığında onun iyiliğini açıkça görebilirsiniz. Bu, onlar için en önemli şeyin, onları tamamen canlandıran şeyin ne olduğunu hissedebildiğiniz zamandır. Onlara bu iyiliği hatırlatmak, kişinin ömür boyu yaşadığı kendinden nefreti veya yabancılaşmayı ortadan kaldırmasına yardımcı olabilir. Kendimize “Bu kişi en çok neyi önemsiyor?” diye sorduğumuzda. yüzeydeki isteklerin ve korkuların (ego örtülerinin) ötesini görebilir ve onların da aynısını yapmalarına yardımcı olabiliriz.

## *Taze Gözlerle mi Bakıyorum?*

Çoğu zaman bize en yakın olanları aynalama yeteneğimizden mahrum bırakırız çünkü onları alışkanlık gözleriyle görürüz. Trans halindeyiz, onların neye benzedikleri, nasıl düşündükleri ve hissettikleri hakkındaki varsayımlarımıza kapılıyoruz. Şair TS Eliot'un sözleriyle,

Başkaları hakkında bildiklerimiz
yalnızca anlara dair anılarımızdır
Bu sırada onları tanıyorduk. Ve o zamandan beri değiştiler.
Şunu da hatırlamalıyız
Her toplantıda bir yabancıyla tanışıyoruz.

Alışıklığımızı aşmak için kendimizi yeniden görmeye, gerçekten merak etmeye alıştırmalıyız. Benim için işe yarayan yöntemlerden biri, birinin gözlerine bakarak başlamak ve gerçekten ne renk olduklarını merak etmektir. Ve sonra bu merakı o gözlerden bakan kişiye kadar genişletin. ben mi

şu anda en çok neye önem veriyorlar biliyor musun? Onları ilk veya son kez görüyor olsaydım, sunmayı en çok istediğim varlığın ve ilginin kalitesi nedir? Eğer gitseydiler, onların temel iyiliklerini ne olurdu?

Bazen, Jono'nun ebeveynlerinin ona yaptığı gibi, bir kişiyi seçeceğim ve birkaç hafta boyunca, onun temel iyiliğinin onun aracılığıyla nasıl yaşandığını görmeyi pratik yapacağım.

> Bunlarda aşinalık nedeniyle kaçırmış olabileceğiniz şeyleri arayın, çünkü aşinalık bayatlığı, körlüğü ve can sıkıntısını doğurur. Yeniden göremediğiniz şeyi sevemezsiniz. Sürekli yeniden keşfetmediğiniz bir şeyi sevemezsiniz.
>
> ANTHONY DE MELLO

## *Onlara İyiliklerini Bildirmenin En İyi Yolu Nedir?*

Takdirimizi ifade etmek samimi bir tekliftir ve kendimizi utangaç veya rahatsız hissedebilir veya yorumlarımızın hoş karşılanmayacağından korkabiliriz. Belki diğer kişinin hayatında önemli bir figür olmadığımızı ve fark ettiğimiz şeyin aslında önemli olmayacağını düşünüyoruz. Ya da belki de bu bizim alışkanlığımız değildir.

Yazar ve doktor Rachel Naomi Remen, kendisini çağıran haham olan büyükbabası hakkında bir hikaye anlatıyor.*Neşume-le,*"küçük sevgili ruh" anlamına gelir. Sözleri ona büyük bir rahatlık ve dünyadaki yerine güven kazandırdığı için bir lütuf gibiydi. Rachel, o öldükten sonra annesine bu nimetlerin kendisi için ne kadar önemli olduğunu anlattı. Annesi şöyle cevap verdi: “Rachel, seni hayatının her gününü kutsadım. Bunu yüksek sesle yapacak bilgeliğe asla sahip olamadım.

İyilik üzerine kasıtlı olarak düşünmek gibi içsel eğitimin, takdirimizi daha doğal bir şekilde ifade etmek için bizi ısıttığını keşfettim. Bu yüzden Jono'nun ebeveynlerinin onun iyiliği üzerine düşünmelerini sağladım; dikkatlerinin odağını değiştirdiler.

Budizm'de sevgi dolu şefkat (*metta*) meditasyon tam da bunu yapar. Geleneksel meditasyonda, genişleyen bir varlık çemberinin (sonunda her yerdeki tüm yaşamı kapsayacak şekilde) iyiliği üzerine düşünürüz ve iyi dileklerle ilgili kalıplaşmış ifadeler üzerinde düşünürüz. Son birkaç on yılda, bu meditasyonun giderek daha somut hale geldiğini ve güçlü hale geldiğini keşfettim.

görsel imgeler, dokunma ve fısıldayan kelimelerle denemeler yapın. Bahsettiğim gibi, öğrenciler ellerini nazikçe kalplerinin üzerine koyarak ve "Sorun değil tatlım" veya "Bu sana ait" veya "Mutlu olabilir misin" diye fısıldayarak kendilerine sevgi dolu bir nezaket göstermenin hayatlarını değiştirdiğini gördüler. en çok rahatlatan mesaj ne olursa olsun.

Kendi deneyimlerim beni bugün de devam ettirdiğim bir uygulamaya yönlendirdi. Bir ay süren sessiz inzivanın sonuna doğru bir akşam yemeği sırasında, yakınlarda oturan yaşlı bir adamın gösterdiği nezaket ve nezaket beni çok etkiledi. Birdenbire onun önünde durduğumu ve birbirimizin gözlerine baktığımızı hayal ettim; sonra gözlerini kapattı ve onu hafifçe alnından öptüm. Bu görüntü, bir hassasiyet ve ruhsal bağ duygusunun yükselişini beraberinde getirdi. O zamandan beri bu uygulamayı sevdiklerim, tanımadığım insanlar ve hiç tanışmadıklarım için yapıyorum. İyiliklerini görmek için duruyorum ve sonra bir tür ilgi jesti sunduğumu hayal ediyorum - alnına bir öpücük, bazen yüzlerine yumuşak bir dokunuş ya da nazik bir kucaklama. Çoğu zaman iyi dilek ifadelerine yer vereceğim, bazen sessiz, bazen fısıldayarak. Bu dolu, somutlaştırılmış uygulama beni sıcak, hassas bir kalp alanına açıyor; kendimi, üzerinde düşündüğüm kişiyi ve gerçekte tüm varlıkları içeren bir paylaşım alanı.

Bu meditasyon aynı zamanda bana kutsamalarımı yüksek sesle sunmamı da hatırlatıyor. Üzerinde derinlemesine düşündüğüm bir kişiyle birlikteyken daha hızlı bir yakınlık duygusu hissederim. Onların temel iyiliklerini tanımaya ve sonra kendime şu soruyu sormaya daha meyilliyim: "Onlara bunu nasıl bildirebilirim?"

## YANSIMA: “YÜKSEK SESLE SÖYLEMEK” İÇİN BİR ISINMA

*Hareketsiz oturmak, vücudunuzu gevşetmek ve zihninizi susturmak için birkaç dakikanızı ayırın. Kendinizi orada hissettiğinizde, sevdiğiniz birini aklınıza getirin. Onda neyi takdir ettiğinizi ve sevdiğinizi kendinize hatırlatın; belki gözlerindeki şefkatli bakışı, parlaklığını, mizahını, dürüstlüğünü. Takdirinizin sıcaklığını bedeninizde hissedin.*

Şimdi onlarla şahsen birlikte olduğunuzu ve onların iyiliğini deneyimlediğiniz belirli yollardan bazılarını onlara anlattığınızı hayal edin. Ödemenizi nasıl alıyorlar?

yansıtma? Teklif ettiğinizde nasıl hissediyorsunuz? Bu paylaşım bağlanma duygularınızı nasıl etkiliyor?

Aynalama armağanını şahsen sunma niyetinizi yenilemek için biraz zaman ayırarak bitirin.

### SEVGİ-ŞEYTANLIK UYGULAMASINI GETİRMENİN ON YOLU GÜNLÜK HAYATINIZDA CANLI

- Bir hafta boyunca her sabah, birlikte yaşadığınız veya en sık gördüğünüz insanların iyiliği üzerine düşünmeye niyet edin. Sonra gün içinde aklına geldikçe sessizce dua et.
- Tanıdığınız biri rahatsızlık veya güvensizlik duygularını tetiklediğinde, durun, o kişinin iyiliğine dair belirli bir örneği hatırlayın ve zihinsel olarak "Mutlu olmanızı dilerim" diye fısıldayın.
- Düzenli olarak karşılaştığınız "nötr" bir kişiyi seçin ve ertesi hafta onu her gördüğünüzde kendinize onun iyiliğini hatırlatın ve sessizce onun iyiliği için dileklerinizi iletin. Bu kişiye karşı duygularınızın değişip değişmediğine dikkat edin.

- "Zor" bir kişiyi seçin ve onun iyiliğini her gün düşünmek için bir zaman belirleyin. En az iki hafta boyunca sevgi dolu nezaket dualarını yaptıktan sonra kendinize şunu sorun: "Duygularımda bir değişiklik var mı? Bana karşı davranışlarında bir değişiklik oldu mu?"
- Birine onda gördüğünüz iyiliği bildirdiğinizde neler olacağını keşfedin.

- Gerçek bir bağlılık ve ilgi duygusu uyandıran kelimeler, görüntüler veya jestler ile denemeler yaparak uygulamanızı taze ve canlı tutun. Kendiniz
- veya başka biri için duanızı yüksek sesle fısıldamayı keşfedin. Dua
- ettiğiniz kişinin adını söylemeyi keşfedin.
- Dua ettiğiniz insanları kalbinizin tuttuğunu hayal edin ve hissedin. Duanızla
- kendilerini iyileşmiş, sevilmiş ve canlanmış hissettiklerini hayal edin.

İyilik üzerine düşünerek ve sevgi dolu nezaket sunarak geçirdiğiniz birkaç dakika bile sizi sevgi dolu kalbinizin saflığıyla yeniden bağlayabilir.

## Önyargıları Aşmak: Tüm Varlıklarda İyiliği Görmek

Gününüzü geçirdiğinizi, etkileşimde bulunduğunuz kişilerin kalplerini ve ruhlarını, bulutların, kuşların, çimenlerin ve ağaçların güzelliğini takdir ederek geçirdiğinizi hayal edebiliyor musunuz? Elbette acı veren şeyleri de buna dahil edersiniz; belki sizi inciten birine duyduğunuz öfkeyi ya da partnerinizin size zarar verdiği bir arkadaşınızın acısını.

Alzheimer. Ama yine de varlığımızı canlandıran iyiliği hatırlayan bir farkındalık var. Thomas Merton şöyle yazdı: "Hayat bu kadar basit: Tamamen şeffaf olan ve ilahi olanın her zaman onun içinden parladığı bir dünyada yaşıyoruz. Bu sadece güzel bir hikaye ya da masal değil, gerçek."

Bunu gerçekten eve getiren bir Noel Arifesi kilise ayininde okunan bir hikaye duydum.

Bir Noel günü, bir kadın, kocası ve bir yaşındaki oğulları uzun bir yol kat ettikten sonra yol kenarında açık bir lokanta buldular.

Ortam sessiz ve neredeyse boştu ve küçük çocuk mama sandalyesinden el sallayıp "Merhaba!" diye seslendiğinde minnetle yemeklerini bekliyorlardı. arkalarındaki birine. Anneyi dehşete düşürerek, bunun bakımsız ve yıkanmamış bir adama ait olduğu ve belli ki evsiz bir sarhoş olduğu ortaya çıktı. Şimdi o da oğluna el sallıyor ve şöyle sesleniyordu: "Merhaba bebeğim, merhaba koca oğlan." . . Görüşürüz ahbap."

Kadın ve kocası birbirlerine baktılar ve lokantadaki diğer birkaç kişi de onlara onaylamayan bakışlar atıyordu. Yaşlı adam, yiyecekleri geldikten sonra bile devam etti. "Patty-cake'i biliyor musun? Attaboy. . . Peekaboo'yu biliyor musun? Hey, bak, peekaboo'yu biliyor. Anne mama sandalyesini çevirmeye çalıştı ama oğlu çığlık attı ve yeni arkadaşıyla yüzleşmek için döndü.

Sonunda yemekten vazgeçen kocası, hesabı ödemek için ayağa kalktı ve anne, kapının yanında oturan yaşlı sarhoşun yanından bir an önce geçebilmek için dua ederek bebeği kucağına aldı. Ama yaklaştıklarında oğlu iki kolunu da uzatarak beni al işareti yaptı ve kendisini adamın açık kollarına doğru itti.

Ama şimdi anne, oğlu başını omzuna koyarken adamın gözlerindeki yaşları görebiliyordu. Çocuğu nazikçe tutup salladı ve sonra doğrudan gözlerinin içine baktı. "Bu bebeğe sen iyi bak." dedi kararlı bir sesle. Yavaşça onu geri verirken, "Tanrı sizi korusun, hanımefendi. Bana Noel hediyemi verdin."

Karşılığında bir şeyler mırıldanmış olmalıydı ama yüzünden gözyaşları akarak arabaya doğru koşarken sadece şunu düşünebildi: "Tanrım, Tanrım, beni affet."

Bu hikayeyi duyunca, görmediğim sayısız varlığa karşı derin, acı veren bir pişmanlık duydum. Merton'un "gizli güzellik" olarak adlandırdığı şeyin farkına varmayı öğrenmek hepimiz için evrimsel bir görevdir: Bu, radikalizmin ruhudur.

merhamet. Kendimize ruhsal olarak yeniden ebeveynlik yapmamız ve başkalarındaki iyiliği görerek onların kendilerine güvenmelerine yardımcı olmamız gerekir.

Ancak bir sonraki bölümde tam olarak açıklayacağım gibi, dikkatimizi seçilmiş birkaç kişiyle sınırlandırmaya ve birçoğunu bir anda bilinçsizce azaltmaya şartlanmış durumdayız. Bilinçli ilgimizi, ailemiz ve arkadaşlarımızdan oluşan en yakın çevremizdekilerin ötesine taşımak, kendimizi ve dünyamızı iyileştirmek için gereklidir.

## MEDİTASYON: GİZLİ GÜZELLİĞİ GÖRMEK (SEVGİLİ İYİLİK)

*Budist metta (sevgi dolu nezaket meditasyonu), koşulsuz dostluk ve sevgi kapasitemizi uyandırır. Dikkatimizi kendi içimizdeki ve tüm varlıklardaki doğuştan gelen iyiliğe yönelttiğimizde kalplerimiz açılır.*



Rahat ve rahat olmanızı sağlayacak şekilde oturun. Mümkün olan her türlü gerilimi bırakın, omuzlarınızı gevşetin, ellerinizi yumuşatın ve karnınızı gevşetin. Gözlerinize bir gülümsemenin yayıldığını, etraflarındaki tenin yumuşadığını hissedin. Dudaklarınıza hafif bir gülümseme getirin ve ardından gülümsemeyi ağzınızın içinde hissedin. Kalbinize gülümseyin ve ardından gülümsemenin genişlediğini, tüm kalp ve göğüs bölgesi boyunca alıcı, hassas bir alan yarattığını hayal edin.

Şimdi kalbinize sevdiğiniz birini, ideal olarak karmaşık olmayan bir ilişkiyi getirin. Bu kişinin en çok takdir ettiğiniz nitelikleri üzerinde düşünmek için biraz zaman ayırın. Zekalarını, mizahlarını, nezaketlerini, canlılıklarını hatırlayın. Bu kişinin size sevgi duyduğunu hayal edin. Onların özünün iyi, uyanık ve şefkatli olduğunun farkında olun. Adını ve "teşekkür ederim" kelimelerini zihinsel olarak fısıldayın ve bu kişiye duyduğunuz takdirin kalbinizi nasıl doldurduğunu fark edin. Sizin için en çok yankı uyandıran dua veya iyi dilek cümlelerini zihinsel olarak fısıldayarak sevginizi iletmek için birkaç dakikanızı ayırın. Ayrıca onlara aktif bir sevgi jesti sunduğunuzu da hayal edebilirsiniz (alınlarından öpmek, yanaklarına dokunmak, sarılmak).

Daha sonra dikkatinizi kendi varlığınıza ve kalbinizdeki ilgiye getirin. Kendi iyiliğiniz üzerine düşünmek için biraz zaman ayırın; bu şefkat

başka ve akla gelen diğer nitelikler. İyi sevmeye, gerçeğe, dolu dolu yaşamaya yönelik derin arzunuzu ve kalbinizin niyetinin iyiliğini hissedin.

Kendi iyiliğinizle bağlantı kurmakta zorlanıyorsanız, aklınıza güvendiğiniz, sizi seven birini getirin ve onun gözleriyle bakın. Yüzey şartlandırmasının altında kimin burada olduğunu, evrimleştiğiniz varlığı (geleceğiniz veya gerçek benliğiniz) görün. Kendi iyiliğinizi gördüğünüzde, elinizi hafifçe kalbinizin üzerine koymak gibi şefkatli bir sevgi jesti de yapabilir ve zihinsel olarak bazı şefkatli sözler fısıldayabilirsiniz.

