Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

THE NATIONAL BESTSELLER

10TH ANNIVERSARY EDITION

WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE

MINDFULNESS MEDITATION IN EVERYDAY LIFE

JON KABAT-ZINN

AUTHOR OF *FULL CATASTROPHE LIVING* AND *COMING TO OUR SENSES*

AS FEATURED IN BILL MOYERS'S *HEALING AND THE MIND*

10. Yıldönümü Sürümü

Nereye Gidersen Git, Oradasın

Günlük Yaşamda Farkındalık Meditasyonu

Jon Kabat-Zinn

Hyperion ebook

Myla, Will, Naushon ve Serena adına,
nereye gidersen git

İçindekiler

giriiş

Birinci BölümŞimdiki Anın Çiçeği

Farkındalık Nedir?

Basit Ama Durdurmak

Kolay Değil

İşte bu

Anlarınızı Yakalamak

Nefesi Akılda Tutmak Alıştırma,

Alıştırma, Alıştırma Alıştırma Prova

Anlamına Gelmez

Uyanma Alıştırması Yapmak İçin Yolunuzdan Çıkmanıza

Gerek Yok

Basit Tutmak

Dalgaları Durduramazsınız Ama Sörf Yapmayı Öğrenebilirsiniz

Meditasyon Yapabilen Var mı?

Yapmamaya Övgü

Yapmama Paradoksu

Eylemde Bulunmamak

Yapmamak Yapmamak

Sabır

Bırakmak

Yargılamamak

Güven
Cömertlik
Zayıf Olabilecek Kadar Güçlü Olmanız
Gerekir Gönüllü Sadelik
Konsantrasyon
Görüş
Meditasyon Bir Yol Olarak İnsanın Tam
Pratiğini Geliştirir
Meditasyon: İçeriye Giren Olumlu Düşünceyle
Karıştırılmamalıdır

İkinci BölümUygulamanın Kalbi
Oturma Meditasyonu
Koltuğunuzu Almak
İtibar
Duruş
Meditasyondan Çıkan Elleriniz Ne
Yapmalısınız? Ne Kadar Süre
Uygulama Yapmalısınız?
Doğru Yol Yok
Benim Yolum Nedir?
Meditasyon Dağ Meditasyonu
Göl Meditasyonu
Yürüyüş Meditasyonu
Ayakta Meditasyon
Yatarak Meditasyon
Vücudunuzu Günde En Az Bir Kez Yere Bastırın

Uygulama Yapmamak Sevgi dolu

İyilik Meditasyonu Uygulamaktır

Üçüncü BölümFarkındalık Ruhunda Ateşin

Yanında Oturmak

Uyum

Sabahın erken saatleri

Doğrudan İletişim

Bana Söylemek İstediğiniz Başka Bir Şey Var mı?

Kendi Otoriteniz

Nereye Gidersen Git, Oraya

Yukarıya Çıkıyorsun

Bobby McFerrin'i Dinlerken Sobayı Temizlemek

Büyük J ile Gezegendeki İşim Nedir?

Analog Montaj

Birbirine bağlılık

Zarar Vermeme—Ahimsa

Karma

Bütünlük ve Birlik

Her Birlik ve Böylelik

Bu nedir?

Kendiliğindenlik

Kızgınlık

Kedi Maması Dersleri

Uygulama Olarak Ebeveynlik

Ebeveynlik İki

Yol Boyunca Bazı Tuzaklar

Farkındalık Spiritüel midir?

Sonsöz

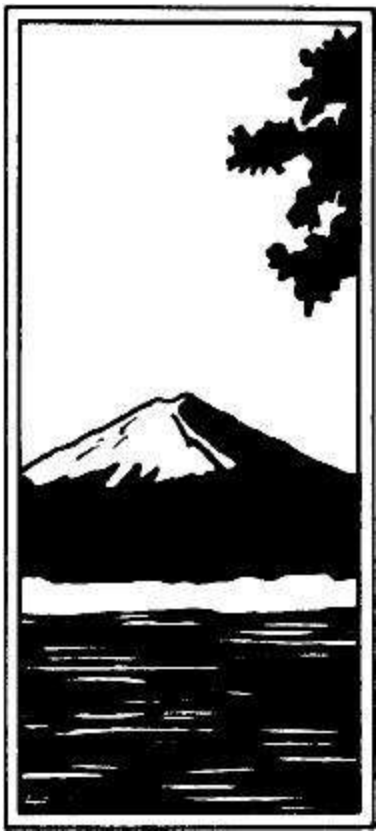
Farkındalık Meditasyonu Uygulama

CD'leri Teşekkür

Yazar Hakkında

Kredi

Telif hakkı



giriiş

Ne oldu? İş bu noktaya geldiğinde, nereye giderseniz gidin oradasınız. Ne yaparsanız yapın, sonunda yaptığınız şey budur. Şu anda ne düşünüyorsan,*bu*aklınızdan ne geçiyor. Başına her ne geldiyse, o zaten oldu. Önemli soru şu; bununla nasıl başa çıkacaksınız? Başka bir deyişle, “Şimdi ne olacak?”

Beğenin ya da beğenmeyin, gerçekten üzerinde çalışmamız gereken tek şey bu an. Yine de hepimiz, sanki bir an için olduğumuzu unutuyormuşuz gibi hayatımızı çok kolay sürdürüyoruz.*Burada*, halihazırda olduğumuz yerdeyiz ve bu durumdayız*içinde*zaten içinde bulunduğumuz şey. Her an kendimizi burası ve şimdinin kavşağında buluyoruz. Ama bulunduğumuz yerin üzerine unutkanlık bulutu çöktüğünde, işte o anda kayboluruz. "Şimdi ne olacak?" gerçek bir sorun haline geliyor.

Kaybolmak derken, bir an için kendimizle ve tüm olasılıklarımızla bağlantımızı kaybettiğimizi kastediyorum. Bunun yerine robot benzeri bir görme, düşünme ve yapma biçimine düşüyoruz. Böyle anlarda içimizdeki en derin şeyle teması keseriz ve bize belki de yaratıcılık, öğrenme ve gelişme için en büyük fırsatları sunarız. Dikkatli olmazsak, o bulutlu anlar uzayıp hayatımızın büyük bir kısmını kaplayabilir.

Nerede olursa olsun, halihazırda bulunduğumuz yerle gerçekten temasa geçmemize izin vermek için, şimdiki anın yerleşmesine izin verecek kadar deneyimimizde yeterince uzun süre duraklamamız gerekir; aslında yeterince uzun*hissetmek*Şimdiki anı bütünüyle görmek, farkındalıkta tutmak ve böylece onu daha iyi tanıyıp anlamaktır. Ancak o zaman hayatımızın bu anının gerçeğini kabul edebilir, ondan öğrenebilir ve yolumuza devam edebiliriz. Bunun yerine, çoğu zaman geçmişle, halihazırda olmuş olanlarla ya da henüz gelmemiş bir gelecekle meşgulmüşüz gibi görünür. Duracak başka bir yer ararız; her şeyin daha iyi, daha mutlu olmasını, daha çok olmasını istediğimiz veya eskisi gibi olmasını umduğumuz yer. Çoğu zaman bu iç gerilimin kısmen farkındayızdır, eğer farkındaysak bile. Dahası, yaşamlarımızda tam olarak ne yaptığımızın en iyi ihtimalle yalnızca kısmen farkındayız.

eylemlerimizin ve daha incelikli olarak düşüncelerimizin, görüp görmediklerimiz, yaptıklarımız ve yapmadıklarımız üzerindeki etkileri.

Örneğin, genellikle farkında olmadan, düşündüklerimizin - herhangi bir zamanda barındırdığımız fikir ve görüşlerin - dünyada "dışarıda" ve "burada" olanlarla ilgili "gerçek" olduğunu varsayma noktasına düşeriz. aklımızda. Çoğu zaman durum böyle değildir.

Bu hatalı ve incelenmemiş varsayımın, şimdiki anlarımızın zenginliğini neredeyse isteyerek görmezden gelmemizin bedelini çok ağır ödüyoruz. Serpinti sessizce birikiyor ve biz farkına varmadan ya da bu konuda bir şey yapamadan hayatlarımızı renklendiriyor. Asla gerçekte olduğumuz yerde olmayabiliriz, olasılıklarımızın tamlığına asla tam olarak ulaşamayabiliriz. Bunun yerine, kendimizi zaten kim olduğumuzu bildiğimiz, nerede olduğumuzu ve nereye gittiğimizi bildiğimiz, ne olduğunu bildiğimiz kişisel bir kurguya kilitleriz; bu arada çoğunlukla düşünceler, fanteziler ve dürtülerle örtülü kalırız. geçmiş ve gelecek hakkında, ne isteyip sevdiğimiz, neyden korktuğumuz ve hoşlanmadığımız hakkında, bunlar sürekli olarak dönüp duruyor, yönümüzü ve üzerinde durduğumuz zemini perdeliyor.

Elinizdeki kitap bu tür rüyalardan ve bunların sıklıkla dönüştüğü kabuslardan uyanmayı konu alıyor. Böyle bir rüyada olduğunuzu bile bilmemek Budistlerin “cehalet” ya da akılsızlık dediği şeydir. Bu bilmemeyle temas halinde olmaya “farkındalık” denir. Bu rüyalardan uyanma işi meditasyon işidir; uyanıklığın, şimdiki an farkındalığının sistematik olarak geliştirilmesidir. Bu uyanış, "bilgelik" diyebileceğimiz şeyle, sebep-sonuç ilişkisini ve nesnelerin birbirine bağlılığını daha derinlemesine görmeyle el ele gider, böylece artık kendi yaratımımızın rüya tarafından dikte edilen gerçekliğine kapılmayız. Yolumuzu bulmak için bu ana daha fazla dikkat etmemiz gerekecek. İçinde yaşamak, büyümek, hissetmek ve değişmek için sahip olduğumuz tek zamandır. Geçmişin ve geleceğin Scylla ve Charybdis'in inanılmaz çekimine, hayatımızın yerine bize sundukları hayal dünyasına karşı daha bilinçli olmamız ve önlem almamız gerekecek.

Meditasyondan bahsettiğimizde, bunun popüler kültürümüzde sanıldığı gibi tuhaf, şifreli bir aktivite olmadığını bilmeniz önemlidir. Bu, bir tür zombi, sebze, bencil narsist, göbek bakanı, "uzay öğrencisi", tarikatçı, adanan, mistik veya Doğu filozofu olmayı gerektirmez. Meditasyon basitçe kendin olmakla ve onun kim olduğu hakkında bir şeyler bilmekle ilgilidir. Bu, bir yolda olduğunuzun farkına varmanızla ilgilidir.

Beğenseniz de beğenmeseniz de yol, yani sizin hayatınız olan yol. Meditasyon, hayatımız dediğimiz bu yolun bir yönü olduğunu görmemize yardımcı olabilir; her zaman an be an ortaya çıktığını; ve şu anda, şu anda olanların bundan sonra olacakları etkilediğini düşünüyorum.

Eğer şimdi olanlar bundan sonra olacakları etkiliyorsa, o zaman zaman zaman etrafınıza biraz bakmak mantıklı olmaz mı, böylece şu anda olup bitenlerle daha fazla temas halinde olursunuz, böylece iç ve dış yönlerinizi alabilir ve Gerçekte üzerinde bulunduğunuz yolu ve gittiğiniz yönü net bir şekilde algılıyor musunuz? Eğer bunu yaparsanız belki de kendinize içsel varlığınıza daha doğru bir rota çizme konusunda daha iyi bir konumda olabilirsiniz.

- bir ruh yolu, kalpli bir yol,*senin*Büyük P ile başlayan yol. Değilse, şu andaki bilinçsizliğinizin katıksız momentumu bir sonraki anı renklendirir. Günler, aylar ve yıllar fark edilmeden, kullanılmadan, takdir edilmeden hızla geçiyor.

Mezarlarımıza doğru sisle kaplı, kaygan bir yokuşta kalmak çok kolaydır; ya da bazen ölüm anından önce gelen sis dağıtan berraklıkta uyanmak ve hayatın nasıl yaşanması gerektiğine ve neyin önemli olduğuna dair bunca yıldır düşündüklerimizin en iyi ihtimalle incelenmemiş yarı gerçekler olduğunu fark etmek. korku ya da cehalet, yalnızca kendi hayatımızı sınırlayan fikirlerimiz, gerçek ya da hayatımızın olması gerektiği gibi değil.

Ailemiz ve arkadaşlarımız bazen daha net görmemize veya kendi körlüğümüzden kurtulmamıza yardımcı olmak için çaresizce bize ulaşmaya çalışsalar da, bu uyanma işini bizim yerimize başka kimse yapamaz. Ancak uyanmak sonuçta her birimizin yalnızca kendimiz için yapabileceği bir şeydir. Konu ona gelince, nerede olursa olsun*Sen*git, oraya*Sen*öyle. Ortaya çıkan sizin hayatınızdır.

Farkındalığı öğretmeye adanan uzun bir yaşamın sonunda, muhtemelen kendi yollarını bulmalarını kolaylaştıracağını ümit eden takipçilerinin payına düşen Buda, bunu müritleri için şu şekilde özetledi: "Bir kendinize ışık tutun."

Önceki kitabımda*Tam Felaket Yaşamı*, Farkındalık yolunu ana akım Amerikalılar için erişilebilir hale getirmeye çalıştım, böylece Budist ya da mistik kadar mantıklı hissettirmesin. Farkındalık her şeyden önce evrensel insan nitelikleri olan dikkat ve farkındalıkla ilgilidir. Ancak toplumumuzda bu kapasiteleri olduğu gibi kabul etme eğilimindeyiz ve bunları kendini anlama ve anlama hizmetinde sistematik olarak geliştirmeyi düşünmüyoruz.

bilgelik. Meditasyon, dikkatimizi ve farkındalığımızı derinleştirmeye, onları geliştirmeye ve yaşamlarımızda daha pratik kullanıma koymaya yönelik bir süreçtir.

Tam Felaket Yaşamı fiziksel veya duygusal acı çeken veya çok fazla stresin etkilerinden sersemleyen insanlara yönelik bir yön haritası olarak düşünülebilir. Amaç, okuyucuyu, çoğu zaman görmezden geldiğimiz şeylere dikkat etme konusundaki doğrudan deneyimleri aracılığıyla, farkındalığı kişinin hayatının dokusuna entegre etmenin çok gerçek nedenleri olabileceğini fark etmeye teşvik etmekti.

Farkındalığın hayatın sorunlarına bir çeşit çare ya da ucuz bir çözüm olduğunu öne sürdüğümden değil. Ondan çok uzak. Herhangi bir sihirli çözüm bilmiyorum ve açıkçası bir çözüm aramıyorum. Dolu dolu bir hayat geniş fırça darbeleriyle resmedilir. Birçok yol anlayışa ve bilgeliğe yol açabilir. Her birimizin ele alması gereken farklı ihtiyaçları ve yaşamımız boyunca takip etmeye değer şeyleri vardır. Her birimiz kendi rotamızı çizmeli ve bu, hazır olduğumuz şeye uygun olmalıdır.

Meditasyona mutlaka hazır olmalısınız. Hayatınızda doğru zamanda, kendi sesinizi, kendi kalbinizi, kendi nefesinizi dikkatle dinlemeye hazır olduğunuz bir noktada, sadece onlar için ve onlarla birlikte var olmak için, hiçbir şey yapmadan ona gelmelisiniz. bir yere gitmek ya da daha iyi ya da farklı bir şey yapmak zorunda olmak. Bu zor bir iş.

yazdığım *Tam Felaket Yaşamı* Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki stres azaltma kliniğimizde bize hasta olarak başvuran insanları düşünüyorum. Pek çok kişinin kendilerini kliniğe getiren ciddi sorunları değiştirmeye çalışmayı bir kenara bırakıp sekiz haftalık bir süre boyunca yoğun bakım ünitesinde meşgul olurken bildirdiği, zihin ve bedendeki dikkate değer dönüşümler beni bunu yapmak için harekete geçirdi. Farkındalık uygulamasını karakterize eden açma ve dinleme disiplini.

Gezinme tablosu olarak, *Tam Felaket Yaşamı* Ciddi ihtiyacı olan birinin kendi yolunu dikkatle çizebilmesi için yeterli ayrıntıyı sağlaması gerekiyordu. Ciddi tıbbi sorunları ve kronik ağrıları olan kişilerin yanı sıra farklı türden stresli durumlarda acı çeken kişilerin acil ihtiyaçlarına da hitap etmesi gerekiyordu. Bu nedenlerden dolayı, stres ve hastalık, sağlık ve iyileşme hakkında birçok bilginin yanı sıra nasıl meditasyon yapılacağına dair kapsamlı talimatlar da içermesi gerekiyordu.

Bu kitap farklı. Farkındalık meditasyonunun özüne ve uygulamalarına kısa ve kolay erişim sağlamak amacıyla tasarlanmıştır.

Yaşamlar stres, acı ve hastalık gibi acil sorunların hakimiyetinde olabilir veya olmayabilir. Özellikle yapılandırılmış programlara direnenler ve ne yapmaları gerektiğinin söylenmesinden hoşlanmayan ancak farkındalık ve bunun önemi konusunda, arada sırada birkaç ipucu ve öneriyle parçaları kendileri için bir araya getirmeye çalışacak kadar meraklı kişiler için sunulmaktadır. .

Aynı zamanda bu kitap, hâlihazırda meditasyon yapmakta olan ve daha fazla farkındalık ve içgörüye sahip bir hayata olan bağlılıklarını genişletmek, derinleştirmek ve güçlendirmek isteyenlere de sunulmaktadır. Burada, kısa bölümlerde, hem resmi uygulama girişimlerimizde hem de onu günlük hayatımızın tüm yönlerine getirme çabalarımızda, farkındalık ruhuna odaklanıyoruz. Her bölüm, farkındalığın çok yönlü elmasının bir yüzüne kısa bir bakış. Bölümler kristalin küçük dönüşleriyle birbiriyle ilişkilidir. Bazıları diğerlerine benzeyebilir ama her yönü de farklıdır, benzersizdir.

Farkındalık elmasının bu keşfi, yaşamlarında daha fazla akıl sağlığına ve bilgeliğe doğru bir yol çizmek isteyen herkese sunulmaktadır. Gerekli olan şey, cömertlik ruhuyla, kendine karşı nezaketle ve mümkün olana karşı açıklıkla, ne olursa olsun, kişinin şu anki anlarına derinlemesine bakma isteğidir.

Birinci Bölüm, kişisel farkındalık uygulamasını üstlenmenin veya derinleştirmenin mantığını ve arka planını araştırıyor. Okuyucuyu, farkındalığı kendi hayatına çeşitli şekillerde katmayı denemeye davet ediyor. İkinci Bölüm, resmi meditasyon uygulamasının bazı temel yönlerini araştırıyor. Resmi uygulama, diğer faaliyetleri kasıtlı olarak durdurduğumuz ve farkındalık ve konsantrasyon geliştirmenin belirli yöntemleriyle meşgul olduğumuz belirli zaman dilimlerini ifade eder. Üçüncü Bölüm, farkındalıkla ilgili çeşitli uygulamaları ve perspektifleri araştırıyor. Her üç bölümdeki belirli bölümler, hem resmi hem de gayri resmi farkındalık uygulamasının bazı yönlerini kişinin hayatına dahil etmeye yönelik açık önerilerle bitmektedir. Bunlar “başlığı altında bulunur”DENEMEK.”

Bu cilt, kişinin başka materyal veya destek kullanmadan kendi başına meditasyon uygulamasına katılması için yeterli talimatları içermektedir. Bununla birlikte, pek çok kişi başlangıçta resmi bir meditasyon uygulamasının günlük disiplinini desteklemek için ses bantlarını kullanmayı ve bunu öğrenip kendi başına pratik yapmak isteyene kadar talimatlarda onlara rehberlik etmeyi faydalı buluyor. Bazıları ise yıllar süren pratikten sonra bile ara sıra kaset kullanmanın yararlı olduğunu düşünüyor. Bu amaçla yeni bir farkındalık serisi

meditasyon uygulama kasetleri (Seri 2) bu kitapla birlikte hazırlanmıştır. Bu kasetlerin uzunlukları on dakikadan yarım saate kadar değişiyor; Farkındalık pratiğine yeni başlayan okuyucuya, deneyebileceği bir dizi tekniğin yanı sıra, belirli bir zaman ve mekan için ne kadar resmi uygulamanın uygun olduğuna karar verme alanı da verirler. Seri 2 kasetleri, bu kitabın arkasındaki sipariş formunda, beraberinde gelen Seri 1'in 45 dakikalık kasetleriyle birlikte listelenmiştir.*Tam Felaket Yaşamı*.

Birinci Bölüm

Şimdiki Anın Çiçeği

Sadece uyanık olduğumuz o gün doğar.

HENRY DAVID THOREAU, *Walden*

Farkındalık Nedir?

Farkındalık, günümüz yaşamlarımızla derin bir ilgisi olan eski bir Budist uygulamasıdır. Bu ilişkinin kendi başına Budizm'le ya da Budist olmakla hiçbir ilgisi yoktur; ancak tamamen uyanmak ve kendisiyle ve dünyayla uyum içinde yaşamakla ilgilidir. Kim olduğumuzu incelemek, dünyaya bakış açımızı ve onun içindeki yerimizi sorgulamak ve yaşadığımız her anın doluluğuna dair bir miktar takdir geliştirmekle ilgilidir. En önemlisi, iletişim halinde olmakla ilgisi var.