Şimdi aklınıza "tarafsız" bir kişiyi getirerek ilgi çevrenizi genişletin. (Bu, düzenli olarak gördüğünüz ancak iyi tanımadığınız veya hakkında güçlü bir şeyler hissetmediğiniz biri olabilir.) Bu kişinin nasıl göründüğünü, hareket ettiğini ve konuştuğunu hatırlamak için biraz zaman ayırın. Şimdi onların çok sevdikleri bir çocuğa baktıklarını hayal etmeye çalışın. . . ya da taze kar yağışının güzelliğinden etkilendiniz. . . ya da gülüyor, rahatlıyor ve rahatlıyordu. Mutlu olmak istediklerini ve acı çekmek istemediklerini kendinize hatırlatın. Daha sonra, bu kişi sizin için canlandığında, ona aktif bir ilgi gösterdiğinizi ve onun iyiliği için dua ettiğinizi hayal edin.

Şimdi, zor bir ilişkiniz olan birini, belki de öfke, korku ya da acı uyandıran birini aklınıza getirin. Öncelikle bir dakikanızı ayırıp kendi hislerinizi düşünürken nazik, yargılamayan bir dikkati onlara getirin. Daha sonra bu zor kişiye dönerek yüzey kaplamasının ötesini görmeye çalışın. Onların temel iyiliklerinin bazı yönlerini görmeye bakın. Bu kişiyi huzur içinde uyuyan küçük bir çocuk olarak veya hayatının diğer ucunda, yeni vefat etmiş biri olarak hayal etmek yardımcı olabilir. Onlar hakkında hayran olduğunuz bir şeyi, bağlılık, şefkat veya yaratıcılık kalitesini hatırlayabiliyor musunuz? Bu kişinin iyiliğini tanımak zor olsa bile, kendinize tüm insanların mutlu olmak istediğini, acı çekmekten kaçınmak istediğini hatırlatın. Hayatın sizin için olduğu kadar bu kişi için de önemli olduğunu unutmayın. Onlara nazik bir ilgi göstererek, onlara ilgi gösterdiğinizi ve/veya dua ettiğinizi hayal edin.

Daha sonra az önce dua ettiğiniz herkesi bir araya getirdiğinizi hayal edin; sevgili biri, kendiniz, tarafsız biri, zor biri. Kendinizi ve diğerlerini kalbinizde tutarak, ortak insanlığınızı, kırılganlığınızı ve temel iyiliğinizi hissedin. Bu işte birlikte olduğunuzun bilincinde olarak, hepinize aynı anda şefkat duaları gönderin.

Son olarak farkındalığınızın her yöne, önünüze, her iki yanınıza, arkanıza, altınıza ve üstünüze açılmasına izin verin. Bu geniş alanda

uzayda, sevgi dolu varlığınızın tüm varlıkları tuttuğunu hissedin: uçan, yüzen ve tarlalarda koşan vahşi yaratıklar; evlerimizde yaşayan köpekler ve kediler; nesli tükenme tehlikesiyle karşı karşıya olan yaşam formları; ağaçlar, otlar ve çiçekler; her yerde çocuklar; büyük yoksulluk içinde yaşayan insanlar ve büyük zenginliklere sahip olanlar; savaşta olanlar ve barışta olanlar; ölenler ve yeni doğanlar. Annemiz olan dünyayı kucağınızda tutabildiğinizi, her yerdeki tüm yaşamı sınırsız kalbinize dahil edebildiğinizi hayal edin. Tüm canlıların doğasında bulunan iyiliklerin bilincinde olarak, yine dualarınızı yapın.

***Yağmurdan sonra:*** Şunu sorabilirsiniz: "Sevgi dolu dilekler gönderirken ben kimim?" Kendinize açıklık ve sessizlik içinde dinlenme izni verin, kalbinizde ve farkındalığınızda ortaya çıkan her şeyin sevgi dolu nezaketle dokunmasına izin verin.

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Herkesin nasıl gizli bir güzelliği olabilir? Peki ya Stalin, Hitler, İdi Amin? Bazı insanlar sadece kötü değil mi?***

Karakter oluşumunu etkileyen çok sayıda faktör (genetik, nesiller arası travma, çocuklukta istismar, sosyal baskı, savaş) hakkında ne kadar çok şey öğrenirsek, başka bir insanı kötü olarak silmek o kadar zorlaşır. Yıllarca Sovyetler yönetimindeki çalışma kamplarında yaşayan Rus yazar Aleksandr Solzhenitsyn'in yazdığı gibi:

> Keşke her şey bu kadar basit olsaydı! Keşke bir yerlerde sinsice kötülük yapan kötü insanlar olsaydı ve onları geri kalanlarımızdan ayırıp yok etmek yeterli olsaydı. Ancak iyiyle kötüyü ayıran çizgi her insanın yüreğini keser. Ve kim kendi kalbinin bir parçasını yok etmeye hazırdır?

Evet, insan ruhu bazen o kadar bozulur ya da yaralanır ki, iyiliğin çoğu kanıtı örtbas edilir. Ancak bu “kötü” insanların bir zamanlar çaresiz çocuklar olduğunu hatırlarsak; onların üzüntüden ağladığını, şefkat ve ilgiye muhtaç olduklarını hayal edersek; Acı çekmek istemediklerini bilirsek belki o zaman içlerindeki bazı evrensel iyilik akımlarını sezebiliriz.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Tibetli bir öğretmenin şu sözlerini sık sık hatırlıyorum: "İnsan cesaretinin özü, hiç kimseden vazgeçmeyi reddetmektir." Temel iyiliği varsaymak, başkalarının kusurlarının yanı sıra kendi kusurlarımızı da kabul etmemize yardımcı olur. Birisi ne kadar nefrete, öfkeye, bağımlılığa gömülmüş gibi görünse de, iyilik ve onu uyandırma potansiyeli her zaman buradadır. Altına güvenmek onu öne çıkarmanın ayrılmaz bir parçasıdır.

***Ya birinin iyiliğini bilmesine izin vermek onun egosunu şişiriyor ve zayıf yönlerini körleştiriyorsa?***

Bu soru bizi bir kişinin "iyi benliği" (toplumsal kabul görmemizi sağlayan ego nitelikleri) ile "temel iyiliğin" anlamı arasındaki farka geri götürür. Birinin atletizmini, zekasını, fiziksel güzelliğini veya matematik yeteneğini takdir etmek gibi "iyi benliğin" orta derecede övülmesi, kısa vadede onaylayıcı ve hatta motive edici olabilir. Ancak sizin de belirttiğiniz gibi aşırı övgü, sağlıksız enflasyona neden olabilir. Daha da önemlisi, stres uyandıran bir mesaj verir: Sürekli olarak*para kazanmak*başkalarının takdiri ve sevgisi.

Bunun tersine, insanların temel iyiliğini yansıttığımızda, onlar aracılığıyla ifade edilen sevgi ve farkındalığın evrensel niteliklerini fark etmiş oluruz. Değişen kapasitelerin ötesinde kim olduklarına dair gerçeği yansıtıyoruz. Bu mesaj, egolarını şişirmek şöyle dursun, hayata ait olduklarını hissetmelerini sağlar ve onlara bütünün parçası olmanın getirdiği huzuru verir.

Kendi hayatınızı düşündüğünüzde bu farkı hissedebilirsiniz. Uzun yıllar boyunca, "iyi benliğim" ne başarırsa başarsın, bunun değersizlik transını hafifletmediğini keşfettim. Ancak ne zaman temel iyiliği hatırlasam (sevgi dolu bir bağ, mevcudiyet, huşu veya minnettarlık hissettiğimde), öz değer artık bir sorun değil. Gerçek benliğimle evdeyim.

Gerçek benliğinizi, yüzeyinde dalgaları değişen bir okyanus olarak düşünebilirsiniz. Okyanus olduğunu bilirsen dalgalardan korkmazsın. (Ve eğer okyanus olduğunuzu unutursanız, her gün deniz tutarsınız.) İnsanların temel iyiliklerini, yani okyanusluklarını görmelerine yardımcı olmak — onları yüzeydeki ilgiye ihtiyaç duyan ego dalgalarına karşı kör etmez. Tam tersine, tekrar tekrar gördüğüm gibi, temel iyiliğimize güvendiğimizde giderek daha da kötüleşiriz.

acıya ve ayrılığa neden olan her şeye RAIN'in farkındalığını ve şefkatini getirmeye adanmıştır.

ON

# Şefkat YAĞMURU

*Yolunuz aşkı aramak değil, sadece kendi içinizde ona karşı inşa ettiğiniz tüm engelleri aramak ve bulmaktır.*

• RUMİ

*Eğer buraya bana yardım etmeye geldiysen, zamanını boşa harcıyorsun. Ama eğer kurtuluşun benimkine bağlı olduğu için geldiysen, o zaman birlikte çalışalım*

• ABORİJİN AKTİVİST GRUBU*, Queensland, 1970'ler*

Uzun süredir mahkum olan ve meditasyon yapan Jarvis Jay Masters, San Quentin'deki egzersiz bahçesinde bir martı bir su birikintisine konduğunda iri yapılı genç bir mahkumun bir taş alıp ona fırlattığını gördü. Avluda söylenmemiş kural kendi işine bakmaktı (en küçük bir olay şiddete dönüşebilirdi) ama Jarvis onu durdurmak için hemen kolunu kaldırdı. Öfkelenen genç adam "Ne yapıyorsun?" diye bağırdı. İzleyen herkes kavga bekliyordu. Ancak Jarvis kendiliğinden şöyle yanıt verdi: "O kuşun benim kanatlarım var." Genç adam mırıldandı ve başını salladı ama bir şekilde gerginlik dağıldı. Ve sonrasında günlerce mahkûmlar Jarvis'in yanına gelip şunu sordular: "Bununla ne demek istedin Jarvis?"

İçimizdeki bir şey Jarvis Masters'ın ne demek istediğini biliyor. İster bir insan olsun, ister köpeğimiz, ister en sevdiğimiz bir bitki ya da bir kuş olsun, başka bir hayata yakından ilgi gösterdiğimizde, bu varlık bizim bir parçamız gibi hissetmeye başlar; bizim için önemli. Dolu dolu ve özgür yaşamak için aynı kanatları, aynı özlemi paylaşıyoruz. Ancak aynı zamanda, meşguliyet, yargılama veya tehdit altında hissetmenin, özellikle tanımadığımız ve bizden farklı olanlardan kendimizi uzaklaştırmayı kolaylaştırdığı transa da aşinayız.

Trance, onları kendimiz gibi hisseden, öznel varlıklar yerine “Gerçek Olmayan Diğerleri” haline getiriyor. Trans halindeyken acılarla ilgili günlük haberleri okuyabiliriz.

Selde kaybedilen evler, geri çevrilen mülteci aileler, opioid salgınında bir ölüm daha, eşcinsel bir gencin intiharı - bu hayatların gerçekliğini kaydetmeden. "Korkunç değil mi" diyebilir veya "Tanrı'nın lütfu için oraya gidiyorum" diyebilir ve sonra acil işimize geri dönebiliriz.

Ama elbette, Gerçekdışı Ötekiler tek yabancılar değil. Ne kadar stresli ve tepkisel olursak, en değer verdiklerimiz bile o kadar gerçekdışı hale gelebilir. Nasıl ki onların temel iyiliklerine dair duygularımızı bloke edebiliyorsak, kalplerimiz de bizi onların zayıflıklarına karşı korumak için kapanabilir. Kendimizi onların acılarına ve korkularına karşı uyuşturduğumuzda, sıcaklık ve şefkatle karşılık verme yeteneğimizi kaybederiz.

Ve yine de her birimiz, “o kuş benim kanatlarımda” ruhunu tüm varlıklara taşıma potansiyeline sahibiz: Bu farkındalık, gerçekten açık yürekli olmanın mutluluğunu getirir ve gezegenimizi iyileştirme umududur. Bu bölümde RAIN'de uyanan radikal şefkatin Gerçekdışı Ötekileştirme transını nasıl çözdüğünü araştıracağız.

## GERÇEK OLMAYAN DİĞERLERİNİN EVRİMSEL KÖKLERİ

Gerçek Olmayan Ötekileri algılamaya yönelik derin koşullanmamız, hayatta kalmanın hizmetinde ortaya çıktı. Milyonlarca yıl boyunca ilk atalarımız, aşinalığın güvenlik anlamına geldiği ve herhangi bir yabancının potansiyel bir tehdit olduğu küçük, izole gruplar halinde yaşadılar. Bu gruplar kendilerine "halk" veya "insan" adını verdiler. Diğer gruplar "insandan daha az"dı ve nefret edilecek ve/veya korkulacak düşmanlardı. Ve “halk” farklı ve üstün olduğu için diğer gruplara saldırmaktan ve onları ihlal etmekten çekinmediler: Eğer insan değillerse onlara zarar verebiliriz, onlardan çalabiliriz, köleleştirebiliriz, öldürebiliriz.

Sonra yaklaşık yetmiş bin yıl önce insanlar dil, iletişim ve işbirliğinde çarpıcı bir sıçramanın damgasını vurduğu bilişsel bir devrime girdi. Dahili olarak bu, beyin gelişimindeki radikal bir atılımla ilişkiliydi; prefrontal korteksin farkındalık ve akıl yürütme, empati ve şefkat kapasiteleriyle doruğa ulaştı ve hayatta kalan beynimizin tepkilerini sakinleştirdi veya düzenledi.

Bilişsel devrim, insan toplumları arasındaki iletişimin büyümesini teşvik ederken, çok önemli bir evrimsel yörünge de yarattı: Birbirine bağımlı küresel bir topluluğa doğru gelişimimiz. Ve yine de beynimizin en ilkel kısımlarında Gerçek Olmayan Öteki varlığını sürdürüyor ve artık ona karşı çalışıyor.

hayatta kalmamızı sağlıyor ve bizi gerici ve zehirli bir transa hapsediyor: Kurumsallaşmış ırkçılığı, sınıfçılığı, mültecilere ve diğer dışlanmış insanlara yönelik baskıyı, insan olmayan hayvanlara yönelik hayal edilemeyecek zulmü, savaşı ve dünyamızın ekosisteminin akılsızca yok edilmesini körüklüyor.

Kadim hayatta kalma beynimiz Gerçek Dışı Öteki'nin transını sürdürürken bile, gelişmiş prefrontal korteksimiz bize bunu geri alma araçlarını veriyor. Hem bireyler hem de toplum olarak bizi çizginin altında tutan önyargıları fark etme kapasitesine sahibiz. Onlar bilinçli olduklarında, uyanık ve kapsayıcı bir kalpten daha fazla yanıt verebilir hale geliriz.

### DÜŞÜNME: ÖRTÜLÜ ÖNYARGIYI ÇİZGİNİN ÜSTÜNE GETİRMEK

*"Örtülü önyargı", sosyal koşullanmalarımıza bağlı olarak bireyleri veya grupları bilinçsiz veya yarı bilinçli olarak stereotipleştirme yöntemlerimiz için kullanılan bilimsel bir terimdir. Lütfen aşağıdaki düşünceyi suçluluk duygusunun ve kendini yargılamanın yakıtı olarak değil, kendinizi anlamak için bir fırsat olarak düşünün.*

Aşağıdaki insan gruplarını aklınıza getirin:

- Sizden farklı ırktan olanlar Farklı
- etnik grup veya milliyet Farklı din
- 
- Farklı cinsel yönelim Farklı
- cinsiyet kimliği Farklı
- yetenek (engellilik) Farklı
- sosyal sınıf
- Farklı siyasi görüş

Mümkünse her birinden tanıdığınız birkaç kişiyi düşünün. Bunu yaparken, ortaya çıkan ince yargıları dürüstçe fark edin. Onlar sizden daha mı az, yoksa daha mı fazla! zeki, ahlaklı, çekici, sevgi dolu, ruhani veya yetenekli mi? Çocuğunuzun veya bir yakınınızın bu gruplardan biriyle çıkmaya başladığını hayal edin. Vücudunuzdaki tepkilerinize dikkat edin, çünkü bunlar zihinsel bir önyargı ifadesinden daha fark edilebilir olabilir. İncelerken aşağıdakilere de dikkat edin: Grubu bir şekilde kötü ya da yanlış olmakla ya da zarara yol açmakla suçlama eğiliminde misiniz?

Örtülü önyargıyı test eden psikologlar ve sinirbilimciler, bunun kendi grubumuzun yeteneğine veya değerine bile yöneltilebileceğini gösterdi.

Apartheid'ı sonlandırmaya yönelik çalışmaları nedeniyle Nobel Barış Ödülü'nü kazanan Başpiskopos Desmond Tutu, kendi keşfiyle ilgili unutulmaz bir hikaye anlatıyor:

> Dünya Kiliseler Konseyi için çalışırken Nijerya'ya gittim ve Jos'a uçmam gerekiyordu. Böylece Lagos havaalanına gittim.

ve uçağa biniyorum ve kokpitteki iki pilotun ikisi de siyah. Ve vay, sadece birkaç santim uzadım. Biliyor musunuz, muhteşemdi çünkü bize siyahların bunu yapamayacağı söylenmişti. Sorunsuz bir kalkış yapıyoruz ve türbülansın anası ve babasına çarpıyoruz. Yani oldukça berbattı, korkutucuydu. Biliyor musunuz inanamıyorum ama aklıma gelen ilk düşünce şu oldu: “Hey, o kokpitte beyaz adam yok. O siyahlar bunu başarabilecek mi?” Ve tabii ki bunu başardıkları belli; işte buradayım. Ama sorun şu ki, Güney Afrika'da aşağılık olduğumuz, beceriksiz olduğumuz konusunda üzerimize davul çalan o beyazların içimde bir yere yerleşmiş olduğunu düşünecek kadar zarar gördüğümü bilmiyordum. .

İlk farkındalık araştırmacıları, farkındalık uygulamasının önemli bir etkisinin otomatik işlemenin azaltılması olduğunu öne sürdü. Bu, farkındalık uygulamasının örtülü yaş ve ırk önyargısını azalttığına dair daha yeni bulgularla desteklenmektedir. Diyelim ki siyahın kötü, yaşlının da kötü olduğu çağrışımlarına sahipsiniz. Farkındalık bu çağrışımları gevşeterek bunları fark etmenize ve sorgulamanıza olanak tanır, böylece farklı ırklardan birini veya yaşlı bir kişiyi daha net görebilir ve toplumsal olarak şartlandırılmış önyargılardan kaynaklanan daha az çarpıklık yaşayabilirsiniz. Bu, paylaşılan kırılganlığınızı, ortak aidiyetinizi fark etmenizi sağlar.

Koşullanmalarımıza meydan okumak, diğer insanlar hakkında sahip olabileceğimiz tüm önyargılı fikirleri de kapsar. Aynı zamanda, insan olmayan hayvanlardan ayrı ve doğası gereği onlardan daha değerli hissetme eğilimimizi de kapsar.

Yıllar önce Blue Ridge Dağları'nda bir bahar tatiline liderlik ederken, bu varsayılan üstünlükten bir uyanış yaşadım. Meditasyon merkezi büyük bir çiftliğin yakınındaydı ve sabahın erken saatlerinde oturduğumuz sırada, yakın zamanda kendilerinden alınan buzağılar için acı çeken ineklerin sıkıntı içinde böğürme seslerini duyabiliyorduk. (Et ve süt endüstrisinde çiftçiler, anneleri tekrar hamile bırakmak için buzağıları annelerinden mümkün olan en kısa sürede ayırırlar.) Tüm memelilerde derin bir anne-çocuk bağı vardır ve şimdi, ilk kez, bunu hayal edebiliyorum. o annelerin ve bebeklerin dayanılmaz acısı. Diğerleri de öyle yaptı. Böylece inekleri ve buzağıları günlük kalp meditasyonumuza dahil etmeye başladık. Endüstrinin neden olduğu muazzam acıların gerçekliğiyle bağlantı kurmak

hem o zaman hem de sonraki yıllarda giderek artan bir şekilde çiftçilik beni bitki bazlı (vegan) beslenmeye yönlendirdi.

RAIN'in adımları, kalbimizi diğer canlılara kapatan Gerçekdışı Ötekileştirmeyi fark etmemizi ve geri almamızı sağlar. RAIN'in farkındalığı şu soruyu sorar: "Kendin olmak nasıl bir şey?" ve gerçek anlayışı geliştirir. YAĞMUR'un şefkati, başkalarına "O kuşun benim kanatlarım var" diyen bir yürekle yanıt vermemizi sağlar.

## BAŞKA BİR VARLIĞI İÇE ALMAK: TANIMAK VE İZİN VERMEK

Diğer varlıklara o anda olup biteni, ruh hallerini veya duygularını, enerji düzeylerini, kendilerini ifade etme biçimlerini, görünüşlerini tanımak niyetiyle baktığımızda YAĞMUR'un ilk adımını uygularız. Daha sonra, başlangıçta dikkatimizi çeken şeyle birlikte duraklar ve İzin veririz. Yargılamadan dahil ediyoruz.

Yakın zamanda izlediğim bir video, Tanımanın ve İzin Vermenin etkisinin güzel bir örneğini sunuyor.

İsminde*Sınırların Ötesine Bakın,*2016 yılında Avrupa'ya gelen milyonlarca mülteciden birkaçını ev sahibi ülkelerden gelen insanlarla eşleştiren bir çalışmanın parçası olarak yapıldı. Videoda, karşılıklı oturdukları ve dört dakika boyunca sessizce birbirlerinin gözlerine bakmalarının istendiği görülüyor. Önce biraz gergin gülümsemeler, biraz kahkahalar, gözyaşları görüyoruz. Sessizliğin ardından kamera Berlinli bir kadının karşısındaki Suriyeli adamla konuşmasına odaklanıyor. "Burada yalnız mısın yoksa ailenle mi?" "Yalnız" diye cevapladı yumuşak bir sesle. Duraklıyor ve ekliyor: “Bu hayat. Bazen güzel, bazen iyi değil.” O zaman onların süresi doldu; ayağa kalkıp birbirlerine sımsıkı sarılıyorlar. Birbirleri için gerçek olmuşlardı.

Bu, Tanı ve İzin Ver'in yargılamayan dikkatli varlığının gücüdür. Peki ya pratik yapıyorsanız ve muhakeme ortaya çıkarsa? Kendinizi yargılamaya başlamak yerine, sadece YAĞMUR'u içeriye getirin, yargılayan düşünceyi Tanıyın ve İzin verin, araştırın ve onun enerjisini bedende hissedin ve sonra bulduğunuz her şeye özen gösterin.

"Bunun sadece bir düşünce olduğunu" görmek, RAIN'in sonraki adımlarına giden yolu açarak Soruşturma'ya geçmenize olanak tanır; bu da, göreceğimiz gibi, muhakeme yeteneğinizi önemli ölçüde gevşetebilir.

## YANSIMA: BAŞKA BİRİNİN GÖZLERİNE BAKMAK

*Bu, transı çözmek için bulduğum en değerli eğitimlerden biri. Bunu sizinle keşfetmeye istekli bir partneriniz, aile üyeniz veya arkadaşınız varsa deneyebilirsiniz.*



Dizleriniz neredeyse birbirine değecek şekilde yüz yüze oturun ve gözlerinizi kapatın. Birkaç uzun, derin nefes alın, her türlü bariz gerilimi gevşetin ve sakinleşip mevcut duruma gelmenize izin verin. Birbirinize sürekli, açık ve yargılayıcı olmayan bir ilgi gösterme yönündeki ortak niyetinizi düşünün. Yaklaşık bir dakika sonra gözlerinizi açın. Beş dakika boyunca birbirinizin gözlerinin içine bakarak oturun. Basitçe, ortaya çıkan deneyimin farkına varın (fark edin) ve ona izin verin, bırakın. Daha sonra her birinize deneyimlerinizi paylaşmanız için biraz zaman ayırın.

## DİĞERİNE YÖNELİK DİKKATİMİZİ DERİNLEŞTİRMEK: ARAŞTIRMAK VE BESLEMEK

Ruby Sales, sivil haklar hareketinin emektarı ve ruhsal temelli topluluk inşasına odaklanan yaşam boyu bir sosyal aktivisttir. Krista Tippett'le yaptığım güzel bir röportajda, yolundaki bir dönüm noktasını anlattığını duydum.

Bir sabah Ruby saçını yaptırıyordu ve kuaförünün kızı, sokaklarda koşuşturarak geçirdiği uzun bir gecenin ardından bitkin bir halde, vücudunda yaralar ve uyuşturucu yüzünden geldi. Ruby onu görünce aniden basit bir soru sormaya çağrıldığını hissetti: "Neresi acıyor?" Bu sözler üzerine yılların bastırılmış acısı dökülmeye başladı. Bu genç kadın çocukluğundan beri cinsel istismar nedeniyle travma yaşıyordu. Her şeyi içinde saklamıştı, annesine bile haber vermemişti. Onu dinleyen Ruby, işini yapmak için daha geniş bir yola, acının kökenine inen ve gerçek anlayışımızı uyandıran, dünyada nasıl yaşadığımızın iç dünyasına dikkat etmenin bir yoluna ihtiyacı olduğunu fark etti.

"Neresi acıyor?" Ruby artık ırkçılıktan bahsederken sadece farklı etnik kökenden insanların acılarından bahsetmiyor. Ayrıca beyaz Amerika'nın manevi krizi olarak adlandırdığı şeye de odaklanıyor. “Kırk beş yıl”dan bahsediyor

Appalachia'da genç yaşta ölen, beyazlık bugün düne göre çok daha az olduğu için yok edilmiş gibi hisseden yaşlı kişi" ve "Massachusetts'te hayatlarının hiçbir anlamı olmadığını hissettiği için eroin bağımlısı olan beyaz kişi" Anlam." Ruby, düşman olarak görülebilecekleri bile bilinçli olarak anlamaya ve önemsemeye çalışan bir aşk teolojisi çağrısında bulunuyor.

Soruşturma, Yetiştirmeyi doğal olarak uyandıran kırılganlığı ortaya çıkarıyor. “Neresi acıyor?” diye sormak ya da daha genel anlamda, "Kendin olmak nasıl bir şey?" Tepkisel hayatta kalma beynimizi susturur ve empatiyi, anlayışı ve ilgiyi uyandırır.

Bir sivil haklar avukatı, sosyal aktivist ve Sih olan Valarie Kaur için bu araştırma, 11 Eylül'ü takip eden günler, aylar ve yıllarda özellikle ilgi çekici hale geldi. İkiz Kuleler yıkıldıktan sonra nefret suçunda öldürülen ilk kişi onun amcası gibi olan bir Sih oldu. Katil, kendisini vatansever olarak nitelendiren ve intikam almak için "dışarı çıkıp birkaç havlu kafayı vurmaya" karar verdiğini söyleyen bir adamdı.

Valarie yıkılmıştı ve dehşete düşmüştü. Geleneksel Sih türbanını takan küçük bir oğlu vardı ve hayatından endişe ediyordu. "Tıpkı siyahilerin suçlu, kadınların ise mal olarak görülmesi gibi, o da bir terörist olarak görülüyor" dedi. Korkusunun ortasında bu cinayete verilebilecek en iyi tepkiyi derinlemesine düşündü. Yavaş yavaş, acısının Gerçek Olmayan Bir Öteki'ye karşı öfkeye dönüşmesini istemediğini fark etti ve çalışmasına rehberlik edecek iki soru ortaya çıktı:

***Henüz kimi sevmeyi denemedik? Merak edip yaralarıyla ilgilenebilir miyiz?***

Dikkatini Araştırma ve Yetiştirme'ye çevirmişti. Evlat edinilen amcasının

öldürülmesinden on beş yıl sonra Valarie, hapishanedeki katili Frank ile temasa geçti. Görüşmenin başlarında Frank, amcası ile 11 Eylül'deki ölümler arasında bir bağlantı olduğunu ima etti. Valarie'nin kendini toparlaması ve onu anlamaya çalışmak konusundaki derin niyetini hatırlaması gerekiyordu. Sonra bir noktada, neden onunla konuşmayı kabul ettiğini yüksek sesle merak etti. İşte o zaman Frank ona şunları söyledi: “Yaptıklarım için üzgünüm. . . . Bir gün Tanrı tarafından yargılanmak üzere cennete gittiğimde, onu [Valarie'nin amcasını] görmeyi isteyeceğim, ona sarılıp ondan af dileyeceğim.”

Bugün Valarie ülke çapında konuşuyor ve sosyal ve ekonomik adalete yönelik kolektif çalışmamızın temeli olarak sevgiyi teşvik ediyor. Aktivizmi, ilk önemli adımın acıyı solumak olduğu doğum sancıları üzerine modelliyor. Burada bizi dikkatli, yargılamayan bir varlığa yönlendiriyor; Anlamayı ve kalplerimizi tam olarak şu olana getirmeyi amaçlayan bir varlık: Araştırın ve Yetiştirin - başkalarını merak edin ve onların yaralarıyla ilgilenin. Ancak o zaman enerjiyi radikal değişime, yani dünyaya yeni bir hayat sürmeye etkili bir şekilde dahil edebiliriz. Ve Valarie amacını oldukça kişisel bir şekilde anlatmaya devam ediyor: "Bir gün oğlumu kendi oğlun gibi göreceksin ve ben orada olmadığımda onu koruyacaksın."

## YAĞMUR İŞİNDE: Irksal Ayrımcılıkla Yüzleşmek

Aşk çoğu zaman zor bir iştir ve çatışma halindeyken bir anda hayatta kalma beynimize geri dönebiliriz. Bunu birkaç yıl önce yerel topluluğumuzdaki çok ırklı bir grubun toplantısında keşfettim. Bir an, bazı ciddi sağlık sorunları hakkında açıkça paylaşımda bulundum ve neden daha az sıklıkta buluşacağımızı umduğumu açıkladım. Bir sonraki an, Afrikalı Amerikalı bir arkadaşımın yorumları karşısında incindim, öfkelendim ve şaşkına döndüm. İsteğime sessiz bir öfkeyle karşılık vermişti: “Hayal kırıklığına uğradım. . . ve grubumuza olan bağlılığınıza güvenmiyorum. Toplantımız hem üzgün hem de mesafeli olmamızla sona erdi.

Nasıl bu kadar duyarsız olabiliyordu? Bunun benim için ne kadar önemli olduğunu bilmiyor muydu? Yıllardır beyazların ayrıcalığını ve ırksal adaletsizliği ele alan çeşitli gruplarda yer almamış mıydım?

Günün ilerleyen saatlerinde biraz sessiz kaldığımda, önce kendi tepkilerime bakmak için RAIN devreye girdi. "Kızgınlık" ve "kızgınlık" duygularını hızla fark ettim ve onlara izin verdim. Araştırırken bir ihanet duygusu hissedebiliyordum; Savunmasız ve güven verici davrandım, sağlığımla ilgili paylaşımlarda bulundum ve sonra eleştirildim. İnanış şuydu: "Anlamıyor, umursamıyor." Sonra Yetiştirme: Bir elimi kalbimin üzerine koydum, acıyan yerden nefes alıp verdim ve zihinsel olarak "Sorun değil tatlım" diye fısıldadım. Bu tanıdık süreç beni sakinleştirdi ve bana biraz alan açtı. Ama RAIN'i arkadaşıma getirmek çok daha zordu. Onun üzgün olduğunu fark edip buna izin verebilirdim ama Soruşturma meyve vermiyordu.

Bir hafta sonra, kendimi sıkışmış hissederek başka bir arkadaşımdan (aynı zamanda farklı bir kadından) grup üyemin neden bu kadar kızgın olduğunu anlamak için yardım istedim. Ona anlamaya çalıştığımı ama neden bu şekilde tepki verdiğini anlayamadığımı söyledim. Arkadaşım şöyle dedi: "Tara, senin için mesele bazı toplantıları yaymaktı. Beyaz bir kişi olarak bu toplantılar sizin için isteğe bağlıdır. Onun durumundaki bir Afrikalı Amerikalı kadın için bunlar ölüm kalım meselesi gibi geliyor."

Bir anda farkındalığım değişti. Arkadaşımın hapisteki torunuyla ilgili endişelerini paylaştığı zamanları hatırladım. Sokaklarda ırksal şiddetin hedefi olan tüm Afrikalı Amerikalı erkeklere karşı bir anne gibi hissetmeyi tartıştığı güçlü blog yazısını hatırladım. Toplantılarımız ırkçılığı iyileştirmeye yönelik daha büyük bir sürecin parçasıydı, onun hayatını adadığı bir şeydi ve biz gruptaki onun güvendiği, yatırım yaptığı dostları ve müttefikleriydik. Ve şimdi beyaz bir kişi enerjisinin bir kısmını geri çekmekle tehdit ediyordu. Sadece bu da değil, ben güce sahip beyaz bir insandım, ırkçılık çalışmalarında liderliğine ihtiyaç duyulan biriydim.

Bunun üzerine kalbim kırıldı. Afro-Amerikalı bir kadın olarak yaşadığı deneyim benim için daha gerçek hale geldi.