Budist bakış açısına göre, sıradan uyanıklık bilinç durumumuz son derece sınırlı ve sınırlayıcı olarak görülür; pek çok açıdan uyanıklıktan ziyade uzun süreli bir rüyaya benzer. Meditasyon, bu otomatiklik ve bilinçsizlik uykusundan uyanmamıza yardımcı olur, böylece bilinçli ve bilinçsiz olasılıklarımızın tüm yelpazesine erişerek yaşamlarımızı yaşamamızı mümkün kılar. Bilgeler, yogiler ve Zen ustaları bu bölgeyi binlerce yıldır sistematik olarak araştırıyorlar; bu süreçte, onun yakın bir parçası olduğumuzu onurlandırmak yerine doğayı kontrol etme ve baskı altına alma yönündeki kültürel yönelimimizi dengelemek için artık Batı'da son derece faydalı olabilecek bir şey öğrendiler. Onların kolektif deneyimleri, varlıklar olarak kendi doğamızı ve özellikle de kendi zihinlerimizin doğasını dikkatli ve sistematik bir kendini gözlemleme yoluyla içsel olarak araştırarak, daha büyük tatmin, uyum ve bilgelik dolu hayatlar yaşayabileceğimizi göstermektedir. Aynı zamanda şu anda Batılı düşünce ve kurumlara hakim olan ağırlıklı olarak indirgemeci ve materyalist görüşü tamamlayıcı nitelikte bir dünya görüşü sunmaktadır. Ancak bu görüş ne özellikle “Doğulu” ne de mistiktir. Thoreau, 1846'da New England'da aynı sorunu sıradan zihinsel durumumuzda gördü ve bunun talihsiz sonuçları hakkında büyük bir tutkuyla yazdı.

Farkındalık Budist meditasyonunun kalbi olarak adlandırılmıştır. Temelde farkındalık basit bir kavramdır. Gücü, pratiğinde ve uygulamalarında yatmaktadır. Farkındalık, dikkati belirli bir şekilde vermek anlamına gelir: bilerek, şu anda ve yargılamadan. Bu tür bir dikkat, şimdiki anın gerçekliğinin daha fazla farkındalığını, netliğini ve kabulünü besler. Bizi hayatlarımızın sadece ortaya çıktığı gerçeğine uyandırır

anlarda. Bu anların çoğunda tam olarak orada olmazsak, yalnızca hayatımızdaki en değerli şeyi kaçırmakla kalmayıp, aynı zamanda büyüme ve dönüşüm olanaklarımızın zenginliğini ve derinliğini de fark edemeyebiliriz.

Şimdiki anın azalan farkındalığı, çoğunlukla derin korku ve güvensizliklerin yönlendirdiği bilinçsiz ve otomatik eylem ve davranışlarımız aracılığıyla kaçınılmaz olarak bizim için de başka sorunlar yaratır. Bu sorunlar, ilgilenilmezse zamanla artma eğilimindedir ve sonunda kendimizi sıkışmış ve iletişimden kopmuş hissetmemize neden olabilir. Zamanla, enerjimizi daha fazla tatmin ve mutluluğa, hatta belki daha fazla sağlığa götürecek şekilde yönlendirme yeteneğimize olan güvenimizi kaybedebiliriz.

Farkındalık, kendimizi bu çıkmazdan kurtarmak, kendi bilgeliğimiz ve canlılığımızla yeniden temasa geçmek için basit ama güçlü bir yol sağlar. Aile içindeki ilişkilerimiz, işle, daha geniş dünya ve gezegenle olan ilişkimiz ve en önemlisi bir kişi olarak kendimizle olan ilişkimiz dahil olmak üzere kendi yaşamlarımızın yönünün ve kalitesinin sorumluluğunu üstlenmenin bir yoludur.

Budizm, Taoizm ve Yoga'nın kökeninde yer alan ve aynı zamanda Emerson, Thoreau ve Whitman gibi insanların eserlerinde ve Kızılderili bilgeliğinde de bulduğumuz bu yolun anahtarı, içinde bulunulan anı takdir etmektir. ve onunla sürekli olarak özen ve anlayışla ilgilenerek yakın bir ilişki geliştirmek. Bu, hayatı olduğu gibi kabul etmenin tam tersidir.

Henüz gelecek olanlar uğruna şimdiki anlarımızı görmezden gelme alışkanlığı, doğrudan, içinde yer aldığımız yaşam ağına dair yaygın bir farkındalık eksikliğine yol açar. Bu, kendi zihnimize ve bunun algılarımızı ve eylemlerimizi nasıl etkilediğine ilişkin farkındalık ve anlayış eksikliğini içerir. Bir insan olmanın ne anlama geldiğine ve birbirimize ve çevremizdeki dünyaya nasıl bağlı olduğumuza dair bakış açımızı ciddi şekilde sınırlandırır. Din, geleneksel olarak ruhsal bir çerçeve içindeki bu tür temel araştırmaların alanı olmuştur, ancak canlı olmanın derin gizemini takdir etme ve yaşamsal olarak varlığını kabul etme girişimi olarak farkındalığın, kelimenin en temel anlamı dışında din ile çok az ilgisi vardır. var olan her şeyle bağlantılıdır.

Kendimizi, kendi beğenilerimiz ve hoşlanmadıklarımızın, fikirlerimizin ve önyargılarımızın, projeksiyonlarımız ve beklentilerimizin tuzağına düşmeden, açık bir şekilde dikkat etmeye adadığımızda, yeni olasılıklar açılır ve kendimizi bilinçsizliğin deli gömleğinden kurtarma şansına sahip oluruz.

Farkındalığı basitçe bilinçli yaşama sanatı olarak düşünmeyi seviyorum. Bunu uygulamak için Budist ya da yogi olmanıza gerek yok. Aslında Budizm hakkında bir şeyler biliyorsanız, en önemli noktanın kendiniz olmanız ve halihazırda olmadığınız bir şey olmaya çalışmamanız olduğunu bileceksiniz. Budizm temel olarak kendi en derin doğanızla temas halinde olmak ve onun sizden engellenmeden akmasına izin vermekle ilgilidir. Uyanmak ve her şeyi olduğu gibi görmekle ilgisi var. Aslında "Buda" kelimesi basitçe kendi gerçek doğasına uyanmış kişi anlamına gelir.

Dolayısıyla farkındalık, herhangi bir inanç veya gelenekle (dini veya bilimsel) çelişmeyecektir ve size herhangi bir şey, özellikle de yeni bir inanç sistemi veya ideoloji satmaya çalışmayacaktır. Bu sadece sistematik bir kendini gözlemleme, kendini sorgulama ve dikkatli eylem süreci aracılığıyla varlığınızın bütünlüğüyle daha fazla temas halinde olmanın pratik bir yoludur. Bunda soğuk, analitik veya duygusuz hiçbir şey yok. Farkındalık uygulamasının genel gidişatı nazik, takdir edici ve besleyicidir. Bunu düşünmenin başka bir yolu da “yüreklilik” olabilir.

> Bir zamanlar bir öğrenci şöyle demişti: "Budist olduğumda bu, ailemi ve arkadaşlarımı çılgına çevirirdi, ama ben bir buda olduğumda kimse üzülmez."

Basit Ama Kolay Değil

Farkındalık uygulamak basit olsa da, mutlaka kolay değildir. Farkındalık çaba ve disiplin gerektirir çünkü bilinçli olmamıza karşı çalışan güçler, yani alışılmış farkındalıksızlığımız ve otomatikliğimiz son derece inatçıdır. Bunlar o kadar güçlü ve bilincimizin o kadar dışında ki, farkındalıktaki anlarımızı yakalama ve farkındalığı sürdürme çabalarımızı sürdürmek için içsel bir bağlılık ve belirli bir tür çalışma gereklidir. Ancak doğası gereği tatmin edici bir çalışma çünkü bizi hayatımızın, alışkanlıkla gözden kaçırdığımız ve kaybettiğimiz birçok yönüyle temasa geçiriyor.

Aynı zamanda aydınlatıcı ve özgürleştirici bir çalışmadır. Yaşamlarımızda temasta olmadığımız veya bakmak istemediğimiz alanları kelimenin tam anlamıyla daha net görmemize ve dolayısıyla daha derinlemesine anlamamıza olanak sağlaması açısından aydınlatıcıdır. Bu, normalde farkındalıkta tutmamıza veya bilinçli olarak ifade etmemize izin vermeyebileceğimiz derin duygularla (keder, üzüntü, yaralanma, öfke ve korku gibi) karşılaşmayı içerebilir. Farkındalık aynı zamanda neşe, huzur ve mutluluk gibi çoğu zaman geçici ve farkına varılmadan geçip giden duyguları takdir etmemize de yardımcı olabilir. Bizi sık sık içine düştüğümüz tekdüzeliklerden kurtarabilecek, kendi derimizde ve dünyada yeni varoluş yollarına yol açması açısından özgürleştiricidir. Aynı zamanda güçlendiricidir de çünkü bu şekilde dikkat etmek içimizdeki derin yaratıcılık, zeka, hayal gücü, netlik, kararlılık, seçim ve bilgelik rezervlerine kanallar açar.

Neredeyse her zaman düşündüğümüzün özellikle farkında olmama eğilimindeyiz. Zihnimizin içinden akan aralıksız düşünce akışı, iç sessizliğimiz için bize çok az zaman bırakır. Ve sürekli bir şeyler yapmak için etrafta koşmak zorunda kalmadan, sadece var olmak için kendimize değerli küçük bir alan bırakıyoruz. Eylemlerimiz sıklıkla farkındalıkla gerçekleştirilmek yerine, zihnimizden bir şelale olmasa bile akan bir nehir gibi akan tamamen sıradan düşünceler ve dürtüler tarafından yönlendirilir. Selin içinde sıkışıp kalırız ve bizi gitmek istemeyebileceğimiz, hatta gittiğimizin farkına bile varmayabileceğimiz yerlere sürükleyerek hayatlarımızı batırır.

Meditasyon, bu akıntıdan nasıl çıkılacağını, onun kıyısına oturup onu nasıl dinleyeceğimizi, ondan bir şeyler öğreneceğimizi ve sonra onun enerjilerini bize zulmetmek yerine bize rehberlik etmek için nasıl kullanacağımızı öğrenmek anlamına gelir. Bu süreç sihirli bir şekilde kendiliğinden gerçekleşmez. Enerji gerektirir. Şimdiki anda olma yeteneğimizi geliştirme çabasına "pratik" veya "meditasyon uygulaması" diyoruz.

> *Soru:* Tamamen bilinç seviyemin altında olan bir karışıklığı nasıl düzeltebilirim?
>
> *Nisargadatta:* Kendinizle kalarak, günlük yaşamınızda kendinizi dikkatli bir ilgiyle izleyerek, yargılamak yerine anlamak niyetiyle, ortaya çıkabilecek her şeyi tam olarak kabul ederek, çünkü o oradadır, derinleri yüzeye çıkmaya ve zenginleştirmeye teşvik edersiniz. tutsak enerjileriyle yaşamınız ve bilinciniz. Bu, farkındalığın büyük eseridir; yaşamın ve zihnin doğasını anlayarak engelleri kaldırır ve enerjileri serbest bırakır. Zeka özgürlüğün kapısıdır ve dikkatli dikkat zekanın annesidir.
>
> NISARGADATTA MAHARAJ, *Ben O'yum*

Durdurmak

İnsanlar meditasyonu bir tür özel aktivite olarak düşünüyorlar ancak bu tam olarak doğru değil. Meditasyon basitliğin ta kendisidir. Şaka olsun diye bazen şöyle deriz: “Bir şey yapmayın, orada oturun.” Ancak meditasyon sadece oturmaktan da ibaret değildir. Durmak ve mevcut olmakla ilgilidir, hepsi bu. Çoğunlukla etrafta dolaşıp yapıyoruz. Bir an bile olsa hayatınızda durmayı başarabiliyor musunuz? Olabilir mi*Bu*an? Eğer bunu yapsaydınız ne olurdu?