Bazı ruhani topluluklarda "hepimiz gerçekten biriz" inancıyla farklılıkları görmezden gelme eğilimi var. Evet ama ötekileştirilmiş insanlar (beyaz olmayanlar gibi) pek çok beyazın bildiğinden çok daha tehlikeli bir dünyada yaşıyorlar. Arkadaşımın sokaklarda hayatlarını kaybeden genç siyahi adamları nasıl değerlendirdiğini gerçekten hücrelerime aktarmam gerekiyordu: "Bunlar benim oğullarım." Ve ırkları iyileştirmeye yönelik devam eden ve çoğunlukla karmaşık işlerde beyaz insanlara güvenememenin nasıl bir duygu olduğunu.

Birkaç gün sonra konuştuğumuzda, çatışmamızı nasıl yaşadığını tüm varlığımla dinleyebildim. O da derinlemesine düşünmüştü ve benim gözlerimden görebiliyor ve ilgisini ifade edebiliyordu. O çatışmada birbirimizi incittik ama nişanlı kalmaya ve dikkatimizi derinleştirmeye istekli olarak dostluğumuzu daha da yakınlaştırdık.

Takip eden aylarda farklılıklara dikkat etmek başka bir konuda çizgiyi daha da aşmama yardımcı oldu: beyazlığım. Geriye dönüp baktığımda, arkadaşımın yüzleşmesinin nasıl güçlü bir suçluluk duygusunu tetiklediğini görebiliyordum; beyaz bir insan olarak ırkçılığı ortadan kaldırmak için yeterince çaba göstermediğime dair altta yatan kronik duygu.

Beyazlığa dair farkındalığım, ten rengimin getirdiği varsayımlara ve ayrıcalıklara dair sürekli bir uyanış süreci haline geldi:

Herhangi bir mağazaya girebileceğimi ve potansiyel bir suçlu olarak görülmeyeceğimi. Herhangi bir mahalleden bir ev satın alabileceğimi. Nitelikli olduğum işleri bulma şansım yüksek olacaktı. Ayrıca iyi ve saygılı bir tıbbi bakım göreceğimi de garantiye aldım. Ve belki de daha incelikli bir şekilde, grup toplantılarımızın programını değiştirmeme yardımcı olacağı zaman, basitçe istediğimi sorabiliyordum. Bu, beyaz bir insan olarak ve güce sahip bir kişi olarak hiçbir zaman sorgulamadığım bir haktı.

Beyazlık etrafında uyandığım bu dönemde kocam Jonathan ve ben tatile çıktık. Bir öğleden sonra sahilden biraz uzaktaki küçük bir adaya yüzmeye karar verdik. Yüzmek bir keyifti: Vuruşlarım kendinden emin ve istikrarlıydı; Kendimi yorulmak bilmez ve zarif hissettim. Ama geri dönmek farklıydı. Çabucak yoruldum ve nihayet geri döndüğümüzde susamıştım, bitkindim ve alçakgönüllüydüm. Akıntıların beni adaya taşıdığını ve sonra geri dönmemi engellediğini fark etmemiştim. Beyazların hakim olduğu kültürün akımları da öyle: Hayatı beyaz insanlar için hayal edilemeyecek kadar kolaylaştırıyor, beyaz olmayan insanlar içinse acı verici derecede zorlaştırıyorlar.

## DÜŞÜNME: “BU KİŞİ BENİM İÇİN GERÇEK Mİ?”

*Gerçek Olmayan Diğerleri'ni nasıl yarattığımıza bakıyorduk. Özellikle stresli olduğumuzda, Gerçek Dışı Ötekileştirme alışkanlıklarımızın en yakınlarımız (kardeşimiz, çocuğumuz, annemiz, arkadaşımız ve iş arkadaşımız) için bile geçerli olduğunu anlamak önemlidir. Biz "günü atlatmaya" çalışıyoruz ve onlar bizim endişelerimizle alakasız bir şekilde işleri daha kötü veya daha iyi hale getiriyor veya küçük roller oynuyorlar. Biz orada değiliz; kalplerimiz kapalı. Eğer mevcudiyet ve şefkatle daha güvenilir bir şekilde ilişki kurmak istiyorsak, Gerçek Olmayan Öteki'nin alışılagelmiş transını çizginin üzerine çıkarmamız gerekir. Başlangıç noktamız günlük karşılaşmalarımıza daha fazla dikkat etmektir.*

Birkaç uzun, derin nefes alın, vücudunuzdaki tüm belirgin gerilimi gevşetin ve mevcudiyete ulaşın. Şimdi gününüzü veya son birkaç gününüzü gözden geçirin. Kendinize birlikte vakit geçirdiğiniz birini hatırlatın. Ne kadar uyumlu olduğunuzu merak edin. Bu kişi size ne kadar “gerçek” göründü? Fark ettin mi

- nasıl bir ruh halindeydiler? fiziksel
- olarak nasıl hissediyorlardı?
- Bağlandığınız sırada onlar için önemli olan neydi? ne
- hakkında endişelenmiş veya kaygılanmış olabilirler?
- sana karşı rahat, rahat ve açık olsalardı? sana karşı
- gergin ve savunmacı olsalardı?
- etkileşimde onlar için zor olan herhangi bir şey var mıydı?

Yargılamadan araştırın ve dikkatinizi derinleştirdikçe, üzerinde düşündüğünüz kişinin daha çok yönlü, ilginç ve gerçek olup olmadığına dikkat edin. Ve kalbinizin bu kişiye verdiği tepkiye dikkat edin. Bitirmeden önce, yakında birlikte vakit geçireceğiniz birini düşünebilirsiniz. Bir sonraki karşılaşmanıza "Kendiniz olmak nasıl bir şey?" sorusuyla girdiğinizi hayal edin. Veya eğer zorluk yaşıyorlarsa, "Neresi acıyor?"

## ÇOK FAZLA SEVGİ OLABİLİR MİSİNİZ?

Ama belki de şu anda engellerin yükseldiğini hissediyorsunuz. İnsanlar bana "Ben zaten son derece hassasım" diyor. "Başkalarının acı çekmesine izin verirsem, bunalıma girerim." Bana sık sık “şefkat yorgunluğu”, dünyamızda bu kadar çok acıyla karşılaşmanın verdiği yorgunluk soruluyor.

Pek çok insanın, özellikle de sosyal aktivistlerin ve yardım mesleklerinde çalışanların tükendiği doğrudur. Ancak gerçek suçlunun şefkat değil, empati olması muhtemeldir. Empati, başkalarının duygularını hissetme ve/veya diğer insanların bakış açısını anlama kapasitemizdir. Ancak burada bir tuzak yatıyor: Eğer onların acılarından dolayı çok fazla strese girersek, onlara yardım edecek bilişsel veya duygusal kaynaklara sahip olmayabiliriz.

Merhamet empatiyle başlar ama *Farkındalığın hayati unsuru bizi acıyla birleşmekten veya onunla özdeşleşmekten korur*. Empati tek başına tükenmişliğe yol açabilir, ancak şefkatin doğasında olan farkındalık ve özen, dayanıklılığı, bağlılığı ve eylemi teşvik eder.

Sinirbilimciler bu iki durumun beyinde nasıl işlendiği konusunda net farklılıklar bile tespit edebildiler. Empati duygu, kişisel farkındalık ve acıyla bağlantılı alanları harekete geçirir. Merhamet, bakım ve yetiştirmeyle ilgili alanların yanı sıra öğrenmeyle bağlantılı alanları da harekete geçirir.

karar verme ve beynin ödül sistemi. Ayrıca sevişme ve bebeği emzirme sırasında salgılanan "bağlanma hormonu" olan oksitosinin salgılanmasını da uyarır. Sıcaklık ve bağlantı hissederiz; enerjimizi harekete geçiren ve bizi daha etkili bir şekilde yardım etme yeteneğimize kavuşturan olumlu duygular.

## YAĞMUR İLE ŞEFKAT YETİŞTİRMEK

Meditasyon topluluğumuzun bir üyesi olan Mitch'e göre babasının Alzheimer'a düşüşünün en zor kısmı annesinin çektiği acıydı. "Sürekli ve sayısız ölüm gibi" dedi ona. Mitch, kardeşlerinden yakınlarda yaşayan tek kişiydi ve ailesini düzenli olarak ziyaret ediyordu. Babasının kafası karıştığında Mitch, küçük apartman dairelerinde geçirecekleri zorunlu süreden korkmaya başladı. Bazen annesinin yalnızlığı ve çaresizliği onu etkisi altına alıyor, kendini bunalmış, bitkin ve çaresiz hissediyordu. Ama aynı sıklıkta
- özellikle stresli veya meşgul olduğunda - kendini robot gibi hissediyordu,soğuk ve mesafeli. Her iki durumda da, gerçekten ortaya çıkmadığı için suçluluk duygusuyla doluydu.

Bir gün süren bir atölye çalışmasında Mitch, RAIN'i acı dolu duygu karışımına katmayı araştırdı. Gün küçük gruplar halinde paylaşımla başladı ve Mitch, tanıdığı babasını kaybetmenin üzüntüsünü, annesinin acısını ve ayrıca kendi suçluluğunu anlattı: "Dipsiz bir çukura sürükleniyorum ve bunu yapmıyorum. orada olmak isterim."

Grup üyeleri RAIN'i kendi başlarına uygulamaya başladıkça, Mitch kendi empatik sıkıntısını Tanıma ve İzin Verme konusuna odaklandı: annesinin duygularını nasıl hissettiğinin yanı sıra kendi bunalım ve geri çekilme tepkileri. Duyguları (korku, keder, suçluluk, çaresizlik) dikkatle isimlendirerek ve her birinin orada olmasına izin vererek acele etmedi.

Farkındalık aynı zamanda Soruşturma'da derinleşmesine, başarısızlık duygusunun vücudunda nasıl ortaya çıktığını keşfetmesine, göğsündeki sıkışmayı ve karnındaki bükülmeyi hissetmesine de olanak tanıdı. Bu yoğunluğu gözlemleyerek, “Sorun değil, nefes al, rahatla” diye fısıldayarak Nurture'a başladı. Daha sonra özellikle üzücü olan yakın tarihli bir ziyaretini hatırladı: Annesi, babasına pijamalarıyla dışarı çıktığı için bağırmış ve ardından pişmanlık gözyaşlarına boğulmuştu. Hissettiği çaresizlikten ve orada olmaktan ne kadar nefret ettiğinden utanıyordu.

Bir kez daha nazikçe “Sorun değil, nefes alın, rahatlayın” mesajını gönderdi ve bunu birkaç kez tekrarladı. İçindeki derin bir tutku gevşedi ve bazıları

yer açıldı. Ardından ağlayan annesine sarılırken çekilmiş bir görüntü geldi. Onu şefkatle tutuyordu ve bir süre sonra bu sevgi dolu alana babası da dahil oldu. Daha sonra bana söylediği gibi, "Bunca ay boyunca onların durumu yüzünden bu kadar üzüldükten sonra, bazı anlarda sadece onları önemsediğim oldu. İlk defaydı . . . sadece önemsiyorum."

Belki siz de bunu deneyimlediniz; başka birinin acısına o kadar endişeli, bunalmış ya da tepkisel davranmıştınız ki, saf bakım deneyimine yer yoktu. Böyle zamanlarda RAIN kalbimizin hassasiyetine dönmemize yardımcı olabilir.

### YAĞMUR EMPATİYİ SEVGİYE DÖNÜŞTÜRÜYOR

**Tanımak:**Korku, keder, suçluluk, utanç, tiksinti, öfke, uyuşukluk veya gerginlik gibi acı veren empatik duygulara ve tepkilere farkındalık getirir.
**İzin vermek:**Duygularla özdeşleşmemizi gevşetir ve tepki vermek yerine tanık olmamız için bize daha fazla alan sağlar.
**Araştırmak:**Daha sonra bedenimizdeki empatik duygularla nazikçe ve daha doğrudan temasa geçtiğimizde, hassasiyetimiz ve ilgimiz doğal olarak ortaya çıkar.
**Beslemek:**Merhametin doluluğu, kendimiz ve acı çeken herkes için hissettiğimiz ve önemsediğimizi ifade ettiğimizde ortaya çıkar.
**Yağmurdan sonra:**Bu şefkatli mevcudiyette dinlenirken kalbimizin doğal açıklığına, ışıltısına ve hassasiyetine aşina oluruz.

Yağmurdan Sonra'nın açık yürekli ilgisi, Mitch'in ertesi gün ailesiyle yaptığı ziyareti değiştirdi. Annesinin içinde bulunduğu tuzağa hemen düştü. Artık ona yardımcı olabileceğini bildiği bir uygulaması vardı ama annesi bütün gün karşı konulmaz duygularıyla yalnızdı ve onun sağlayabileceğinden daha fazla duygusal desteğe ihtiyacı vardı. Ayrıca babasına bakmak için daha fazla günlük yardıma ihtiyacı vardı. Sonraki haftalarda Mitch, enerjisini onu bir Alzheimer destek grubuna dahil etmeye ve yarı zamanlı hemşire bakımı sağlamaya harcadı. Hepimiz gibi annesinin de acısını ve kaybını taşımasına yardımcı olabilecek bir bakım topluluğuna ait olduğunu hissetmeye ihtiyacı vardı. Ve Mitch bunalma veya suçluluk duygusuna daha az takılıp kaldığını hissettikçe, ebeveynlerine tepkisi giderek daha basit ve net hale geldi: Onların acılarından etkilenmesine izin verebildi ve dikkatle karşılık verebildi.

Nefes almayı bir şefkat imgesi olarak kullanmanın faydalı olduğunu düşünüyorum. Nefes almamız, kendimizin ve başkalarının hissettiklerini bilinçli bir şekilde alıp onlarla bağlantı kurmamız gerekiyor. Bu duyguların gerçekliğiyle tam olarak temasa geçmezsek şefkatin varlığı ve potansiyeli yoktur. Ve nefes almamız gerekiyor...

ilgimizi aktif olarak ifade etmek ve sevildiğimizi ve/veya sevildiğimizi hissettiğimizde ortaya çıkan daha geniş alanla bağlantı kurmak. Yalnızca kalp alanımızın enginliğinde insani duyguların yoğunluğuna yer vardır.

Bu gerçek, kelimenin tam anlamıyla "almak ve göndermek" anlamına gelen Tonglen adı verilen Tibet şefkat uygulamasında somutlaşmıştır. Nefes alırken acıyı bilinçli bir şekilde içeri alırız; nefesimizi verdiğimizde bakımlarımızı göndeririz. RAIN gibi Tonglen de farkındalığın iki kanadını geliştirir: acı çekmenin gerçekliğiyle bilinçli temas ve beslenmenin aktif ifadesi.

## O KUŞUN BENİM KANATLARIM VAR. . . GERÇEKTEN

Merhamet çoğu zaman şefkat kılığına girer; sanki Jarvis Masters şöyle düşünmüş gibi: "Ah, seni zavallı kuş!" Acıma bizi diğer kişiden ayrı ve üstünde konumlandırır. Onlar adına üzgünüz ve yardım etmek istiyoruz ama onlar hâlâ “öteki”. Gerçek şefkatle, diğer kişinin deneyimini ortak insani hassasiyetimiz olarak hissederiz. Yardım etme dürtümüz “iyilik yapmak” değil; sanki kendi bedenimizdeki bir yarayla ilgilenmek gibi. Bu bölümün açılışını yapan Queensland'deki yerli aktivist grubun sözleriyle, “Eğer buraya bana yardım etmeye geldiyseniz, zamanınızı boşa harcıyorsunuz. Ama eğer senin kurtuluşun benimkine bağlı olduğu için geldiysen, o zaman birlikte çalışalım.” Gerçek şifa karşılıklı bağımlılığın bilgeliğinden doğar.

Peru'da yoksullar için bir huzurevinde gönüllü olarak çalışan Phil adında genç bir adam, kendisini acil serviste kalçasını kıran yaşlı bir adamla saatlerce beklerken buldu. Phil'in yapabileceği tek şey ona eşlik etmekti ve acısını dindiremediği için kendini çaresiz hissediyordu. Bir ara birisi adama bir ekmek uzattı. Hemen yarısını kesti ve Phil'e vermeye çalıştı. Şaşıran Phil onu almayı reddetti ama adam ekmeği eline iterek yemesini işaret etti. Ve öyle yaptı, şaşkınlık ve alçakgönüllülükle, yaşlı adam yemeğini paylaşmaktan oldukça memnun görünüyordu.

Bu deneyim Phil'in şefkat anlayışını kökten değiştirdi. Yaşlı adam artık Gerçekdışı Bir Öteki, yardım edilmesi gereken pasif, talihsiz bir kişi değildi. Ve Phil güzel bir şey yapan ayrıcalıklı yardımcı değildi. Bu işte birlikteydiler, hayatları karşılıklı ilgi ve aidiyetle birbirine bağlıydı.

Çoğu zaman manevi yolun disiplin ve zorluklardan oluşan bir yol olduğunu düşünürüz. Evet, şefkat eğitim gerektirir; Aşağıdaki meditasyonda olduğu gibi, kalıcı bir özellik olarak bilinçli olarak şefkat geliştiriyoruz. Ancak şefkat bizim evrimsel potansiyelimiz olduğundan, bu yönde ne kadar çok hareket edersek o kadar eve dönüş duygusunu hissederiz. Radikal şefkat varlığımızın en köklerinden kaynaklanır. Bu kaynaktan yaşarken, kendiliğinden dünyamıza "O kuşun benim kanatlarım var" bilgeliğiyle karşılık veririz.

## MEDİTASYON: SEVGİ YAĞMURU — "SİZ OLMAK NASIL BİR ŞEY?"

*Bu şefkat uygulamasının uygunsuz olabileceği zamanlar vardır. Travmaya bağlı korku, bitmek bilmeyen depresyon veya şiddetli psikolojik dengesizlik ile mücadele ediyorsanız, bu uygulama duygusal taşkınlığa veya sıkışmışlık hissine neden olabilir. Uygulama yapmayı seçerseniz ve herhangi bir noktada bunalmış hissederseniz, çalışmayı bırakın ve iyileşmeye doğru ilerlemenize en iyi neyin yardımcı olacağını bulmak için manevi bir öğretmenden, terapistten veya güvenilir bir rehberden rehberlik isteyin.*



Rahatlamanızı ve uyanık kalmanızı sağlayacak şekilde oturun. Her türlü alışılmış gerginliği bırakın ve vücudunuzun ve zihninizin sakinleşmesine izin verin.

Yakınınızdaki aile üyelerini ve/veya arkadaşlarınızı taramak için birkaç dakikanızı ayırın ve zor zamanlar geçirdiğini bildiğiniz birini seçin. Bu kişiye karşı şefkat uyandırma niyetinizle bağlantı kurun.

***Tanımak:*** Mevcut zorlukları üzerinde düşünürken, bu kişiyle ilgili en belirgin şeyin farkına varın. Sıklıkla içinde bulundukları ruh halini, görünüşleriyle ilgili bir şeyleri, düzenli bir aktiviteyi veya son zamanlardaki iletişimlerinin tonunu hatırlayabilirsiniz.

***İzin vermek:*** Bu kişiyle ilgili algınızın - nasıl yaşadığına, hissettiğine veya kendisini nasıl ifade ettiğine - herhangi bir yargılama eklemeden olduğu gibi olmasına izin verin.

***Araştırmak:*** Şimdi nezaketle, merakla ve ilgiyle onların deneyimlerini daha derinlemesine sorun. Kalpleriyle hissettiğinizi, izlediğinizi hayal edin.

onların bakış açısından dünya. "Kendin olmak nasıl bir şey?" sorusunu keşfetmek için aşağıdaki sorulardan bazılarını kullanabilirsiniz.

Hangi yaşam koşulları sizi en çok üzüyor? Hangi korkuları, hayal kırıklıklarını veya acıları taşıyorsunuz? Kendin hakkında neye inanıyorsun?

Bu yaşam durumu ve korku, incinme, öfke gibi duygular nasıl ortaya çıkıyor? ya da utanç - kalbinizde ve bedeninizde hissediyor musunuz? İçinizde en savunmasız hissettiğiniz yer neresi?

Bu savunmasız yerin şu anda en çok istediği veya ihtiyaç duyduğu şey nedir? diğerleri? Kendinden mi?

***Beslemek:*** Bu kişiyi ve onun kırılganlığını kalbinizde tutarak, farkındalığınızı tüm bedeninize, etrafınızdaki seslere ve alana genişletin. Bu kapsayıcı kalp alanından, bu varlığın bir parçanız olduğunu hissedin ve ihtiyaç duyulanı sunun. Kabul mü? Tutulma? Affetmek mi? Şirket? Anlıyor musun? Ayrıca enerjik bir şekilde, bir sıcaklık akışı olarak, bir görüntü olarak veya kelimeler aracılığıyla da bakım sunabilirsiniz. Bu kişinin bakımınızı aldığını ve ona izin verdiğini hayal edin ve onun iyileştiğini, mutlu ve iyi durumda olduğunu hayal edin.

(Bu meditasyonda nefesi kullanmayı denemek istiyorsanız, Araştırma yaparken nefes alın, bu kişinin deneyiminin gerçekliğini özümseyin. Beslerken, alan, ilgi veya ihtiyaç duyulan başka ne varsa teklifinizi nefesle verin.)

***Çemberleri Genişletmek:*** Şimdi şefkat alanını aynı acıyı yaşayan herkesi kapsayacak şekilde genişletin. Üzerinde düşündüğünüz kişi bir kaybın acısını çekiyorsa, acı çeken tüm bu kayıplarla bağlantı kurun ve onlara ilgi gösterin. Eğer bu kişi kendini başarısız hissediyorsa, bu şekilde acı çeken herkesle bağlantı kurun ve onlara ilgi gösterin. Tüm varlıklara ilgi sunarken (nefes verirken) kalbinizin acıdan etkilenmeye (nefes alırken) istekliliğini ve buradaki sevgi dolu farkındalığın enginliğini hissedin.

***Yağmurdan sonra:*** Başkalarının tüm fikirlerini bırakın ve içinizdeki kalp ve mevcudiyet niteliklerini fark edin. Açıklık hissi var mı? Hassasiyet mi? Aşk? Ne bulursanız bırakın, orada dinlenin.

## UYGULAMA: SOKAKTA Şefkat

*Ne zaman acı çektiğinin farkına varsan, şefkat uygulayabilirsin. Çevrimiçi olabilirsiniz ve mülteci bir aileyle ilgili bir hikaye görebilirsiniz. Otoyolda araba kullanıyor olabilirsiniz ve bir araba kazası görebilirsiniz. Bir AA toplantısında birisinin alkolizmle mücadelesini anlatmasını dinliyor olabilirsiniz.*

Hemen şu basit adımları takip edebilirsiniz (Tonglen uygulamasından uyarlanmıştır):

- Durun ve şefkate yönelik niyetinizle bağlantı kurun. Birkaç yavaş ve
- tam nefes boyunca sessizce acılarını içinize çekin ve onların ne deneyimlediğini hayal etmenize ve hissetmenize izin verin. Nefesinizi
- verirken, ilginizi verin; onların rahatlamasını ve sevgi dolu farkındalığın açıklığında tutulmalarını dileyin.
- Eğer direndiğinizi, kapandığınızı veya acıdan korktuğunuzu hissediyorsanız, kendiniz için nefes alın ve mümkünse acı çeken kişiye geri dönün.

## SORULAR VE CEVAPLAR

***Keşke daha fazla şefkatim olsaydı ama gerçek şu ki, kendimi oldukça kendi sorunlarıma kaptırmış durumdayım. Başkalarına karşı pek samimi bir ilgim yok gibi görünüyor.***

Dürüstlüğünüz için teşekkür ederim ve lütfen diğer birçok kişinin de aynı şekilde hissettiğini bilin. Merhamet imajını genişleyen çevreler olarak bu kadar sık paylaşmamın nedenlerinden biri, bize kendi yaşamımıza şefkatin merkezde olduğunu hatırlatmasıdır. Eğer zor zamanlar geçiriyorsak ve kendi kırılganlığımızı özenle korumuyorsak, başkalarını tam ve bilge bir varlıkla kucaklamak daha zordur.

Daha fazla şefkate sahip olmayı dilediğini yazıyorsun. Dalai Lama'nın bir keresinde şefkat gösterme konusunda her zaman iyi olmasa da bunu önemsediğini söylediğini hatırlıyorum. Başka bir deyişle, kalbimiz açık olmasa bile önemli olan o derinde olandır.*önemsemeyi önemsiyoruz*. Önem vermenin kim olduğunuzun özünde olduğuna güvenebilirsiniz.

Niyetiniz, kendi zorluklarınızın acısına RAIN'in şefkatli varlığını sunmak olsun. Yaşadığınız en acı verici duyguları (örneğin korku, incinme veya kendini yargılama) araştırın ve hissedin ve bunları tam olarak bedeninizde hissettiğinizden emin olun, çünkü bu, gerçek öz şefkati uyandıracaktır. Kendinize Beslemeyi teklif edin ve ardından çevrelerinizi genişletmeyi keşfedin: içsel kırılganlık duygusuyla bağlantıda kalarak, benzer yaşam sorunları ve benzer duygular yaşıyor olabilecek başkalarını aklınıza getirin. RAIN'in varlığını onlara uzatın: Hayal edin ve onların acılarının size dokunmasına izin verin ve sonra onlara da Beslenme sunun. Bu işte nasıl birlikte olduğumuzu hissedin; gerçekten birbirimizin kanatlarına sahibiz! Zamanla bu çemberleri genişletme uygulamasının hepimiz için çok samimi ve şefkatli bir ilgi uyandırdığını göreceksiniz.

***Sokaklardaki şefkat uygulamasını denedim ama sinirlendiğimi ya da korktuğumu ve sonra kendimi kapattığımı fark ettim. Ne yapmalıyım?***

Yine, şefkati dışa doğru sunarken tepkisel olmak, öncelikle şefkat YAĞMURUNU kendi deneyiminize içe getirmeniz gerektiğinin bir işaretidir. Bazen kendi tepkilerinizi Tanımanız ve İzin Vermeniz uzun sürmez; örneğin size veya bir başkasına nasıl davranıldığına kızmak; kendinize nasıl davrandığınız konusunda yargılayıcı olmak; Birisi agresif davrandığında korku hissetmek. Araştırmak, vücudunuzdaki tepkinizin altında yatan kırılganlıkla temasa geçmenize yardımcı olur ve ardından Beslemek sakinleştirebilir ve rahatlatabilir. Bu size, bir başkasının sıkıntısının gerçekliğini hissedebilmeniz ve dua ve ilginizi sunabilmeniz için mevcudiyet ve bant genişliği sağlayabilir.

Ancak kendinize şefkat göstermek için daha fazla zamana ihtiyacınız varsa sabırlı olun. Kendi yüreğinize ne kadar sıklıkla nezaket jesti yaparsanız, etrafınızdakilere doğal bir açık yüreklilik ve özenle yanıt verirken kendinizi o kadar kolay bulacağınıza güvenebilirsiniz.

***Ötekileştirmeyi bırakmak istiyorum ama beyaz olduğum için benden nefret eden insanlara nasıl şefkat duyacağım? Örneğin . . . Beni düşman olarak gören Müslümanlar mı yoksa siyahiler mi? Hiçbirimizin içinden çıkamayacağı kötü bir ötekileştirme dansı gibi geliyor!***

Hepimiz toplumsal şartlanmalarımıza tabiyiz ve eğer bunu grup düzeyinde ele almazsak, mümkün olan gerçek iyileşmeyi kaçırırız.

Nefret edildiğinizi veya suçlandığınızı hissediyorsanız, ilk adım içinizde ortaya çıkan her ne varsa onu kabul ve şefkatle karşılamaktır;

Başkalarının hedefi olmaktan dolayı hissettiğiniz acı veya öfke. Bunu kendi başınıza yapmaya başlayabilirsiniz, ancak uyanmaya, bilinçsiz önyargıları görmeye ve ortak koşullanmalarına dürüst, şefkatli bir ilgi göstermeye adanmış beyaz insanlardan oluşan bir ilgi grubu bulmak çok değerlidir. Gerçekdışı Ötekileştirmenize kolektif olarak şefkatle sahip çıkarak, kendi başınıza pratik yaparken elde edemeyeceğiniz içgörü ve ilham kazanacaksınız.

Kişisel farkındalığınızı genişlettiğinizde, farklı ırklardan insanlarla bağlantı kurarak onların gerçeklerini ve yaşadıkları acıları anlama çabasını göstermenin zamanı gelmiştir.

Afro-Amerikalı CNN yorumcusu Van Jones'un, beyaz bir polis memurunun bir Afrikalı Amerikalı tarafından öldürülmesi sırasında siyahlara yönelik ırkçı şiddete odaklanılmasından öfkelenen genç bir beyaz adamla karşı karşıya geldiği bir video gördüm. Van şöyle yanıt verdi: "Eğer sen o siyah adam polis arabasında öldüğünde de bu kadar ağlarsan ve ben de o korkunç yobaz polisi vurduğunda da aynı kadar ağlarsam." . . Eğer sen ağlıyorsan ve ben de aynı derecede ağlıyorsam ve birlikte ağlıyorsak. . . o zaman polislerimizin ve çocuklarımızın daha iyi olmasını sağlamanın bir yolunu bulabiliriz. . . .” Düşmanca bir karşılaşma olarak başlayan karşılaşma, karşılıklı saygı ve sıcak bir kucaklaşmayla sona erdi.

Gerçekdışı Ötekiler gruplarına hitap eden şefkat eğitiminde, ilk önce kendini güvende hisseden ve en kolay ilişki kurabilen insanlarla (sadece beyaz olmayanlar, beyazlar, Müslümanlar ve belirli etnik kökenden gelenler için yakınlık grupları) bir araya gelerek anlayışımızı ve şifamızı derinleştirmek doğal ve beceri gerektiren bir şeydir. cinsel yönelimler veya cinsiyet kimlikleri vb. Ancak gelişmeye devam etmek için şunu merak etmemiz gerekir: "Nereniz acıyor?" ve ilgimizi genişleyen çevrelere yayalım. Farklı ve çatışan ırklara, dinlere ve siyasi görüşlere sahip insanların birbirleriyle vakit geçirmeleri ve birbirlerinin acılarına karşı ilgilerini uyandırmaları gerekiyor. Daha iyi bir dünya yaratmak için Van'ın dediği gibi birlikte ağlamamız gerekiyor.

***Beyazım ve ırkçılıktan derin üzüntü duyuyorum. Yine de beyaz ayrıcalığımı ne kadar çok görürsem, siyah arkadaşlarımın yanında o kadar çekingen oluyorum ve kendimi o kadar suçlu hissediyorum. Açıkçası bu yardımcı olmuyor ama ne yapacağımı bilmiyorum.***

Daha adil ve şefkatli bir dünyaya dönüşmek istiyorsak, beyaz ayrıcalığını görmek (çağdaş toplumlarda beyaz insanların ten renklerinden yararlandığı çoğu zaman gizli yöntemler) çok önemlidir. Ancak beyaz ayrıcalığını bu kadar sinsi yapan şey, bunun yaygın bir toplumsal

kişisel bir kusurdan ziyade şartlanma. Hangi renk olduğunuzu, hangi toplumda olduğunuzu, hangi önyargılarla beslendiğinizi seçemezsiniz. Bu, bireyleri suçlama meselesi değil. Bu sizin hatanız değil ve belirttiğiniz gibi suçluluk duygusu ve öz-bilinç iyileşmeye katkıda bulunmuyor. Ve yine de, beyaz insanlar, farklı ırklardan insanların yaşadığı süregelen acılarla ve bu acıyı sürdürmekte kendilerinin oynadıkları bilinçdışı rol ile yüzleşmeye başladıklarında, beyazların suçluluk duygusuyla felç olabilirler.

Çeşitlilik gruplarımdan birinde ilk sekiz ay boyunca, her konuştuğumda kendimi endişeli, garip ve sahte hissettim. Ev sahipliği yaptığım bir toplantıdan sonra veda ettim, boş oturma odama döndüm ve kendimi bu çevrenin dışında, sanki oraya ait değilmişim gibi hissettiğimi fark ettim. RAIN, sanki sadece beyaz olmanın acı verici olduğunu ve beyaz olmayan nesillere uygulanan dehşeti düzeltmek için asla yeterince şey yapamayacağımı hisseden bir parçamla, çiğ bir utançla temas kurmama yardımcı oldu. Tabii ki kendimi kaygılı ve ayrı hissettim. Temelde kötü hissettim! Kendi beyaz suçluluğumla daha önce bir beyaz yakınlık grubunda karşılaşmıştım ve şimdi bu yeniden tam farkındalık haline geldiği için, içimde ırkçılığı kişisel olarak ele alan yeri besleyebildim. Her ne kadar zaman alsa da bunun beyaz bir insan olarak koşullanmış kimliğimin bir parçası olduğunu -bunun benim kişisel hatam olmadığını- fark etmek aslında beni grupla daha ilgili ve gerçek olma konusunda özgürleştirdi. Irkçılık karşıtı çabalarda daha iyi bir müttefik olmama ve değer vermeye devam ettiğim bazı dostluklar geliştirmeme yardımcı oldu.