> Tüm yapmayı bırakmanın iyi bir yolu, bir anlığına “oluş moduna” geçmektir. Kendinizi sonsuz bir tanık, zamansız bir tanık olarak düşünün. Bu anı hiçbir şekilde değiştirmeye çalışmadan sadece izleyin. Neler oluyor? Ne hissediyorsun? Ne görüyorsun? Ne duyuyorsun?
>
> Durmanın komik yanı, bunu yaptığınız anda işte burada olmanızdır. İşler daha da basitleşiyor. Bazı açılardan sanki sen ölmüşsün ve dünya devam ediyormuş gibi. Eğer ölürseniz, tüm sorumluluklarınız ve yükümlülükleriniz anında buharlaşacaktır. Onların kalıntıları sen olmadan bir şekilde halledilirdi. Başka hiç kimse sizin benzersiz gündeminizi devralamaz. Ölecek ya da ölen diğer herkes için olduğu gibi sizinle birlikte yok olup gidecektir. Yani bu konuda kesinlikle endişelenmenize gerek yok.
>
> Eğer bu doğruysa, öyle olduğunu düşünseniz bile belki şu anda bir telefon görüşmesi daha yapmanıza gerek yoktur. Belki şu anda bir şeyler okumana ya da bir iş daha yapmana gerek yoktur. Hala yaşarken zamanın akışına “kasıtlı olarak ölmek” için birkaç dakika ayırarak, şimdiki zamana vakit ayırmak için kendinizi özgürleştirirsiniz. Şimdi bu şekilde “ölerek”, aslında şimdi daha canlı oluyorsunuz. Durmanın yapabileceği şey budur. Bunda pasif bir şey yok. Ve gitmeye karar verdiğinde, bu farklı bir tür gidiştir çünkü durmuşsundur. Durmak aslında ilerlemeyi daha canlı, daha zengin, daha dokulu hale getirir. Endişelendiğimiz ve yetersiz hissettiğimiz her şeyi perspektifte tutmamıza yardımcı olur. Bize yol gösteriyor.

DENEMEK: Gün içerisinde arada bir durmak, oturmak ve nefesinizin farkına varmak. Beş dakika da olabilir, beş saniye de olabilir. Nasıl hissettiğiniz ve ne olduğunu algıladığınız da dahil olmak üzere, şimdiki anı tam olarak kabullenelim. Bu anlarda hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmayın, sadece nefes alın ve bırakın. Nefes alın ve bırakın. Şu anda herhangi bir şeyin farklı olması gerektiği için ölün; Zihninizde ve kalbinizde, bu anın tam olarak olduğu gibi olmasına ve tam olarak olduğunuz gibi olmasına izin vermek için kendinize izin verin. Daha sonra, hazır olduğunuzda, kalbinizin size gitmenizi söylediği yöne doğru, bilinçli ve kararlı bir şekilde ilerleyin.

İşte bu

*New Yorklu*çizgi film: Cüppeler giymiş ve kafaları kazınmış iki Zen keşişi, biri genç, biri yaşlı, yerde bağdaş kurarak yan yana oturuyor. Küçük olan, kendisine dönük olan büyük olana biraz alaycı bir şekilde bakıyor ve şöyle diyor: “Bundan sonra hiçbir şey olmayacak. İşte bu.”

> Bu doğru. Normalde bir şeyi üstlendiğimizde çabalarımızın arzu edilen bir sonucunu beklemek doğaldır. Sadece hoş bir duygu olsa bile sonuçları görmek istiyoruz. Aklıma gelen tek istisna meditasyondur. Meditasyon, temelde amaçlanan tek kasıtlı, sistematik insan etkinliğidir.*Olumsuz* kendinizi geliştirmeye veya başka bir yere ulaşmaya çalışmak, ancak yalnızca halihazırda nerede olduğunuzun farkına varmak. Belki de değeri tam da burada yatıyor. Belki de hepimizin hayatımızda sadece onun iyiliği için bir şey yapması gerekiyor.
>
> Ancak meditasyonu bir "yapma" olarak adlandırmak pek doğru olmaz. Daha doğru bir şekilde “varlık” olarak tanımlanır. “İşte bu” diye anladığımızda, geçmişi ve geleceği bırakıp şimdi, bu anda olduğumuz şeye uyanmamızı sağlar.
>
> İnsanlar genellikle bunu hemen anlamazlar. Rahatlamak, özel bir durum yaşamak, daha iyi bir insan olmak, stresi veya acıyı azaltmak, eski alışkanlıklardan ve kalıplardan kurtulmak, özgür olmak veya aydınlanmak için meditasyon yapmak isterler. Meditasyon pratiğine başlamak için tüm geçerli nedenler, ancak şu anda meditasyon yaptığınız için bunların gerçekleşmesini bekliyorsanız hepsi aynı derecede sorunlarla doludur. “Özel bir deneyim” yaşama arzusuna veya ilerleme işaretleri aramaya kapılacaksınız ve eğer özel bir şeyi çok çabuk hissetmezseniz, seçtiğiniz yoldan şüphe etmeye veya bunun olup olmadığını merak etmeye başlayabilirsiniz. "doğru yapıyorsun."
>
> Çoğu öğrenme alanında bu yalnızca makuldür. Elbette bir şeye devam etmek için er ya da geç ilerleme görmeniz gerekir. Ancak

meditasyon farklıdır. Meditasyon açısından her durum özel bir durumdur, her an özel bir andır.

Şu anda başka bir şeyin olmasını istemekten vazgeçtiğimizde, şimdi burada olanla karşılaşabilme yolunda derin bir adım atmış oluyoruz. Eğer bir yere varmak ya da herhangi bir şekilde kendimizi geliştirmek istiyorsak ancak bulunduğumuz yerden bir adım öteye gidebiliriz. Eğer gerçekten nerede durduğumuzu bilmiyorsak -ki bu doğrudan farkındalığın geliştirilmesinden gelen bir bilgidir- tüm çabalarımıza ve beklentilerimize rağmen sadece daireler çizerek gidebiliriz. Dolayısıyla meditasyon uygulamasında bir yere varmanın en iyi yolu, bir yere varmaya çalışmaktan vazgeçmektir.

> Eğer zihniniz gereksiz şeylerle bulanmıyorsa, bu hayatınızın en güzel mevsimidir.
>
> WU-ERKEK

DENEMEK: Zaman zaman kendinize şunu hatırlatmak: “İşte bu.” Uygulanamayacağı herhangi bir şey olup olmadığına bakın. Şimdiki anı kabullenmenin, olup bitenler karşısında teslim olmakla hiçbir ilgisi olmadığını kendinize hatırlatın. Bu sadece açıkça kabul edildiği anlamına gelir*ne oluyor oluyor*. Kabullenmek size ne yapacağınızı söylemez. Bundan sonra ne olacağı, ne yapmayı seçeceğiniz, bu anın anlayışınızdan kaynaklanmalıdır. "İşte bu" diye derin bir bilgiyle hareket etmeyi deneyebilirsiniz. Nasıl ilerlemeyi veya yanıt vermeyi seçtiğinizi etkiliyor mu? Bunu çok gerçekçi bir şekilde düşünmeniz mümkün mü?*Bu*aslında hayatınızın en iyi sezonu, en güzel anı olabilir mi? Eğer öyleyse, bunun sizin için anlamı ne olurdu?

Anlarınızı Yakalamak

Anları yakalamanın en iyi yolu dikkat etmektir. Farkındalığı bu şekilde geliştiriyoruz. Farkındalık uyanık olmak demektir. Ne yaptığını bilmek anlamına gelir. Ancak örneğin kendi zihnimizin ne yapmakta olduğuna odaklanmaya başladığımızda, hızla tekrar bilinçsizliğe kapılmak, otomatik pilot farkındalıksızlığı moduna geri dönmek alışılmadık bir durum değildir. Farkındalıktaki bu kayıplar çoğunlukla o anda gördüklerimiz veya hissettiklerimiz ile ilgili bir tatminsizlik girdabından kaynaklanır ve bundan bir şeyin farklı olması, bir şeylerin değişmesi arzusu doğar.

Zihnin şimdiki andan kaçma alışkanlığını kendiniz için kolaylıkla gözlemleyebilirsiniz. Kısa bir süreliğine de olsa dikkatinizi herhangi bir nesneye odaklamaya çalışın. Farkındalığı geliştirmek için uyanık ve farkında olmayı tekrar tekrar hatırlamanız gerekebileceğini göreceksiniz. Bunu kendimize bakmayı, hissetmeyi, olmayı hatırlatarak yaparız. Bu kadar basit... an be an kontrol etmek, zamansız anlarda farkındalığı sürdürmek, burada, şimdi olmak.

DENEMEK: Şu anda kendinize “Uyanık mıyım?”, “Şu anda aklım nerede?” diye sorun.

Nefesi Akılda Tutmak

Dikkatinizi odaklayacak bir noktaya sahip olmanıza, sizi şimdiki ana bağlayacak ve zihniniz başka yöne saptığında geriye doğru rehberlik edecek bir çapa hattına sahip olmanıza yardımcı olur. Nefes bu amaca son derece iyi hizmet eder. Gerçek bir müttefik olabilir. Nefesimize farkındalık kazandırarak, şu anda burada olduğumuzu kendimize hatırlatırız, böylece halihazırda olup bitenlere karşı tamamen uyanık olabiliriz.

> Nefesimiz anlarımızı yakalamamıza yardımcı olabilir. Daha fazla insanın bunu bilmemesi şaşırtıcı. Sonuçta nefes her zaman burada, burnumuzun dibinde. Bir noktada bunun faydasına tesadüfen rastlamış olabileceğimizi düşünebilirsiniz. Hatta bize anların ve nefes almanın ilginç bir şekilde bağlantılı olabileceğine dair bir ipucu veren "Nefes alacak vaktim olmadı" (ya da "nefesimi toparlayacak zamanım olmadı") bile var.
>
> Farkındalığı beslemek için nefesinizi kullanmak için, sadece onun hissine uyum sağlayın... nefesin bedeninize geldiği hissine ve nefesin bedeninizden ayrıldığı hissine. Hepsi bu. Sadece nefesi hissediyorum. Nefes almak ve nefes aldığınızı bilmek. Bu, derin nefes almak, nefesinizi zorlamak, özel bir şey hissetmeye çalışmak ya da doğru yapıp yapmadığınızı merak etmek anlamına gelmez. Bu, nefesinizi de düşünmek anlamına gelmez. Bu sadece içeri giren nefesin ve dışarı çıkan nefesin çıplak kemik farkındalığıdır.
>
> Herhangi bir noktada uzun bir süre olması gerekmiyor. Bizi şimdiki ana geri getirmek için nefesi kullanmak hiç zaman almaz, yalnızca dikkatte bir değişiklik olur. Ancak farkındalık anlarını nefes nefese, an be an bir araya getirmek için kendinize biraz zaman ayırırsanız büyük maceralar sizi bekliyor.

DENEMEK: İçeri girerken bir tam nefes almak, dışarı çıkarken bir tam nefes vermek, zihninizi sadece bu an için, sadece bu nefes için açık ve özgür tutmak. Bir yere varmak ya da bir şeyin gerçekleşmesine dair tüm fikirleri bir kenara bırakın. Zihin dolaşırken, tel çekerken nefese dönmeye devam et

birlikte farkındalık anları, nefes nefese. Bu kitabı okurken arada bir deneyin.

> Kabir diyor ki: Öğrenci, söyle bana, Tanrı
> nedir? O, nefesin içindeki nefestir.
>
> KABİR

Alıştırma, Alıştırma, Alıştırma

Bunu sürdürmeye yardımcı olur. Nefesinizle dost olmaya başladığınızda, farkındalıksızlığın her yerde olduğunu hemen görürsünüz. Nefesiniz size sadece farkındalıksızlığın bölgeye özgü olmadığını, aynı zamanda *öyle* bölge. Bunu, isteseniz bile nefeste kalmanın o kadar da kolay olmadığını size tekrar tekrar göstererek yapar. Pek çok şey bizi rahatsız ediyor, uzaklaştırıyor, konsantre olmamızı engelliyor. Zihnimizin yıllar geçtikçe eski çantalar ve birikmiş çöplerle tavan arası gibi darmadağın olduğunu görüyoruz. Bunu bilmek bile doğru yönde atılmış büyük bir adımdır.

Pratik Prova Anlamına Gelmez

Farkındalığın geliştirilmesini tanımlamak için "pratik" kelimesini kullanıyoruz, ancak bu, bir performansın veya bir yarışmanın mümkün olduğu kadar iyi gitmesini sağlamak için daha iyi ve daha iyi hale gelmek için tekrarlanan bir prova anlamına gelmez.

> Farkındalık uygulaması, her anda tam olarak mevcut olmaya adadığımız anlamına gelir. “Performans” yok. Sadece bu an var. Gelişmeye ya da başka bir yere varmaya çalışmıyoruz. Özel içgörülerin veya vizyonların peşinde bile koşmuyoruz. Kendimizi yargılamamaya, sakin olmaya ya da rahat olmaya da zorlamıyoruz. Ve biz kesinlikle kişisel farkındalığı teşvik etmiyoruz ya da kendiyle meşgul olmaya düşkün değiliz. Daha ziyade, tam burada ve şu anda sakinlik, farkındalık ve ılımlılık yönelimini elimizden gelen en iyi şekilde somutlaştırma niyetiyle, kendimizi bu an ile tam farkındalık içinde arayüz kurmaya davet ediyoruz.
>
> Elbette, devam eden uygulama ve doğru türden sağlam ama nazik bir çabayla, sakinlik, farkındalık ve ılımlılık, sükunet içinde kalma ve tepki vermeden ve yargılamadan gözlemleme kararlılığınızdan dolayı kendi başlarına gelişir ve derinleşir. Gerçekleşmeler ve içgörüler, derin dinginlik ve sevinç deneyimleri gelir. Ancak bu deneyimleri gerçekleştirmek için pratik yaptığımızı veya daha fazlasına sahip olmanın daha azına sahip olmaktan daha iyi olduğunu söylemek yanlış olur.
>
> Farkındalığın ruhu, kendisi için pratik yapmak ve her anı -hoş ya da nahoş, iyi, kötü ya da çirkin- olduğu gibi değerlendirmek ve sonra onunla çalışmaktır çünkü o, şu anda mevcut olan şeydir. Bu tutumla hayatın kendisi pratiğe dönüşür. O halde, pratik yapmak yerine, uygulamanın sizi yaptığını ya da hayatın kendisinin meditasyon öğretmeniniz ve rehberiniz haline geldiğini söylemek daha doğru olabilir.

Alıştırma Yapmak İçin Yoldan Çıkmanıza Gerek Yok

Henry David Thoreau'nun Walden Pond'da geçirdiği iki yıl her şeyden önce farkındalık konusunda kişisel bir deneyimdi. Şimdiki anların harikasının ve sadeliğinin tadını çıkarmak için hayatını tehlikeye atmayı seçti. Ancak farkındalık pratiği yapmak için yolunuzdan çekilmenize veya özel bir yer bulmanıza gerek yok. Hayatınızda dinginliğe ve yapmama dediğimiz şeye biraz zaman ayırmanız ve ardından nefesinize uyum sağlamanız yeterlidir.

Walden Pond'un tamamı nefesinizde. Değişen mevsimlerin mucizesi nefestedir; anne babanız ve çocuklarınız nefes nefese; bedeniniz ve zihniniz nefesin içindedir. Nefes, bedenimizi ve zihnimizi birbirine bağlayan, bizi ebeveynlerimize ve çocuklarımıza bağlayan, bedenimizi dış dünyanın bedeniyle birleştiren akımdır. Bu hayatın akışıdır. Bu derede altın balıktan başka bir şey yok. Onları açıkça görmemiz gereken tek şey farkındalığın merceğidir.

> Zaman, balık tutmak için gittiğim bir dereden başka bir şey değil. ama içerken kumlu dibi görüyorum ve ne kadar sığ olduğunu fark ediyorum. İnce akıntısı akıp gidiyor ama sonsuzluk kalıyor. Daha derin içerdim; dibi yıldızlarla dolu, gökyüzündeki balıklar.
>
> THOREAU, *Walden*

> Sonsuzlukta gerçekten de gerçek ve yüce bir şey vardır. Ancak tüm bu zamanlar, yerler ve olaylar şimdi ve buradadır. Tanrı'nın kendisi şu anda doruğa ulaşıyor ve çağlar geçtikten sonra asla bu kadar tanrısal olamayacak.
>
> THOREAU, *Walden*

Uyanma

Her gün biraz zaman ayırarak resmi bir meditasyon uygulamasına başlamak, artık düşünemeyeceğiniz, ortalıkta koşamayacağınız veya işleri halledemeyeceğiniz anlamına gelmez. Bir süre durup izlediğiniz, dinlediğiniz, anladığınız için ne yaptığınızı daha iyi bildiğiniz anlamına gelir.

Thoreau bunu Walden Göleti'nde çok açık bir şekilde gördü. Kapanış mesajı: "Sadece uyanık olduğumuz o gün doğar." Hayatımızın gerçekliğini elimizdeyken kavramak istiyorsak, anlarımıza uyanmamız gerekecek. Aksi takdirde bütün günler, hatta bütün bir hayat fark edilmeden geçip gidebilir.

> Bunu yapmanın pratik bir yolu, diğer insanlara bakmak ve onları gerçekten görüp görmediğinizi veya sadece onlar hakkındaki düşüncelerinizi kendinize sormaktır. Bazen düşüncelerimiz rüya gözlüğü gibi davranır. Bunları taktığımızda rüya çocukları, rüya kocası, rüya eşi, rüya işi, rüya meslektaşları, rüya ortakları, rüya arkadaşlarını görüyoruz. Rüya gibi bir gelecek için rüya gibi bir şimdiki zamanda yaşayabiliriz. Farkında olmadan her şeyi renklendiriyoruz, her şeye kendi yorumumuzu katıyoruz. Rüyada bazı şeyler değişip canlı ve gerçekmiş gibi görünse de, yine de içinde bulunduğumuz bir rüyadır. Ama gözlüğü çıkarırsak, belki, sadece belki, gerçekte olanı biraz daha doğru görebiliriz. Burada.
>
> Thoreau bunu yapmak için uzun bir süre tek başına bir inzivaya çekilme ihtiyacı hissetti (iki yıl iki ay Walden Pond'da kaldı). "Ormana gittim çünkü bilerek yaşamak, hayatın yalnızca temel gerçekleriyle yüzleşmek, öğrettiği şeyleri öğrenip öğrenemeyeceğimi görmek ve ölmeye geldiğimde yaşamadığımı keşfetmek istemedim. ."
>
> En derin inancı: “Günün kalitesini etkilemek sanatın en yükseğidir.... Henüz tamamen uyanık bir adamla tanışmadım. Onun yüzüne nasıl bakabildim?”

DENEMEK: Zaman zaman kendinize “Şimdi uyanık mıyım?” diye sorun.

İçim, dinle beni, en büyük ruh,
Öğretmen, yakında,
uyan, uyan!

Ayağa koş—
şu anda başınızın yakınında duruyor.
Milyonlarca, milyonlarca yıldır uyuyorsunuz. Bu sabah neden uyanmıyorsunuz?

KABİR

Basit Tutmak

Meditasyona başlamaya karar verirseniz, bunu başkalarına anlatmaya veya bunu neden yaptığınızı ya da meditasyonun sizin için ne yaptığını konuşmaya gerek yoktur. Aslında, yeni oluşan enerjinizi ve uygulama hevesinizi boşa harcamanın ve çabalarınızı ivme kazanamayacak şekilde engellemenin daha iyi bir yolu yoktur. Reklam yapmadan meditasyon yapmak en iyisi.

Meditasyonun ne kadar harika olduğu, ne kadar zor olduğu, bu günlerde sizin için ne yaptığı ya da ne olmadığı hakkında konuşmak için güçlü bir dürtü duyduğunuzda ya da başka birini bunun sizin için ne kadar harika olacağına ikna etmek istediğinizde. onlar, buna daha fazla düşünmek olarak bakın ve biraz daha meditasyon yapın. Bu dürtü geçecek ve herkesin durumu daha iyi olacak, özellikle de sizin.

Dalgaları Durduramazsınız Ama Sörf Yapmayı Öğrenebilirsiniz

Meditasyonun dünyanın veya kendi zihninizin baskılarını ortadan kaldırmanın bir yolu olduğu yönünde yaygın bir görüş vardır, ancak bu doğru bir izlenim değildir. Meditasyon ne olayları kapatmak ne de kapatmaktır. Olayları net bir şekilde görmek ve onlarla ilişkide kendinizi kasıtlı olarak farklı konumlandırmaktır.

> Kliniğimize gelen kişiler stresin hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğunu kısa sürede öğrenmektedir. Akıllı seçimler yaparak işleri kendimiz için daha kötü hale getirmemeyi öğrenebileceğimiz doğru olsa da, hayatta üzerinde çok az kontrolümüz olan veya hiç kontrolümüz olmayan birçok şey vardır. Stres yaşamın bir parçasıdır, insan olmanın bir parçasıdır, insanlık durumunun kendisine özgüdür. Ancak bu, hayatımızdaki büyük güçler karşısında mağdur olmamız gerektiği anlamına gelmiyor. Onlarla çalışmayı, onları anlamayı, onlarda anlam bulmayı, kritik seçimler yapmayı ve güç, bilgelik ve şefkat açısından büyümek için onların enerjilerini kullanmayı öğrenebiliriz. Tüm meditasyon uygulamalarının temelinde yatan şeyi benimseme ve onunla çalışma isteği.

> Farkındalığın nasıl çalıştığını tasavvur etmenin bir yolu zihninizi bir gölün veya okyanusun yüzeyi olarak düşünmektir. Suda her zaman dalgalar vardır. Bazen büyüktürler, bazen küçüktürler, bazen de neredeyse algılanamazlar. Suyun dalgaları, gelip giden, yönü ve şiddeti değişen rüzgarlar tarafından çalkalanır, tıpkı hayatımızdaki stres ve değişim rüzgarlarının zihnimizde dalgalar yaratması gibi.