Ten rengimizi veya toplumumuzu seçemesek de ırkçılığın acılarına nasıl tepki vermek istediğimizi seçebiliriz. Değişen derecelerde, her birimiz ırkçılığa maruz kalıyoruz ve ister baskın ister baskın olmayan toplumlarla özdeşleşelim, acı çekiyoruz. Eğer dikkat etmezsek, manevi ya da başka herhangi bir özgürlük yoktur. Burada Valarie Kaur'un harika eylem çağrısını düşünüyorum: Irkçılığın acısını solumalı, onu hissetmeli, ona şefkat katmalı ve değişim için zorlamalı, aktif olarak meşgul olmalıyız. Nefes alın ve itin!

ON BİR

# Dört Hatıra: Biriyle Yaşamak Uyanık Kalp

*Bilgelik bana hiçbir şey olmadığımı söylüyor. Aşk bana her şey olduğumu söylüyor. Ve ikisinin arasında hayatım akıp gidiyor.*

• SRI NISARGADATTA

Yirmi beş yıldan fazla bir süre önce, sevgili arkadaşım ve öğretmen arkadaşım Luisa Montero-Diaz'la birlikte Zen ustası Thich Nhat Hanh liderliğindeki bir hafta sonu inzivasına gitmiştim. Thay'in (bilindiği gibi) yakınlarda öğretmenlik yapmasından ve aynı zamanda birlikte iki gün geçirmek için yoğun öğretmenlik ve ebeveynlik hayatımıza ara vermekten mutluyduk. Ama en parlak anım geri çekilmenin nasıl sona erdiğiyle ilgili.

Thay hepimizden ortak bulmamızı istedi ve Luisa ile ben hemen eşleştik. Her birimizin diğerimizde Buda'yı gördüğünü kabul ederek bize partnerimizin önünde eğilmemizi söyleyerek başladı. Daha sonra birbirimize sarılacaktık ve kucaklaşırken üç uzun, derin nefes alacaktık. İlk nefeste şunu düşünecektik: “Öleceğim.” İkincisinde: “Öleceksin.” Ve üçüncüsünde: "Ve birlikte çok değerli anlarımız var."

Luisa ve ben kucaklaşmamızı bıraktığımızda sessizce durduk. Ona karşı şefkatle doluydum; o sonsuz derecede sevgili, eşsiz ve harikaydı. Aynı sıcaklığı onun gülümsemesinden ve parlayan gözlerinden de hissedebiliyordum. Konuşmaya başladığımızda, diğer sığınmacılarla vedalaşırken, çam ağaçlarının arasından arabamıza doğru yürürken ve eve dönüş sırasında kahkahalar atıp hikayeler ve sessizlikler paylaşırken bu açık yürekli varlıkta kaldık.

En çok değer verdiğimiz her şey (sevgi, yaratıcılık, oyun, güzellik, bilgelik) yalnızca burada ve şimdi deneyimlenebilir. Oysa hayat boyunca yarışmak o kadar kolay ki,

“Sadece bu değerli anlara sahibiz” diye unutuyoruz. YAĞMUR'un armağanı bize durmayı hatırlatması, bizi bilge ve şefkatli bir varlıkla yeniden bağlaması ve yaşamlarımızı kalplerimizle hizalamamıza izin vermesidir.

• • •

Yolculuğumuzu birlikte tamamlarken, günlük hayatta bana yol gösteren dört anımı paylaşmak istiyorum. Tepkiselliğe kapılma olasılığınız olduğu zamanlarda her birinin doğal dikkatinizi ve zekanızı canlandırabildiğini göreceksiniz. Bu resmi olmayan uygulamalar RAIN'den alınmıştır ve işteki stresli anlara, zorlu konuşmalara ve kendinize sadık yaşamak için destek istediğiniz diğer herhangi bir duruma dahil edilebilir. Onlar bizim sürekli gelişmemiz için besindir.

Eğer dört zikri düzenli olarak uygularsanız, açık yüreklilik ve soğukkanlılık gibi en çok değer verdiğiniz kalp/zihin niteliklerinin ulaşılabilir, güçlü ve istikrarlı hale geldiğini göreceksiniz. Bu canlandırıcı zihinsel durumları kalıcı özelliklere dönüştürdüğünüzde, gelecekteki benliğinizin potansiyeli günlük yaşamda çiçek açacaktır.

**DÖRT HATIRLAMA**

Mevcudiyet için Duraklat
Burada Olanlara Evet Deyin
Aşka Doğru Dönün
Farkındalıkla Dinlenin

MEVCUT DURUM İÇİN DURAKLATMA

Los Angeles'taki çetelerle yaptığı çalışmalarla tanınan bir Cizvit rahibi ve yazar olan Peder Gregory Boyle şu hikayeyi anlatıyor: Pazar sabahı ayininden sonra ve vaftizini gerçekleştirmeden önce postalarını kontrol etmek için kısa bir penceresi olan ofisinde. Bir çete üyesi ve ara sıra fahişe olan Carmen yürüyor. Bir kanepeye çöküp saçmalamaya başlıyor: Yardıma ihtiyacı var, Katolik okuluna gitti, sayısız rehabilitasyon merkezine gitti, ülke çapında tanınıyor. Gözü saatte; her yerdedir ve ailenin vaftiz için gelmesine beş dakika kalmıştır.

Carmen birdenbire doğrudan ona bakıyor ve gözleri yaşlarla doluyor. Liseyi bıraktıktan sonra eroine başladığını ve o zamandan beri bırakmaya çalıştığını söylüyor. Sonra yavaş ve net bir şekilde şöyle diyor: “Ben... . . ben . . A . . . rezalet." Peder Greg şöyle yazıyor: “Birdenbire onun utancı benimkiyle buluştu. Çünkü Carmen o kapıdan içeri girdiğinde onun sözünü kestiğini sanmıştım.”

Çoğumuz başka bir yere doğru yola çıkmanın, burada olup bitenlerin yalnızca aşılması gereken bir engel olduğunu varsaymanın nasıl bir şey olduğunu biliriz. Diğerleri kesintiye neden olur, ancak hepsi bu değil. Günümüzün yüzeyine şöyle bir göz attığımızda kendi kalbimizle ve farkındalığımızla bağımızı kaybederiz.

Ofisimde çok sevdiğim bir söz var: "Nazik olmak için düzenli olarak yolundan ayrılmalısın." Bu öğretinin zorluğu, popüler olarak İyi Samiriyeli çalışması olarak bilinen ünlü bir sosyal bilim araştırmasında vurgulanmıştır. Soru şuydu: İhtiyacı olan bir yabancıya yardım etme olasılığımızı ne etkiler? Araştırmanın bir bölümünde araştırmacılar ilahiyat fakültesi öğrencilerinden (kesinlikle kendini hizmete adamış kişilerden!) İyi Samiriyeli'nin İncil'deki hikayesi üzerine kısa bir vaaz hazırlamalarını istedi. İlahiyat öğrencileri daha sonra konuşmalarını sunmak için başka bir binaya gideceklerdi. Bazılarına çok zamanları olduğu söylendi, bazılarına ise çoktan geç kaldıkları söylendi. Rotaları onları, bir adamın (bir aktörün) yere yığılmış, öksürerek ve açıkça zorluk içinde oturduğu bir kapının önünden geçirdi. Temel bulgu şuydu: Geç kaldıklarını düşünen öğrencilerin, İyi Samiriyeli hakkında konuşmak için acele ederken bile durup yardım edip edemeyeceklerini sorma olasılıkları çok daha düşüktü.

Özellikle korku, utanç ve öfke gibi güçlü duygular gösteriyi yönetirken, burada ham ve nahoş duygularımızı hissetmek yerine neredeyse her şeyi yaparız. Tepkisel transa yakalandığımızda sanki bir bisikletin üzerinde pedal çevirerek şimdiki andan uzaklaşıyormuşuz gibi hissederiz ve ne kadar stresli hissedersek o kadar hızlı pedal çeviririz.

Hayatınızla ilgili en derin pişmanlıklarınız ne olursa olsun; çocuklarınızı görmezden gelmek, bağımlılık yaratan aşırı içki içmek, kazaya neden olmak, istismarcı bir ilişki sürdürmek - hepsi reaktif bir transın içinde sıkışıp kalmaktan kaynaklanıyor. Trans halindeyken, yönümüzü değiştiremeyiz, kendimize veya başkalarına nezaketle karşılık veremeyiz.

Varlığı duraklatmak, RAIN'de burada olanı Tanıdığımızda ve İzin Verdiğimizde ve pedal çevirmeyi bıraktığımızda başlar. Alışılmış kontrollerimizi, tatsızlık ve rahatsızlıktan kaçınmak için uyguladığımız tüm stratejileri bırakmayı öğreniyoruz.

ve zevkten sonra kavramak. Bu duraklamaları gün boyunca resmi olmayan bir şekilde uygulamak rahatsız edici veya korkutucu, canlandırıcı veya rahatlatıcı olabilir. Nasıl hissettirdiği önemli değil, durmak mevcudiyete, kalplerimizle uyumlu yaşamaya açılan kapıdır.

### HATIRLAMA: MEVCUT DURUM İÇİN DURAKLAMA

Şimdilik niyetinizi yalnızca bir veya iki orta düzeyde stres ve tepkisellik durumunda duraklatmaya ayarlayın. Yanıt verilmesi gereken bir dizi yeni e-posta gördüğünüzde olabilir; yaklaşmakta olan son teslim tarihi hakkında endişeleniyorsanız; zorlu bir toplantıya girmek üzere; ya da bir arkadaşınızdan, meslektaşınızdan ya da aile üyenizden rahatsız olmak.

Duraklatmanın kendisi basittir. Ne yapıyorsanız yapın, hareketsiz kalın ve bir dakikanızı ayırarak mevcut duygu ve düşüncelerin farkına varın ve İzin verin. Daha sonra üç ila beş uzun, derin nefes alın. Her biriyle nefes alma ve nefes vermenin uzunluğunu eşleştirin: Göğsünüzü ve ciğerlerinizi doldurarak tam nefes alın ve ardından uzun, yavaş bir nefesle bırakın. Bitirdiğinizde herhangi bir şeyin değişip değişmediğini fark edin ve ardından gününüze devam edin.

Daha fazla duygusal tetiklemeyi içerenler de dahil olmak üzere, kasıtlı bir duraklama uyguladığınız durumların sayısını yavaş yavaş artırın. Zamanla, çok çeşitli durumlarda durabileceksiniz ve içsel berraklığınıza, dayanıklılığınıza ve kalbinize daha fazla erişebileceksiniz.

## BURADAKİ ŞEYE EVET DEYİN

6. bölümdeki kutsal adam, ruhsal şifa arayanlara çok önemli bir soru sordu: "Neyi hissetmek istemiyorsun?" Çoğu zaman bizi mevcut durumdan uzak tutan şey, acı verici veya alışılmadık deneyimlerden duyduğumuz korkudur. Ancak evet diyerek, şefkatli ilgimize en çok ihtiyaç duyan yerleri farkındalığın ışığına getirebiliriz. Evet demek gerçek güvenin, güvenin ve iyileşmenin kapısını açar.

Bunu en dokunaklı şekilde yakın arkadaşım ve sevgili Budist öğretmenim Cheri Maples'ın yaşamı ve ölümünde gördüm; kendisi bana ve birçok kişiye "evet" diyerek ilham verdi.

Cheri'nin bisikletini hareket halindeki bir minibüse çarpmasından sonraki ilk haftalarda doktorlar, vücudunda meydana gelen kapsamlı ve çok sayıda travmaya dayanabileceğinden şüphelenmişti. Eğer başarabilirse, en büyük zevkini açık hava maceralarında bulan ömür boyu atlet olan Cheri'nin bir daha asla yürüyemeyeceğinden emindiler. Budist yemini etmeden önce Cheri bir polis memuruydu.

sosyal aktivist ve Wisconsin Eyaleti başsavcı yardımcısı. Bu son derece bağımsız kadın, artık yatmaktan oturmaya geçmek, idrar yapmak, banyo yapmak ve neredeyse her şey için başkalarının yardımına bağımlı olacaktı.

Ancak aylarca kaldığı yoğun rehabilitasyon ünitesinde onu ziyaret ettiğimde moralinin iyi olduğunu, doğal olarak sıcak, ilgili ve neşeli olduğunu gördüm. Hayatı nasıl bu kadar ani bir değişime uğrayabildi ve hala mutlu olabiliyordu? Cheri'nin bana söylediği gibi, “Zaten en kötü ölümle karşılaştım; Bununla yaşayabilirim."

İki yıl önce Cheri ve dokuz yıllık partneri yürek burkan bir ayrılık yaşamışlardı. Cheri tamamen kontrolü dışında olan bir depresyona girdi. Öğretmenlik ve sosyal aktivizmden, açık hava rekreasyonlarından ve resmi meditasyon uygulamalarından uzaklaştı. Birkaç arkadaşı dışında kendisini herkesten izole etti. Konuştuğumuzda bana özünde bir şeylerin kuruduğunu söyledi: "Kendimi dünyaya yakın hissedebileceğime dair umudumu yitirdim."

Daha sonra, çok yavaş bir şekilde, resmi olmayan uygulaması - RAIN'in farkındalığı ve kendine karşı nezaketi - yaygınlaşmaya başladı. En kötü ölümü kabul etmeye ve buna evet demeye başladı: Aşkı kaybetmenin acısını. Açık olmak gerekirse bu, açık yüreklilikle ve hiçbir direnişle karşılaşmadan kabullenilmiş bir “evet” değildi. Bunun yerine, elinden geldiğince yalnızlık, terör ve ıssızlık dalgalarıyla temasa geçip onların orada olmalarına izin veriyordu. Tanıma ve İzin Verme. Evet diyorsun. Zamanla “evet” giderek şefkatle dolmaya başladı.

Aylar boyunca Cheri, bedenini ve kalbini kaybın gerçekliğine açıp derin bir acı çektikçe, depresyonun dokunaçları yavaş yavaş gevşedi. Hayata yeni bir açıklık duygusuyla ve kendi dayanıklılığına olan derin güveniyle ortaya çıktı. Başka bir iyi arkadaşımla birlikte inzivaya çekilmeyi öğrettik ve Cheri yaratıcılıkla ve yaşama sevinciyle doluydu. Her zaman olduğu gibi, savunmasızlıkları konusunda cesurca şeffaftı. Hayatına evet diyor ve giderek daha korkusuz bir yürekle yaşıyordu.

Cheri'nin iyileşmesine tanık olmak bana Tanı ve İzin Ver'in özünü yansıtan bir öğretiyi hatırlattı: "Kendi üstünlüğünü karşıla ve yumuşat." Bazen sınırımıza ulaşmak, bir kırgınlık, kızgınlık veya cesaret kırıklığı duygusunun farkına varmak anlamına gelir. Bazen de başarısız bir ilişkinin, yaşamı tehdit eden bir hastalığın ya da sevilen birinin acı çekmesinin getirdiği ıstırap ve yenilgiyi kabul etmektir. Evet diyerek yumuşarız, direnci bırakırız ve deneyimimizin olduğu gibi olmasına izin veririz. Hayat, irili ufaklı sürekli bir zorluklar akışına hizmet ettiğinden, bu devam eden bir uygulamadır.

Ancak ne zaman üstünlükle karşılaşsak ve yumuşasak, yolumuza çıkan her şeyin üstesinden gelebileceğimiz konusunda giderek daha fazla güven duyarız.

Geri çekilmemizden sadece bir hafta sonra ve eski aktif hayatına döndükten altı ay sonra Cheri bisiklet kazası geçirdi. Şimdi başka bir tür ölümle, günlük yaşamın en temel görevleri üzerindeki kontrolün kaybıyla karşı karşıyaydı. Ancak bu tur farklıydı. Sınırını nasıl karşılayacağını ve yumuşayacağını biliyordu: Geçiciliğe ve kayba evet diyebilirdi; bu ölümle yaşayabilirdi.

Evet demek kalbimizin bilgeliğini ifade eder. Ancak hiçbir direnmeden veya kavramadan gerçekliğe olduğu gibi açıldığımızda kalbimiz ve zekamız tamamen canlanabilir. Ancak bu ana evet diyerek kendi hayatımıza ve başkalarının hayatlarına radikal şefkat cesaretiyle karşılık verebiliriz.

## HATIRLAMA: BURADA OLANLARA EVET DEYİN

Derin korkularımıza ve kayıplarımıza açılmamız gerekse de, ilk önce rahatsızlık ve tatsızlıkları hafifletmek için evet demeyi pratik edersek, dayanıklılığımızı ve güvenimizi geliştirebiliriz. Hazımsızlık veya baş ağrınız olduğunda evet demeyi deneyebilirsiniz; Geç kalacağınız için endişelendiğinizde, arabanın neredeyse "boş" kalmasından rahatsız olduğunuzda veya sevdiğiniz birinin düğününü kaçırdığınız için hayal kırıklığına uğradığınızda. “Evet”inizin başka birinin yaptığına değil, kendi içsel deneyiminize yönelik olduğunu unutmayın. Herhangi bir duygusal tepki veya iç çatışma duygusuyla sınırlarınızı karşılıyorsunuz
- ve yumuşatma.

İşte başlamanın bazı yolları:

- İçten içe "evet" diye fısıldayın veya bunu yumuşak bir şekilde yüksek sesle söyleyin. Veya "evet"i "sorun değil", "onaylıyorum", "bu ait" veya kabul anlamına gelen başka bir kelime veya ifadeyle değiştirin.
- “Evet” mesajını doğrudan içinizdeki kırılganlığa, üzüntüye, rahatsızlığa veya acıya gönderdiğinizi hayal edin.
- İçsel deneyime saygıyla eğilme hareketi yapın veya kendinizi eğilirken hayal edin.
- İçsel deneyimi hafif bir gülümsemeyle karşılayın; bunun dudaklarınızda oluşmasına izin verin ve sonra gülümsemeyi gözlerinizde ve kalbinizde hissetmeye çalışın.

Bedeninizde, kalbinizde veya zihninizde herhangi bir değişiklik olup olmadığını fark etmek için biraz zaman ayırarak bitirin.

## AŞKA DOĞRU DÖNÜN

Birçoğumuz gibi Cheri de yardım isteme veya yardım alma konusunda hiçbir zaman pek iyi olmamıştı. Sabırsızdı ve işleri halletmeye alışkındı. . . hızlıca. Şimdi, geçirdiği kazadan sonra, evet demenin mutlak bağımlılığına teslim olmak anlamına geldiğini anlamıştı. Başkaları tarafından zihinsel karışıklık, akut ağrı, duygusal sıkıntı ve güçsüzlük hallerinde görülmeyi kabul etmek zorunda kaldı. Travma geçirmiş bedeniyle tanımadığı insanların ilgilenmesini kabul etmek zorunda kaldı. Dik pozisyona geçmenin uzun zaman aldığını kabul etmesi, istediği veya ihtiyaç duyduğu her şeyi kesinlikle istemesi gerektiğini kabul etmesi gerekiyordu.

Kırılganlığın saflığına ve derinliğine evet demek, onu hiç hayal etmediği bir şeye açtı. Onu ziyaret ettiğim gün Cheri bana bir akşam onu yıkamaya gelen hemşire yardımcısından bahsetti: “Onu daha önce hiç görmemiştim. Sessizdi, Guatemala'lı ufak tefek bir kadındı; havayı konuşarak dolduran biri değildi. Ama başıma masaj yapmaktan boynumu ve sırtımı sabunlamaya kadar beni yıkamanın her parçası bir sevgi jestiydi. O sadece bana yardım etmiyordu; beni seviyordu. O beni aşkla yıkayan bir melekti!

Bu yardımcı yalnızca bir kez ortaya çıktı, ama aslında Cheri her yönden gelen aşkla yıkanmıştı - her dua kartından ve düşünceli hediyeden, yakınındaki destek ekibinin özverili savunuculuğundan ve aralıksız beslenmesinden, şifacılar çemberinden. haftalık olarak kimler ziyaret etti?

O günü yatağının yanında otururken gördüğümde, Cheri'nin “evet”i sadece sevgiyi almak için değil aynı zamanda sevgiyi özgürce ve neşeyle sunmak için de alan yaratmıştı. Bir yardımcı onun hayati değerlerini almak için geldiğinde, o ve Cheri Packers'ın (Cheri'nin ev sahibi takımı) galibiyetini kutladılar. Yaşlı bir hemşire ortaya çıktığında Cheri usulca kocasının nasıl olduğunu sordu ve kadının yakın zamanda iş kaybıyla ilgili ayrıntıları paylaşmak için nasıl yaklaştığını gördüm. Cheri bana bir arkadaşının yeni kitabı için tanıtım fikirleri üzerine beyin fırtınası yaptığını ve oğlu bağımlılıkla mücadele eden bir öğrenciyle ilgili korkularını anlattı.

Aynı açık yürekli ruh birlikte geçirdiğimiz zamanı doldurdu. Cheri benimle paylaşmak için değerli zencefilli şeker zulasını çıkardı. Yakın zamanda gelen başka bir ziyaretçinin, hastane yatağında yanında yatan sevgili köpeği Bear'ın fotoğraflarına baktık. Daha sonra bir arkadaşım DC'deki ortak arkadaşlarımız için fotoğraf çekerken Bear'ın yerini aldım. Onun hizmet köpeği olmak için aldığım eğitim hakkında şakalaştık.

Bütün gün ikimiz de "sadece bu değerli anları" yaşadığımızın farkındaydık. O akşam ayrılmak için kalktığımda bunun yüz yüze birlikte olduğumuz son sefer olabileceğini biliyorduk ve öyle de oldu. Yine de ortak kalp alanımız

üzüntümüzü taşıyacak kadar büyüktü. Birbirimizi geri çekilmeden sevmeyi başardık.

Sizin de keşfetmiş olabileceğiniz gibi, biri ağır hasta olduğunda ya da doğal bir felaket ya da trajediyle karşı karşıya kaldığında sevgisini açıkça sunmak daha kolay olabilir. Ancak eğer yetiştirmek istiyorsak*karakter*Sevgi dolu varlığın varlığını - eğer bunu yaşamlarımızda tutarlı bir şekilde somutlaştırmak ve ifade etmek istiyorsak - günde birçok kez sevgiye yönelme pratiği yapmalıyız. Kalplerimizi ısıtan, yumuşatan, açan yollara dikkat etmeliyiz. Bu, büyük bir duygusal deneyim aramak anlamına gelmez. Sadece "doğru dönmek" tohumları eker.

Zor zamanlar geçirdiğimde, sadece hatırlamak*fiki*mezaket ya da zihinsel olarak "nezaket" kelimesini söylemek beni yumuşatmaya başlıyor. Bazen kendi kendime şefkatli bir mesaj fısıldayabilir ve ellerimi yavaşça kalbimin üzerine koyabilirim. Çoğu zaman, Sevgili'nin alnımı öptüğünü hissettiğimi hayal edeceğim ve o sevgi dolu varlıkla dolduğumu hissettiğimde, başkalarına dışarıdan ilgi göstereceğim. Bütün bunlar sadece birkaç dakika sürebilir ve bu tür anlar gün içinde birçok kez yaşanabilir.

Kendim ve başkaları için önemli olanın samimi bir niyet olduğunu keşfettim. O zaman, beden ve zihin tiksinti içinde sıkışıp kalsa bile, kalbimizin hassasiyetinin ve ışığının parlayacağı bir açıklık vardır.

## HATIRLAMA: AŞKA DOĞRU DÖNÜN

Kendinizi yalnız, depresif, kaygılı, kendi kendinizi yargılamaya kapıldığınızı veya başkalarını suçladığınızı fark ettiğinizde sevgiye yönelme niyetinizi belirleyin. Sevgiyle yeniden bağlantı kurmanın farklı yollarını denemek için kendinize izin verin. İşte bazı olası yaklaşımlar:

- Kendinize şefkatli bir mesaj veya dua gönderin (sessizce veya yüksek sesle fısıldayarak). Örnekler: "Mutlu olabilir miyim"; "Kendimi güvende hissedebilir miyim"; "Lütfen nazik olun"; "Sorun değil tatlım"; "Özür dilerim ve seni seviyorum"; "İyileşmek için kendimi sevebilir
- miyim?" Sevdiğiniz birinden veya şefkatli ruhani bir kişiden şefkatli bir mesaj aldığınızı hayal edin.
- Bir veya iki elinizi kalbinizin üzerine koyun; kendine sarıl; rahatlatıcı bir elinizi yanağınıza koyun; avuçlarınızı dua ederken birleştirin.
- Kendinizi sıcak ışıkla çevrelenmiş ve bu ışık altında tutulduğunuzu hayal edin; sevdiğiniz biri veya şefkatli bir ruhani kişi tarafından kucaklandığınızı hayal edin; içinizdeki çocuğu kucakladığınızı hayal edin.
- Aşka izin vermenin nasıl bir şey olduğunu hayal edin ve hissedin. İlgisini hisseden ve ifade eden sevilen birinin gözlerini gözünüzde canlandırın ve sonra vücudunuzun bu ilginin sıcaklığının sizi yıkamasına, sizi yıkamasına izin verdiğini hissedin.
- İlginizi sevdiklerinize, hayatınızdaki diğer kişilere ve tanımadıklarınıza gönderin. Bunu bir mesaj ve/veya resim aracılığıyla yapabilirsiniz.

Sevgiye bilinçli olarak ne kadar çok yönelirseniz (onu ifade edip içeri almanıza izin verirseniz), gün boyunca doğal ilginiz ve şefkatiniz o kadar kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

FARKINDALIK İÇİNDE DİNLENİN

RAIN uygulamasında bütünleşmenin, iyileşmenin ve özgürlüğün önemli anları sıklıkla anında ortaya çıkar*sonrasında*dört kasıtlı adımı geçtiniz. Bu yüzden YAĞMURDAN Sonra olarak adlandırılan, sadece farkına vardığımız ve orada dinlendiğimiz dönemi vurguladım. Gerçek doğamızın açıklığını, uyanıklığını ve hassasiyetini doğrudan bu eylemsizlik döneminde deneyimliyoruz. Bu anlar, bilincin biçimsiz parlaklığını, kim olduğumuzun özünü ortaya çıkarabilir.

Ancak pek çok kişi "yapmayı bırakın ve farkındalıkta dinlenin" davetini atlıyor ya da kısaltıyor. Huzursuzca başka bir şeye geçmeye şartlanmışız. Saat hâlâ işliyor; her zaman yapılacak daha çok şey vardır. Sonuç olarak hem meditasyonda hem de günlük yaşamda saf varoluş anları nadirdir. Ancak hayatımızın sonunda geriye dönüp baktığımızda, en önemli deneyimler (kendimizi evimizdeymiş gibi hissetmek, başkalarıyla bağlantıda olmak ve tamamen canlı olmak gibi) bu açık mevcudiyetten doğar.

Duygusal bir karmaşaya yakalanırsanız, farkındalığın arka planının farkına varmanız zordur. Böyle zamanlarda dikkatiniz doğal olarak takıntılı düşüncelerin, korkuların ve isteklerin ön planına odaklanır ve YAĞMUR'un adımlarıyla farkındalığın ve şefkatin yeniden uyanmasından yararlanacaksınız. Ancak RAIN'i tamamladığınızda ya da günlük yaşamda nispeten rahatladığınızda algı merceğiniz daha açık olur. O zaman değişen görüntü, ses ve duyum akışının arkasında bilincin bir arka planının olduğunu hissetmek daha kolaydır.

İşte en sevdiğim kısa alıştırmalardan biri: Okumayı bırakın, gözlerinizi kapatın ve sonraki yirmi saniye boyunca Farkında Olmamaya çalışın. Şimdi başlıyoruz!

Başarılı mıydın? Muhtemelen farkındalığı kapatamayacağınızı fark etmişsinizdir. Farkındalık her zaman buradadır, her zaman olup biteni fark eder. Ancak zihnimizde, duygularımızda veya dış nesnelerde filme odaklandığımız için farkındalığın kendisinin farkında değiliz.

Dikkatinizi seslerden veya duyumlardan onların farkında olana çevirmek ve o biçimsiz mevcudiyette dinlenmek, radikal bir deneyime izin verir.

kendi varoluş deneyiminizde değişim.

Altın Buda'nın görüntüsünü hatırlayın. Çoğu zaman kimlik duygumuz dış kaplamalarımıza (öz öykümüze, kişiliğimize, savunmalarımıza, isteklerimize, korkularımıza, başarılarımıza ve başarısızlıklarımıza) bağlıdır. Bu örtüler kim olduğumuzun doğal bir parçasıdır ancak varlığımızın bütünlüğünü yansıtmazlar. Farkındalıkta dinlenmek bizi varlığımızın enginliğine, güzelliğine ve gizemine yeniden bağlar. Farkındalığın biçimsiz uyanık alanı sevgimizin, bilgeliğimizin ve yaratıcılığımızın kaynağıdır. Hayatımızın kutsal özü olan altındır.

**HATIRLAMA: FARKINDALIK İÇİNDE RAHATLANIN**

Sakin ve sessizce mevcut olduğunuz zamanlarda farkındalıkta dinlenme niyetinizi belirleyin. Uyumak için uzandığınız ve gevşediğinizi hissettiğiniz zamanlar olabilir; rüzgarın veya yağmurun sesini dinlediğinizde; bulut oluşumlarına veya bir çiçeğin karmaşıklığına baktığınızda; Rahat bir sessizlik içinde birisiyle birlikte olduğunuzda. Bu aynı zamanda arabadan inmeden hemen önce varış noktanıza vardığınız zaman da olabilir. Veya ayakta durup pencereden dışarı baktığınızda.

Gözlerinizi kapatın, hareketsiz olun ve deneyimlediğiniz şeyin ön planına - düşüncelere, duyumlara, görüntülere, seslere - dikkat edin. Her şeyin olduğu gibi olmasına izin verin. Sonra kendi varlığınızı, arka plandaki biçimsiz farkındalığı fark edin. Farkındalık nedir? Sessizliği hissedebiliyor musun? Sakinlik mi? Her şeyin içinde gerçekleştiği açıklık mı? Bu farkındalık içinde rahatlayın ve dinlenin;*haline gelmek*farkındalık.

Çoğu zaman sadece birkaç saniye sonra zihin ön plandaki bir şeye yeniden odaklanır.
- ya da belki de sırada ne olduğuna dair bir düşünce. Bu doğaldır. Farkındalık farkındalığını sürdürmek için mücadele etmek yerine (ki bu başka bir "yapmak"tır), gününüze devam ederken sadece dikkatli olun.

Farkındalıkta dinlenme uygulamasının en yararlı yolu, günde birçok kez kısa anlardır. Bu hatıraya merakla ve kolaylıkla yaklaşırsanız, varlığın içsel dinginliğine giderek daha fazla çekildiğinizi ve sonra da orada kendinizi evinizde hissettiğinizi göreceksiniz.

## ALTINA GÜVENMEK

Son zamanlarda torunum Mia'nın doğumuna tanık olma şansına sahip oldum. Doğum sırasında hıçkırarak ağladım, bu sıradan ve şaşırtıcı mucize karşısında yüreğim parçalandı. Hepimiz yerleştiğimizde ve Mia annesinin kollarında mutlu bir şekilde emzirirken kendime onun için duamın ne olduğunu sordum. Öyleydi

iyiliğine güvenir. Varlığının özünde olan farkındalığın, zekanın ve sevginin farkına varır ve ona güvenir.

Mia'nın nasıl bir kişilik geliştireceğini, sağlığında, ilişkilerinde, öğrenmesinde, dünyasında ne gibi zorluklarla karşılaşacağını kim bilebilir? Eğer kendisinde ve tüm varlıklarda yaşayan iyiliği hatırlayabilirse gerçek mutluluğu bilecektir. Ve sadece bu değil. Dünyamızdaki kalplerin uyanmasına hizmet edecek.

Mia için duam hepimiz için duamdır. Kendimizden şüphe duymaya, duygusal tepkiselliğe ve ayrılığa ve zarara neden olan davranış biçimlerine kapılmamız doğaldır. Bunu birey olarak yapıyoruz ve başkalarına karşı çıkıyoruz - insanlar ve diğer hayvanlar - toplumsal düzeyde. Ve yine de bir tür olarak gelişimimizde kendi kalplerimizi ve zihinlerimizi bilinçli olarak geliştirebileceğimiz bir kavşak noktasındayız. Farkındalığı ve öz şefkati geliştirebiliriz; Gerçekdışı Ötekilerin maskesinin ötesini görmeyi öğrenebiliriz; kendi varlığımızdaki ve başkalarındaki altını tanıyabilir ve ileriye davet edebiliriz.

Yaptığınız her şeyin daha da güçlendiğini bilmek yardımcı olur. RAIN'i ne kadar çok uygularsanız ve günlük yaşamınızda dört hatırayı ne kadar çok hatırlarsanız, açık kalpli farkındalığa o kadar aşina olursunuz. Zamanla, bu temel iyiliğin, alışılagelmiş kişilik kaplamalarından daha çok, kim olduğunuzun gerçeği gibi hissettirdiğini göreceksiniz.

Uyanışımızın mevsimleri olduğunu bilmek de yardımcı olur. Gölge tanrısı Mara'nın aydınlanmasından sonra Buda'yı nasıl ziyaret etmeye devam ettiğini hatırlıyor musunuz? Buda netlik ve nezaketle cevap verirdi: "Seni görüyorum Mara. Gel çay içelim." Aynı şekilde, farkındalık ve öz şefkat konusunda zorluklarla karşılaştığınız her seferde kendinize olan güveniniz artacaktır. Kendinizin eski, sınırlayıcı hikayesi artık sizi tanımlamaz. Zorlu duygular ortaya çıktığında bile temelde iyi olduğunuza güvenebilirsiniz. O zaman Mara'yla çay içmek bu insan yaşamına verilen zarif, iyi huylu, bilge ve nazik tepkiye dönüşür.