> Meditasyonu anlamayan insanlar, meditasyonun bu dalgaları sihirli bir şekilde kapatacak ve böylece zihin yüzeyinin düz, huzurlu ve sakin olmasını sağlayacak bir tür özel içsel manipülasyon olduğunu düşünürler. Ancak dalgaları sakinleştirmek için suyun üzerine cam tabak koyamayacağınız gibi, zihninizin dalgalarını da yapay olarak bastıramazsınız ve bunu denemek çok da akıllıca değildir. Sakinlik değil, yalnızca daha fazla gerilim ve iç mücadele yaratacaktır. Bu, sakinliğin ulaşılamaz olduğu anlamına gelmez. Sadece bu

zihnin doğal aktivitesini bastırmaya yönelik yanlış yönlendirilmiş girişimlerle buna ulaşılamaz.

Zihni rahatsız eden rüzgârın büyük bir kısmından korunmak için meditasyon yoluyla sığınak bulmak mümkündür. Zamanla türbülansın büyük bir kısmı sürekli besleme eksikliğinden dolayı azalabilir. Ama eninde sonunda hayatın ve zihnin rüzgarları esecek, elimizden geleni yapacağız. Meditasyon bu konuda bir şeyler bilmek ve bununla nasıl çalışılacağıyla ilgilidir.

Farkındalık uygulamasının ruhu, yetmiş yaşlarında bir yogi olan Swami Satchitananda'nın, bembeyaz sakalı ve uçuşan cüppeleri ile bir Hawaii kumsalındaki dalgalar üzerinde sörf tahtası üzerinde ilerleyen bir posterinde çok güzel bir şekilde resmedilmişti. Başlıkta şunlar yazıyordu: "Dalgaları durduramazsınız ama sörf yapmayı öğrenebilirsiniz."

Herkes Meditasyon Yapabilir mi?

Bu soruyu bana çok soruluyor. İnsanların muhtemelen herkesin meditasyon yapabileceğini ama kendilerinin yapamadığını düşündükleri için sorduğundan şüpheleniyorum. Yalnız olmadıklarına, en azından kendilerini özdeşleştirebilecekleri başka insanların, meditasyon yapma yeteneğinden yoksun doğmuş o talihsiz ruhların olduğuna dair güvence almak istiyorlar. Ama bu o kadar basit değil.

Meditasyon yapamayacağınızı düşünmek, biraz nefes alamadığınız, konsantre olamadığınız veya rahatlayamadığınızı düşünmeye benzer. Hemen hemen herkes rahatlıkla nefes alabilir. Ve doğru koşullar altında hemen hemen herkes konsantre olabilir, herkes rahatlayabilir.

İnsanlar genellikle meditasyonu rahatlamayla veya ulaşmanız veya hissetmeniz gereken başka bir özel durumla karıştırırlar. Bir ya da iki kez deneyip bir yere varamadığınızda ya da özel bir şey hissetmediğinizde, o zaman bunu yapamayan insanlardan biri olduğunuzu düşünürsünüz.

Ancak meditasyon belirli bir şekilde hissetmekle ilgili değildir. Nasıl hissediyorsan öyle hissetmekle alakalı. Sakinlik meditasyonda derinleşse ve sistematik olarak geliştirilebilse de, bu zihni boş veya hareketsiz hale getirmekle ilgili değildir. Her şeyden önce meditasyon, zihnin olduğu gibi kalmasına izin vermek ve onun hakkında bir şeyler bilmektir. *Nasıl* tam şu anda. Bu, başka bir yere varmakla ilgili değil, kendinize halihazırda olduğunuz yerde olmanıza izin vermekle ilgilidir. Eğer bunu anlamazsanız, yapısal olarak meditasyon yapamayacağınızı düşüneceksiniz. Ancak bu sadece daha fazla düşünmektir ve bu durumda bu yanlış bir düşüncedir.

Doğru, meditasyon enerji ve buna bağlı kalma kararlılığı gerektirir. Ama o zaman "Yapamam" demek yerine "Buna devam etmeyeceğim" demek daha doğru olmaz mı? Herkes oturup nefesini veya zihnini izleyebilir. Ve oturmanıza gerek yok. Yürüyerek, ayakta durarak, uzanarak, tek ayak üzerinde durarak, koşarak veya banyo yaparak yapabilirsiniz. Ancak beş dakika bile bunun üzerinde kalmak bilinçli olmayı gerektirir. Bunu hayatınızın bir parçası haline getirmek biraz disiplin gerektirir. Yani insanlar meditasyon yapamayacaklarını söylediklerinde aslında kastettikleri şey, buna zaman ayıramayacakları veya denediklerinde olanlardan hoşlanmadıklarıdır. Aradıkları ya da umdukları şey bu değil. Beklentilerini karşılamıyor. O yüzden belki de tekrar denemeliler, bu sefer beklentilerini bir kenara bırakıp sadece izlemeliler.

Yapmamaya Övgü

Meditasyon yapmak için bir anlığına bile olsa otururs anız, bu hiçbir şey yapmama zamanı olacaktır. Bu yapmamanın hiçbir şey yapmamakla eşanlamlı olduğunu düşünmemek çok önemlidir. Daha farklı olamazlardı. Burada bilinç ve niyet önemlidir. Aslında bunlar anahtardır.

Görünüşte, sanki iki tür yapmama var gibi görünüyor; biri herhangi bir dışsal iş yapmamayı, diğeri ise zahmetsiz faaliyet diyebileceğimiz şeyi içeriyor. Sonuçta aynı olduklarını görüyoruz. Burada önemli olan içsel deneyimdir. Sık sık resmi meditasyon dediğimiz şey, her anda tam olarak mevcut olmaktan başka bir gündem olmadan, tüm dışsal faaliyetleri durdurmak ve dinginliği geliştirmek için bilinçli olarak zaman ayırmayı içerir. Hiçbir şey yapmıyorum. Belki de böyle yapmama anları kişinin kendine verebileceği en büyük hediyedir.

Thoreau çoğu zaman kapı eşiğinde saatlerce oturur ve güneşin gökyüzünde hareket etmesini, ışık ve gölgelerin fark edilmeden değişmesini izler, sadece dinlerdi:

> Şimdiki anın güzelliğini, ister kafa ister el olsun, herhangi bir işe feda etmeye gücümün yetmediği zamanlar oldu. Hayatımda geniş bir marjı seviyorum. Bazen, bir yaz sabahı, her zamanki banyomu yaptıktan sonra, güneşin doğuşundan öğlene kadar güneşli kapı eşiğimde otururdum, çamların, cevizlerin ve sumakların ortasında, kesintisiz bir yalnızlık ve dinginlik içinde, kuşlar etrafta şarkı söylerken veya uçuşurken, hayallere dalmıştım. Ev sessizdi, ta ki batı pencereme düşen güneş ya da uzaktaki otoyoldaki bir yolcu arabasının gürültüsü bana zamanın geçişini hatırlatana kadar. O mevsimlerde gece mısır gibi büyüdüm ve bunlar herhangi bir el emeğinin olabileceğinden çok daha iyiydi. Bunlar hayatımdan eksilen zaman değildi, aksine her zamanki harçlığımın çok üstündeydi. Doğuluların tefekkürden, işlerden vazgeçmekten ne kastettiklerini anladım. Çoğunlukla saatlerin nasıl geçtiğini umursamıyordum. Gün sanki bazı işlerimi aydınlatacakmış gibi ilerliyordu; sabahtı ve işte şimdi akşam oldu ve hiçbir şey olmadı

> akılda kalıcı bir şekilde gerçekleştirildi. Kuşlar gibi şakımak yerine, aralıksız şansıma sessizce gülümsedim. Kapımın önündeki cevizlikte oturan serçenin cıvıltısı gibi, benim de yuvamdan duyabileceği kıkırdama ya da bastırılmış uğultusum vardı.
>
> THOREAU, *Walden*

DENEMEK: Eğer varsa, günlük meditasyon uygulamanızda şimdiki anın çiçek açtığını fark etmek. Sabah erkenden kalkıyorsanız, dışarı çıkıp yıldızlara, aya, şafak söktüğünde doğan ışığa (sürekli, dikkatli, dikkatli bir bakış) bakmayı deneyin. Havayı, soğuğu, sıcaklığı hissedin (sürekli, dikkatli, özenli bir duygu). Etrafınızdaki dünyanın uyuduğunu fark edin. Milyonlarca yıl öncesine baktığınız yıldızları gördüğünüzde hatırlayın. Geçmiş şimdi ve buradadır.

Sonra gidin ve oturun ya da uzanarak meditasyon yapın. Bu veya pratik yaptığınız herhangi bir zaman, tüm yapmayı bırakma, sadece sessizlik ve farkındalık içinde ikamet ettiğiniz, şimdiki zamanın anbean ortaya çıkmasına katılarak, hiçbir şey eklemediğiniz varoluş moduna geçme zamanınız olsun. hiçbir şey çıkarmadan, "İşte bu" diye onaylamak.

Yapmama Paradoksu

Amerikalılar için hiçbir şey yapmamanın tadını ve saf neşesini kavramak zordur çünkü kültürümüz yapmaya ve ilerlemeye çok değer verir. Boş zamanlarımız bile meşgul ve anlamsız olma eğilimindedir. Hiçbir şey yapmamanın neşesi, başka hiçbir şeyin olmasına gerek olmamasıdır*Bu*tamamlanma anı. Bundaki bilgelik ve ondan kaynaklanan soğukkanlılık, başka bir şeyin mutlaka olacağını bilmekte yatmaktadır.

> Thoreau'nun "sabahtı ve işte şimdi akşam oldu ve unutulmaz hiçbir şey başarılmadı" dediğinde bu, bir boğanın önünde ilerleme odaklı insanlar için kırmızı bayrak sallamak demektir. Ama kapı eşiğinde geçirdiği bir sabahın farkına varmasının, şimdiki anın dinginliğine ve çiçeklerine çok az değer vererek yaşadığı bir ömür boyu meşguliyetten daha az unutulmaz olduğunu veya daha az değere sahip olduğunu kim söyleyebilir?
>
> Thoreau, şimdi olduğu gibi o zaman da duyulması gereken bir şarkıyı söylüyordu. O, bugüne kadar, dinlemeye istekli olan herkes için, tefekkür etmenin ve varoluşun katıksız hazzı dışında herhangi bir sonuca bağlanmamanın derin önemine sürekli olarak işaret ediyor; bunların hepsi "el ile yapılan herhangi bir işin sahip olabileceğinden çok daha iyi" oldu.” Bu görüş, “Ho ho. Kırk yıldır nehir kenarında su satıyorum ve çabalarım tamamen boşa çıkıyor.”
>
> Paradoks kokuyor. Değerli herhangi bir şey yapabilmenizin tek yolu, çabanın hiçbir şey yapmamaktan kaynaklanması ve bunun işe yarayıp yaramayacağını umursamaktan vazgeçmektir. Aksi takdirde, bencillik ve açgözlülük gizlice içeri girebilir ve işle ya da işin kendisiyle olan ilişkinizi bozabilir, böylece bu ilişki bir şekilde yanlış, önyargılı, saf olmayan ve sonuçta iyi olsa bile tamamen tatmin edici olmayan bir hal alabilir. İyi bilim insanları bu zihin durumunu bilir ve buna karşı önlem alır çünkü bu, yaratıcı süreci engeller ve kişinin bağlantıları net bir şekilde görme yeteneğini bozar.

Eylemde Bulunmamak

Yapmama eylemin içinde olduğu gibi dinginliğin içinde de ortaya çıkabilir. Failin iç dinginliği, dışarıdaki faaliyetle öyle bir karışır ki, eylem kendi kendini yapar. Zahmetsiz aktivite. Hiçbir şey zorla yapılmaz. Bir sonuca varmak için iradenin kullanılması, dar görüşlü bir "ben", "ben" veya "benim" yoktur, ancak hiçbir şey yarım kalmaz. Hiçbir şey yapmamak, herhangi bir faaliyet alanında ustalığın temel taşıdır. İşte üçüncü yüzyıl Çin'inden klasik bir ifade:

Prens Wen Hui'nin aşçısı
bir öküzü kesiyordu. Bir
el dışarı çıktı,
Bir omuz aşağı indi,
Bir ayağını dikti,
Diziyle bastırdı, Öküz
parçalandı
Bir fısıltıyla,
Parlak satır hafif bir rüzgar
gibi mırıldandı.
Ritim! Zamanlama!
Kutsal bir dans gibi, “Dut
Korusu” gibi, Kadim
armoniler gibi!

"İyi iş!" Prens haykırdı:
"Yönteminiz kusursuz!"
"Yöntem?" dedi aşçı, satırını
bir kenara bırakarak, "Tao'yu
takip ediyorum, tüm
yöntemlerin ötesinde!

“Öküzleri kesmeye ilk
başladığımda
önümde görürdüm

Bütün öküz
Hepsi tek bir
kütlede. Üç yıl sonra
Artık bu kütleyi görmüyordum.
Ayrımları gördüm.

“Ama artık gözle hiçbir şey
göremiyorum. Bütün varlığım
Anlıyor.
Duyularım boşta. Ruh Plansız
çalışmakta özgürdür Kendi
içgüdüsünü takip eder Doğal
çizgiye göre yönlendirilir,
Gizli açıklıkla, gizli boşlukla Satırım
kendi yolunu bulur.
Hiçbir eklemi kesmedim, hiçbir kemiği kesmedim.

“Eklemlerde boşluklar var;
Bıçak ince ve keskin: Bu
incelik
O alanı bulur
İhtiyacınız olan tüm oda var! Bir
esinti gibi gidiyor!
Bu yüzden on dokuz yıldır elimde bu satır var
Sanki yeni bilenmiş gibi!

“Doğru, bazen Sert eklemler olabiliyor.
Geldiklerini hissediyorum, yavaşlıyorum,
yakından izliyorum, Geri çekiliyorum,
bıçağı zar zor hareket ettiriyorum ve güm!
parça düşüyor Bir toprak parçası gibi yere
iniyor.

“Sonra bıçağı çekiyorum, hareketsiz
duruyorum
Ve işin neşesinin içinize sinmesine
izin verin.
Bıçağı temizliyorum

Ve onu bir kenara koy. Prens
Wen Hui şunları söyledi:
“İşte bu! Aşçım bana nasıl yaşamam
gerektiğini gösterdi
Kendi hayatım!”

CHUANG TZU

Yapmamak Yapmamak

Hiçbir şey yapmamanın tembel ya da pasif olmakla hiçbir ilgisi yoktur. Tam tersi. Hem dinginlik hem de faaliyet halindeyken yapmamayı geliştirmek büyük cesaret ve enerji gerektirir. Hayatımızda yapılması gereken her şey karşısında, yapmamaya özel bir zaman ayırıp buna devam etmek de kolay değil.

Ancak her zaman işleri halletmeleri gerektiğini düşünen insanlar için hiçbir şey yapmamak, tehdit edici olmak zorunda değildir. Yapmama pratiği yaparak daha da fazlasını "yaptıklarını" ve daha iyi iş çıkardıklarını görebilirler. Yapmamak, basitçe her şeyi olduğu gibi bırakmak ve onların kendi yöntemleriyle ortaya çıkmasına izin vermek anlamına gelir. Muazzam bir çaba söz konusu olabilir, ancak bu zarif, bilgili, zahmetsiz bir çabadır, bir ömür boyunca geliştirilen "yapmayan bir eylemdir".

Zahmetsiz aktivite, dansta ve sporda performansın en üst düzeyde olduğu anlarda gerçekleşir; bunu yaptığında herkesin nefesi kesilir. Ama aynı zamanda resim yapmaktan araba tamirine ve ebeveynliğe kadar insan faaliyetinin her alanında da oluyor. Yıllar süren uygulama ve deneyim bazı durumlarda birleşerek, uygulamanın tekniğin, çabanın ve düşünmenin ötesinde ortaya çıkmasına izin veren yeni bir kapasitenin ortaya çıkmasına neden olur. O zaman eylem, sanatın, varlığın, her türlü eylemden vazgeçmenin saf bir ifadesi haline gelir; zihin ve bedenin hareket halinde birleşmesi. İster atletik ister sanatsal olsun muhteşem bir performansı izlemekten heyecan duyarız, çünkü bu bize gerçek ustalığın büyüsüne katılmamızı, kısa bir süre için de olsa neşelenmemizi ve belki de her birimizin kendi tarzımızda olan niyetini paylaşmamızı sağlar. , kendi hayatlarımızı yaşarken böyle zarafet ve uyum anlarına dokunabilir.

Thoreau şöyle demiş: "Günün kalitesini etkilemek sanatın en yücesidir." Dans sanatından bahseden Martha Graham bunu şu şekilde ifade etti: “Önemli olan tek şey hareketteki bu tek an. Anı hayati ve yaşamaya değer kılın. Fark edilmeden ve kullanılmadan kayıp gitmesine izin vermeyin.”

Hiçbir meditasyon ustası bundan daha doğru konuşamazdı. Hiçbir şey yapmamanın gerçekten bir ömür boyu sürecek bir iş olduğunu çok iyi bilerek, kendimizi bu işte çırak olarak eğitebiliriz; ve bu arada yapma modunun genellikle içimizde o kadar güçlü olduğunun bilincindeyiz ki, yapmamayı geliştirmenin ironik bir şekilde büyük bir çaba gerektirdiğini düşünüyoruz.

Meditasyon hiçbir şey yapmama pratiğiyle eş anlamlıdır. Bir şeyleri mükemmel kılmak veya mükemmel yapmak için pratik yapmıyoruz. Daha ziyade, her şeyin zaten mükemmel olduğu, mükemmel bir şekilde olduğu gerçeğini kavramaya ve fark etmeye (kendimiz için gerçekleştirmeye) çalışırız. Bu tamamen, şimdiki anı, ona ekstra bir şey yüklemeden, doluluğuyla tutmak, onun saflığını, bir sonraki anı doğurma potansiyelinin tazeliğini algılamakla ilgilidir. Sonra neyin ne olduğunu bilerek, olabildiğince açık bir şekilde görerek ve gerçekte bildiğimizden daha fazlasını bilmediğimizin bilincinde olarak harekete geçeriz, hamle yaparız, tavır alırız, şansımızı deneriz. Bazı insanlar bundan akış olarak bahseder; bir anın kusursuzca, zahmetsizce diğerine akması, farkındalığın yatağında kucaklaşması.

DENEMEK: Gün içinde, şimdiki anın çiçek açtığı her anın, sıradan olanların, "arada kalanların", hatta zor olanların bile farkına varabiliyor musunuz bir bakın. Onları olmaya zorlamadan ve ne olması gerektiği konusundaki fikrinize uymayanları reddetmeden, hayatınızda daha fazla şeyin ortaya çıkmasına izin vermeye çalışın. Chuang Tzu'nun aşçısının ruhuna uygun olarak hiçbir çaba harcamadan geçebileceğiniz "boşlukları" hissedebiliyor musunuz bir bakın. Herhangi bir gündem olmadan, günün erken saatlerinde var olmaya zaman ayırabilirseniz, bunun günün geri kalanının kalitesini nasıl değiştirebileceğine dikkat edin. Öncelikle kendi varlığınızda neyin birincil olduğunu onaylayarak, tüm gün boyunca dikkatli bir sıçrama yapıp yapmadığınızı ve her anın çiçek açmasını algılama, takdir etme ve ona yanıt verme konusunda daha yetenekli olup olmadığınızı görün.

Sabır

Belirli tutumlar veya zihinsel nitelikler meditasyon uygulamasını destekler ve farkındalık tohumlarının yeşerebileceği zengin bir toprak sağlar. Bu nitelikleri bilerek geliştirerek, aslında kendi zihnimizin toprağını işliyoruz ve onun yaşamlarımızda bir açıklık, şefkat ve doğru eylem kaynağı olarak hizmet etmesini sağlıyoruz.

Meditasyon uygulamasını destekleyen bu içsel nitelikler empoze edilemez, yasalaştırılamaz veya karara bağlanamaz. Sadece olabilirler*ekili*ve bu ancak içsel motivasyonunuzun, kendi acınıza ve kafa karışıklığınıza ve belki de başkalarının acılarına ve kafa karışıklığına katkıda bulunmayı bırakacak kadar güçlü olduğu noktaya ulaştığınızda. Bu, birçok çevrede fena halde iftira edilen bir kavram olan etik davranmak anlamına gelir.

Radyoda birinin etiği "uygulanamaz olana itaat" olarak tanımladığını duydum. Fena değil. Bunu içsel nedenlerden dolayı yaparsınız, birisi skoru tuttuğu için ya da kuralları çiğneyip yakalanırsanız cezalandırılabileceğiniz için değil. Kendi davulcunuzun ritmine göre yürüyorsunuz. Bu, tıpkı farkındalığın geliştirilmesi için işlenen bir iç toprak olduğu gibi, ilgilendiğiniz içsel bir işitmedir. Ancak etik davranışa bağlılık olmadan uyum sağlayamazsınız. Bahçenizdeki tüm genç sürgünleri yiyen keçileri dışarıda tutan çittir.

Sabrın bu temel etik tutumlardan biri olduğunu düşünüyorum. Sabrınızı geliştirirseniz, neredeyse farkındalığı geliştirmeden duramazsınız ve meditasyon uygulamanız giderek daha zengin ve daha olgun hale gelecektir. Sonuçta, eğer şu anda gerçekten başka bir yere varmaya çalışmıyorsanız, sabır kendi başının çaresine bakacaktır. Olayların kendi zamanlarında ortaya çıktığını hatırlamaktır. Mevsimler aceleye getirilemez. Bahar gelir, çimenler kendiliğinden yeşerir. Acele etmek genellikle işe yaramaz ve bazen kendimizde, bazen de etrafımızda olması gerekenlerde çok fazla acıya neden olabilir.

Sabır, zihnin yaygın huzursuzluğuna ve sabırsızlığına karşı her zaman mevcut bir alternatiftir. Sabırsızlığın yüzeyini kazıdığınızda, altında gizli ya da gizli olmayan bir şekilde öfkenin yattığını göreceksiniz. Bu, her şeyin olduğu gibi olmasını istememenin ve bunun için birisini (çoğunlukla kendinizi) veya bir şeyi suçlamanın güçlü enerjisidir. Bu, acele edemeyeceğiniz anlamına gelmez.

zorunda. Sabırla, dikkatli bir şekilde acele etmek, hızlı hareket etmek bile mümkün çünkü siz bunu seçtiniz.