Son olarak, hayatımızın en yalnız göründüğü anlarda bile bu yolda asla yalnız olmadığımızı unutmayın. Kendi başımıza uyanamayız (ya da acı çekmeyiz). Her zaman bağlantılı, her zaman birbirimizi etkileyen, iyiliğimizi yansıtmak ve bize doğuştan gelen potansiyelimizi hatırlatmak için birbirimize ihtiyaç duyan bu canlı varlıklar ağının ayrılmaz bir parçasıyız.

Bitirirken sizi, biz insanların tüm varlıkların içindeki altını gördüğümüz, güvendiğimiz ve saygı duyduğumuz bir dünya hayal etmeye davet ediyorum. Kendimize sadık kalarak birbirimize nasıl yardım edeceğimizi, birbirimizi nasıl rahatlatacağımızı ve eşlik edeceğimizi hayal edin.

güzelliği birlikte nasıl kutlayıp yaratacağımızı, birlikte nasıl uyanacağımızı ve kolektif ilgimizi dünyamıza ve her yerdeki tüm varlıklara nasıl taşıyacağımızı.

Durup burada olana evet dediğimizde radikal şefkatin tohumlarını ekeriz; Sevgiye döndüğümüzde ve farkındalıkta dinlendiğimizde. Bu, şefkatle yaşamamızda, uyanmış yüreğimize sadık kalmamızda bize rehberlik eden varlığı geliştirir.

İnandığımız dünyayı birlikte yaratmaya devam edelim ve sevgi dolu farkındalığın bereketleri her yöne sonsuz bir şekilde yayılsın.

# EK 1
# KISALTMA RAIN'İN EVRİMİ

## RAIN'İN ORİJİNAL VERSİYONU (MICHELE MCDONALD)

**R**tanımak
**A**yavaşlamak
**BEN**araştırmak
**N**Tanımlamada

## YAĞMURUN GÜNCEL VERSİYONU

**R**tanımak
**A**yavaşlamak
**BEN**araştırmak
**N**kışkırtma
*Yağmurdan sonra*

RAIN'in orijinal versiyonuyla 1990'ların sonlarında tanıştım ve birkaç yıl boyunca bu dili öğrettim. Pek çok kişi gibi ben de karmaşık duyguları çözmemde bana yol gösterecek, hatırlaması kolay bir farkındalık aracına sahip olduğum için minnettardım.

Bu süre zarfında kendi hayatımdaki önemli bir keşfe yanıt olarak RAIN'i uyarladım: Kendine şefkat olmadan iyileşme olmaz. Bu aynı zamanda öğrencilerimin deneyimlerinde de açıkça görülüyordu: "Bu utancı araştırmam gerektiğini biliyorum ama bundan nefret ediyorum. . . ve buna sahip olduğum için kendimden nefret ediyorum. Öz-şefkatin gerekliliğinin farkına vararak öğrencilerimi "İyilikle araştırmaya" teşvik ettim ve onların iç yaşamlarına gerçek ilgi, özen ve dostluk tavrını getirdim.

Öğrencilerim aynı zamanda N—özdeşleşmeme konusunda da zorluk yaşıyorlardı. Düzenli olarak şunu sorarlardı: "Nasılsın?*Yapmak*Kimlik Belirlememe adımı mı?" BEN

bunun aslında bir adım olmadığını açıklamak zorunda kaldım. Aksine, RAIN'in RAI adımları, sınırlayıcı bir benlik duygusunu aşan tam bir mevcudiyeti uyandırır. Kimliksizlik kasıtlı olarak “yaptığımız” bir şey değildir; doğal olarak ortaya çıkan bir varoluş halidir.

Aktif bir şefkat adımına duyulan ihtiyaç ve Kimliksizlik konusundaki kafa karışıklığı, beni 2014 yılında kısaltmayı değiştirmeye motive etti.

Mevcut versiyonunda, son adım olan Yetiştirme, tam bir şefkat çiçek açmasına davet ediyor. Farkındalık ve yürekliliğin iki kanadı arasında bir denge yaratır.

Kimliksizlik en iyi şekilde YAĞMURDAN Sonra'da algılanır. Tıpkı bir bahar yağmurunun ardından toprağın çiçek açması gibi, YAĞMUR'un dört adımından uyandıktan sonra, doğal olarak berrak ve açık bir mevcudiyette dinlenebilirsiniz. Artık korku veya öfke gibi geçici durumlarla özdeşleşmezsiniz, eviniz olan sınırsız, uyanık ve sevgi dolu farkındalığı keşfedersiniz.

İnsanlar RAIN Ortakları gibi çatışma çözümünde, klinik ortamlarda ve kişilerarası meditasyonlarda kullanmayı keşfettikçe, RAIN'in olanakları ortaya çıkmaya devam ediyor (bkz. Ek 2). RAIN, bilgelik ve şefkat konusunda en değerli insani kapasitemizi uyandırdığı için, umarım pek çok kişi bu uygulamaları dünyamızda canlandırmaya katılır.

# EK 2

## YAĞMUR ORTAKLARI

*Başkalarıyla Pratik Yapmak*

MRAIN Ortakları için ilham kaynağım, hafta sonu atölyelerime katılan kişilerin verdiği geri bildirimlerden geldi. Yıllardır katılımcılara dört kişilik gruplar halinde RAIN uygulamaları konusunda rehberlik ettim. Başlangıçta ne üzerinde çalışacaklarını paylaşırlar ve sonunda karşılaştıkları zorluklar, içgörüler ve açılımlar hakkında bilgi verirlerdi.

Birçoğu bunu son derece ödüllendirici buldu. Özellikle RAIN'e aşina olanların raporlarından çok etkilendim. Partnerlerinin destekleyici varlığının içsel çalışmalarını nasıl derinleştirdiğini ve iyileşme sürecinde birlikte olmanın nasıl özgün bir bağ kurduğunu paylaştılar.

Onların deneyimleri beni RAIN için insanların kendi başlarına partnerleriyle yapabilecekleri, meditasyon uygulamalarına ve günlük hayatlarına dahil edilebilecek bir format yaratmaya motive etti. RAIN Partners'ın bazı temel özelliklerini burada paylaşacağım; Daha fazlasını keşfetmek isterseniz protokolün tamamını ve rehberli meditasyonu web sitemde bulabilirsiniz: www.tarabrach.com/blog-rain-partners-protocol .

## YAĞMUR ORTAKLARI NELERDİR?

RAIN küçük gruplar halinde yapılabilse de çoğu kişi kolaylık sağlamak için tek bir ortakla çalışmayı tercih eder. RAIN partneriniz bir arkadaşınız, aile üyeniz, meslektaşınız ya da tanımadığınız biri olabilir.

RAIN ortakları, RAIN meditasyon seanslarını düzenli olarak (haftalık, iki haftada bir, aylık veya hangi düzenleme işe yararsa) birlikte yapmayı kabul eder. Bir oturum yaklaşık otuz beş ila kırk beş dakika sürer ve

şahsen, telefonla veya internet aracılığıyla yapılır. Zaman içinde ortak olarak devam etmek güvenin, güvenliğin ve karşılıklı desteğin derinleşmesine olanak tanır.

## RAIN ORTAKLIĞI OLMANIN ÖN KOŞULLARI VAR MI?

RAIN ortağı olarak katılmadan önce siz ve eşiniz, RAIN ile çalışma deneyiminizin yanı sıra kendi düzenli farkındalık uygulamalarınıza da sahip olmalısınız. Her ortak, başlamadan önce protokoldeki yönergeleri dikkatle incelemelidir.

## YAĞMUR SEANSINDA NE OLUR?

Her iki partner de zor duygulara kapıldıkları bir durumu önceden düşünür. Bir ilişkide, işyerinde, bir sağlık sorunu ya da bağımlılık yaratan bir davranış ya da toplumumuzdaki olaylar tarafından tetiklenen bir şey olabilir. Her partner seansa tepkisel modeli harekete geçiren belirli bir durumu aklında tutarak gelir. Potansiyel olarak travmatik veya son derece yüklü ve akran sürecinin sağlıklı bir şekilde taşıyabileceğinden daha fazla olabilecek bir şeyi seçmemeniz tavsiye edilir.

Protokolde göreceğiniz gibi, Tanıma ve İzin Verme adımlarında siz ve partneriniz, odaklandığınız zorlu deneyimi yüksek sesle adlandıracaksınız; Araştırma ve Besleme ise sessizce gerçekleştirilecektir. Daha sonra neyin zor olabileceğini kabul etmenize ve en çok hatırlamak istediğiniz içgörüleri veya açılımları netleştirmenize yardımcı olacak son paylaşıma geri dönersiniz.

Protokol aynı zamanda RAIN seanslarınız için hem güvenli hem de besleyici bir alan yaratmanıza yardımcı olacak temel kuralları (gizlilik gibi) içerir.

## FAYDALARI NELERDİR?

Burada RAIN ortağı olan öğrencilerin sözlerini paylaşacağım:

- Bir partnerin olması beni sorumluluk sahibi kılıyor. Bir RAIN oturumu kurduğumda gelmem gerekiyor.

- Sürece tam olarak dahil olmamı destekliyor. Yalnız kaldığımda bazen RAIN'e başlıyorum ve sonra sürükleniyorum ya da sadece duruyorum. Partnerimle birlikteyken buna bağlı kalmalı, tüm adımları atlamalıyım. Her zaman minnettarım.
- Buna "YAĞMUR dansımız" diyoruz çünkü birlikte çok daha güçlü ve bizi birbirine bağlama şekli çok güzel. Varlığımız birbirimizdeki en iyiyi ortaya çıkarır.
- İkimiz de sorunları paylaştığımızda, kendilerini daha az utanç verici, kişisel ve hantal hissederler. İçimde olup bitenleri merak etmek ve kendimle nezaketle ilişki kurmak çok daha kolay.
- Öğrendiklerimizi birlikte keşfederek daha da derinleşiyor gibi görünüyor. Ve yapışıyor. Bütün haftamı hatırlayabiliyorum ve her antrenmandan çok şey elde ediyorum.
- Partnerim, kendi başıma yüzleşmek istemediğim sorunları keşfedebilecek kadar kendimi güvende hissetmeme yardımcı olur.
- Bu beni güçlendiriyor; bir terapiste ya da gruba para ödemek zorunda değilim. . . ve aynı yolculukta yanınızda olan biriyle derin şifa yapın!
- Bunu bir partnerle yapmak derin bir manevi uygulamadır. Seansın sonunda küçük ben solup gitti ve açık yürekli bir farkındalığın "biz" duygusuyla baş başa kaldım.
- Bir partnerle RAIN yaptığımda, "benim sorunum" duygusunun nasıl değiştiği beni her zaman şaşırtıyor. Genelde kendimi kötü hissetmeme neden olan ağır bir zorluk olarak başlayan şey, hoş olmayan ama bakım alanında tutulan bir şeye dönüşüyor.

İç dünyamızla ve birbirimizle her zaman ilişki halindeyiz. Bir RAIN ortağıyla yaptığımız gibi birlikte varoluş pratiği yaptığımızda, radikal bir şefkat alanını birlikte yaratırız. Bu, bağlılığımızın gerçeğini ve kendimizde ve tüm varlıklarda parlayan içsel iyiliği aydınlatır.

RAIN Partners protokolü ve rehberli meditasyon için şu adrese gidin:

**www.tarabrach.com/blog-rain-partners-protocol/ .**

# TEŞEKKÜRLER

Üretilen ilham, işbirliği ve destek akışları*Radikal Şefkat*lütuf gibi hissediyorum.

Harika bir editör ve arkadaş olan Toni Burbank'ın üç kitap boyunca bana eşlik etmesi benim için büyük bir şanstı. Toni'nin zeki bakış açısı ve bilge, sevgi dolu arkadaşlığı, projenin baştan sona şekillenmesine yardımcı oldu.

Kitap yazdığım bu yıllar boyunca muazzam coşkusu ve bilgisiyle ve parlak, sıcak kalbinin desteğiyle yanımda olan, bir başka değerli temsilcim Anne Edelstein'a derin şükranlarımı sunuyorum.

Merhamet çemberlerini genişletmeyi amaçlayan bir kitabın güncelliğini ve değerini gören ilk Viking editörüm Carole DeSanti'ye çok minnettarım; ve bu kitabı dünyaya getirmek için canlılığını, vizyonunu ve mükemmel becerisini sunan ikinci Viking editörüm Laura Tisdel'e teşekkür ederim.

Okuyucular arasında uzun süredir arkadaşım ve öğretmen ortağım Jack Kornfield ve sevgili kız kardeşim Darshan Brach da vardı. Geri bildirimleri doğrudan kitabın netliğini, derinliğini ve boyutunu artırdı. Ve kız kardeşim-arkadaşım Ruth King'e, onun bilge ve paha biçilemez "ırk bilincine sahip" danışmanlığı için minnettar bir şekilde selamlarımı sunuyorum.

Asistanlarım Janet Merrick, Barbara Newell, Christy Sharshel ve Léo Guillemin'e teşekkürler; ve geri çekilme müdürü ve öğretmen arkadaşı La Sarmiento'ya. Bu sevgili dostların her biri cömert ve sevgi dolu bir destek sunarak, tüm kalplerini, yaratıcılıklarını ve bol becerilerini Dharma öğretilerini yaymak için ortaya koydular.

Kendilerini kalplerini uyandırmaya ve başkalarına hizmet etmeye adamış ve manevi yolda yürüme konusundaki cesaretleri, dürüstlükleri ve samimiyetleriyle bana sürekli ilham veren, çok geniş bir alana yayılan öğretmen arkadaşlarım ve öğrencilerden oluşan büyük bir topluluğa sahip olduğum için şanslıyım. Yerel IMCW'ye sevgim ve şükranlarımla *sangha*; Kapsayıcılık, Eşitlik ve Çeşitlilik Komitemize; benim beyazıma

Uyanık eğitim grubu ve çeşitliliğim*sangha*; benim küreselime*sangha*öğretmen eğitimi katılımcılarının ve mentorların; ve Sounds True'daki her zaman destek veren dostlarımıza ve ortaklarımıza. . . Hepiniz için bu macerada birlikte olmak büyük bir mutluluk.

Pilot uygulamamız sırasında RAIN Ortakları olan sizlere ve RAIN hikayelerini benimle paylaşan birçok kişiye özel bir teşekkür notu. . . Bu kitabın canlanmasına ölçülemez derecede katkıda bulundunuz.

Dan Siegel ve Rick Hanson'a muhteşem katkılarından dolayı şükranlarımı sunuyorum; aktivizmi ve diyaloglarıyla radikal şefkati uyandıran Van Jones'un ilhamı için; Kristen Neff ve Chris Germer'in dünyaya farkındalıklı öz şefkati tanıtma konusundaki çığır açan çalışmaları için; ve orijinal RAIN kısaltmasını icat eden dharma öğretmeni Michele McDonald'ın bilgeliği için.

Cesareti ve ışığı sayısız hayata dokunan sevgili dostum ve öğretmen arkadaşım Cheri Maples'ı sevgiyle anıyorum. Cheri, canım. . . gerçekten özlendin.

Geçmişteki ve şimdiki öğretmenlerime, bana en çok değer verdiğim şeyi hatırlattıkları için sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Kalbim aileme olan minnettarlıkla dolu: Narayan, Nicole, Mia, Betsy, Mady, Darshan, Peter ve Ryan ve Alex. Ve birlikte yaşadığım sevdiklerime, sevgili kocam Jonathan'a ve şımarık ve sevgili yavrumuz Kd'ye.

- iyi sevmenin zarafetini sayısız eğlenceli, besleyici ve tatlı yolla canlandırıyorsunuz. Teşekkür ederim.

# YAZAR HAKKINDA

Tara Brach, PhD, uluslararası alanda tanınan bir farkındalık, meditasyon, duygusal iyileşme ve ruhsal uyanış öğretmenidir. O, yazarıdır *Radikal KabuN*e *Gerçek Sığınak*ve haftalık podcast'li konuşması ve meditasyonu her ay bir buçuk milyondan fazla kişi tarafından indiriliyor. Tara, Washington DC'deki Insight Meditasyon Merkezi'nin kıdemli öğretmeni ve kurucusudur. Kocası ve köpeğiyle birlikte Great Falls, VA'da yaşıyor.




# sırada ne var
# okuma listeniz?

Bir sonraki adımınızı keşfedin
harika okuma!

---

Bu yazar hakkında kişiselleştirilmiş kitap seçimlerini ve güncel haberleri alın.

Şimdi kayıt ol.