Sabır açısından bakıldığında, başka şeyler olduğu için bazı şeyler olur. Hiçbir şey ayrı ve izole değildir. Mutlak, işin sonu, her şeyin burada biteceği temel bir neden yoktur. Birisi sana sopayla vurursa, sopaya ya da onu sallayan kola kızmazsın; koluna takılan kişiye kızarsınız. Ancak biraz daha derine inerseniz, tam anlamıyla ne yaptığını bilmeyen ve bu nedenle o anda aklını kaçırmış bir insanda bile öfkenizin tatmin edici bir kök nedenini veya yerini bulamazsınız. Suç ya da ceza nerede olmalı? Belki de savunmasız bir çocuğa uyguladıkları istismardan dolayı kişinin ebeveynlerine kızmalıyız. Ya da belki şefkat eksikliğinden dolayı dünyaya. Peki dünya nedir? Sen o dünyanın bir parçası değil misin? Sizde de öfke dürtüleri yok mu ve bazı koşullar altında kendinizi şiddet içeren, hatta öldürücü dürtülerle temas halinde bulmuyor musunuz?

Çin hükümetinin yıllardır politikası Tibetlilere soykırım uygulamak, kurumlarına, inançlarına ve değer verdikleri her şeye karşı kültür katliamı ve yaşadıkları topraklara yönelik jeokırım uygulamak olmasına rağmen Dalai Lama Çinlilere karşı hiçbir öfke göstermiyor. . Dalai Lama, Nobel Barış Ödülü'nü kazandığı sıralarda inanmayan bir muhabir tarafından Çinlilere karşı bariz bir öfke eksikliği sorulduğunda şu şekilde bir yanıt verdi: "Bizden her şeyi aldılar; aklımı da almalarına izin mi vereyim?”

Bu tutumun kendisi, dikkate değer bir barış gösterisidir... en temel olanı bilmenin iç huzuru ve bu bilgeliği hareket ve eylemde somutlaştırmanın dış huzuru. Barış ve bu denli büyük provokasyon ve ıstırap karşısında sabırlı olma isteği, yalnızca şefkatin içsel olarak geliştirilmesiyle elde edilebilir; bu şefkat sadece arkadaşlarla sınırlı değildir, aynı zamanda cehaletten dolayı ve başkalarına da eşit şekilde hissedilir. genellikle kötü olarak görülen, sizin ve sevdiklerinizin acı çekmesine neden olabilir.

Bu düzeyde özverili şefkat, Budistlerin "doğru farkındalık" ve "doğru anlayış" dediği şeye dayanmaktadır. Sadece kendiliğinden ortaya çıkmaz. Uygulanması, geliştirilmesi gerekiyor. Öfke duyguları ortaya çıkmadığından değil. Öfke, enerjisinin kendimizde ve belki başkalarında da sabrı, şefkati, uyumu ve bilgeliği besleyebilmesi için kullanılabilir, onunla çalışılabilir, dizginlenebilir.

Meditasyona başladığımızda, her durup oturduğumuzda ve kendi nefesimizin akışının farkına vardığımızda sabır kalitesini geliştiriyoruz. Ve anlarımızda daha açık olmamıza, daha temas halinde olmamıza, daha sabırlı olmamıza yönelik bu davet, doğal olarak hayatımızın diğer zamanlarına da yansıyor. Olayların kendi doğasına göre geliştiğini biliyoruz. Hayatlarımızın da aynı şekilde gelişmesine izin vermeyi hatırlayabiliriz. Her şey acı verici olsa bile, kaygılarımızın ve belirli sonuçlara olan arzumuzun anın kalitesine hakim olmasına izin vermek zorunda değiliz. Zorlamamız gerektiğinde zorlarız. Çekmemiz gerektiğinde çekeriz. Ama ne zaman itmeyeceğimizi, ne zaman çekmeyeceğimizi de biliyoruz.

Tüm bunlarla birlikte, sabırda bilgeliğin yattığını anlayarak, bundan sonra ne olacağının büyük ölçüde şu anki durumumuz tarafından belirleneceğini bilerek, şimdiki ana denge getirmeye çalışıyoruz. Meditasyon pratiğimizde sabırsızlandığımızda ya da yaşamlarımızda hüsrana uğradığımızda, sabırsızlandığımızda ve öfkelendiğimizde bunu aklımızda tutmamız yararlı olacaktır.

> bekleyecek sabrınız var mı
> çamurun çökene ve su berraklaşana kadar mı?
> Hareketsiz kalabilir misin?
> doğru eylem kendiliğinden ortaya çıkana kadar mı?
>
> LAO-TZU, *Tao-te-Ching*

> Ben olduğum gibi varım, bu yeter
> Dünyada hiç kimse farkında değilse, memnun oturuyorum, Ve
> eğer herkes farkındaysa, memnun oturuyorum.
>
> Bir dünya farkındadır ve benim için açık ara en büyüğü, o da benim, Ve ister bugün, ister on bin ya da on milyon yıl sonra kendime geleyim,
>
> Şimdi bunu neşeyle kabul edebilirim ya da aynı neşeyle bekleyebilirim.
>
> WALT WHITMAN, *Çim Yaprakları*

DENEMEK: Sabırsızlık ve öfke ortaya çıktığında bunlara bakmak. Olayların kendi zamanlarında geliştiğini gören farklı bir bakış açısı benimseyebilecek misiniz bir bakın. Bu özellikle kendinizi baskı altında hissettiğinizde faydalıdır.

Yapmak istediğiniz veya yapmanız gereken bir şey engellenmiş veya engellenmiş. Her ne kadar zor görünse de, o anda nehri zorlamamaya çalışın, bunun yerine onu dikkatle dinleyin. Bu sana ne anlatıyor? Sana ne yapmanı söylüyor? Hiçbir şey yoksa, o zaman sadece nefes alın, her şeyi olduğu gibi bırakın, sabırlı olun, dinlemeye devam edin. Eğer nehir sana bir şey söylerse onu yap ama bunu dikkatli bir şekilde yap. Sonra duraklayın, sabırla bekleyin, tekrar dinleyin.

Resmi meditasyon uygulamaları sırasında kendi nefesinizin yumuşak akışına katılırken, zihninizin ara sıra başka bir şeye yönelmeye, zamanınızı doldurmaya veya olup biteni değiştirmeye yönelik isteğine dikkat edin. Bu zamanlarda kendinizi kaybetmek yerine, nefesle sabırla oturmaya çalışın ve her anda neyin ortaya çıktığına dair keskin bir farkındalıkla, ona hiçbir şey empoze etmeden, olduğu gibi açılmasına izin verin... sadece izleyin, sadece nefes alın... dinginliği somutlaştırın. , sabırlı olmak.

Bırakmak

Yüzyılın Yeni Çağ klişesi için “bırakmak” deyimi üst sıralarda yer almalıdır. Her gün aşırı kullanılıyor, istismar ediliyor. Ancak bu o kadar güçlü bir içe dönük manevradır ki, klişe olsun ya da olmasın, incelenmeye değer. Bırakma uygulamasından öğrenilecek çok önemli bir şey var.

> Bırakmak tam da söylediği şey anlamına gelir. Bu, ister bir fikre, ister bir şeye, bir olaya, ister belirli bir zamana, ister görüşe ya da arzuya olsun, herhangi bir şeye tutunmayı bırakmaya yönelik bir davettir. Şimdiki anların ortaya çıktıkça akışına tam kabulle salıvermek bilinçli bir karardır. Bırakmak, zorlamaktan, direnmekten veya mücadele etmekten vazgeçmek anlamına gelir; bunun karşılığında, daha güçlü ve sağlıklı bir şey olur; bu, sizin onlara olan çekiciliğinize veya onları reddetmenize, içsel yapışkanlığa kapılmadan, her şeyin olduğu gibi olmasına izin vermekten kaynaklanır. istemek, hoşlanmak ve hoşlanmamak. Bu, tuttuğunuz bir şeyi elinizden bırakmak için avucunuzun açık kalmasına benzer.
>
> Ancak bizi yakalayan yalnızca dış olaylara ilişkin arzularımızın yapışkanlığı değildir. Bu sadece ellerimizle tutunmak da değildir. Aklımızla ayakta duruyoruz. yakalarız*kendimizi*, sıkışıp kalmak*kendimizi*genellikle umutsuzca dar görüşlere, kendi çıkarlarına hizmet eden umutlara ve dileklere tutunarak. Bırakmak aslında kendi hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız şeylerin güçlü çekimine ve bizi onlara tutunmaya iten farkında olmayışımıza karşı şeffaf olmayı seçmek anlamına gelir. Şeffaf olmak, korkuların ve güvensizliklerin tam farkındalık alanında ortaya çıkmasına izin vermemizi gerektirir.
>
> Bırakmak ancak ne kadar sıkışıp kalabileceğimizin en ince ayrıntısına kadar farkındalık ve kabullenmeyi sağlayabilirsek, gözlemci ile gözlenen arasında bilinçsizce kaydırdığımız, ardından filtreleyip renklendirdiğimiz, büküp şekillendirdiğimiz mercekleri tanımamıza izin verirsek mümkündür. bizim görüşümüz. Bu yapışkan anlarda açılabiliriz, özellikle de onları farkındalıkla yakalayabilir ve ikisinden birine kapıldığımızda bunu tanıyabilirsek.

kendi kazancımızı ararken peşinde koşmak ve tutunmak veya kınamak ve reddetmek.

Dinginlik, içgörü ve bilgelik ancak hiçbir şeyi aramaya, ona tutunmaya veya reddetmeye gerek kalmadan bu anda tam olmaya alışabildiğimizde ortaya çıkar. Bu test edilebilir bir öneridir. Sadece eğlence için deneyin. Bir parçanız gerçekten tutunmak istediğinde bırakmanın, tutunmaktan daha derin bir tatmin getirip getirmediğini kendiniz görün.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Yargılamamak

Meditasyonda zihnimizin bir kısmının sürekli olarak deneyimlerimizi değerlendirdiğini, onları diğer deneyimlerle karşılaştırdığını veya onları genellikle korkudan dolayı yarattığımız beklentiler ve standartlara göre desteklediğini keşfetmek çok uzun sürmez. Yeterince iyi olmadığımdan, kötü şeylerin olacağından, iyi şeylerin uzun sürmeyeceğinden, diğer insanların beni incitebileceğinden, istediğimi yapamayacağımdan, her şeyi yalnızca benim bildiğimden, her şeyi bildiğimden korkun. hiçbir şey bilmeyen tek kişi. Olaylara renkli gözlüklerle bakma eğilimindeyiz: Bir şeyin benim için iyi mi yoksa kötü mü olduğu ya da inançlarıma veya felsefeme uyup uymadığı merceğinden. Eğer iyiyse hoşuma gider. Eğer kötüyse sevmiyorum. İkisi de değilse, o ya da bu konuda hiçbir duygum yok ve bunu neredeyse hiç fark etmeyebilirim.

Sükunet içinde ikamet ettiğinizde, yargılayan zihin bir sis düdüğü gibi ortaya çıkabilir. Dizimdeki ağrıdan hoşlanmıyorum... Bu çok sıkıcı... Bu dinginlik hissini seviyorum; Dün iyi bir meditasyon yaptım ama bugün kötü bir meditasyon yapıyorum.... Benim için çalışmıyor. Bu konuda iyi değilim. Ben iyi değilim, nokta. Bu düşünce tarzı zihne hakim olur ve onu ağırlaştırır. Bu, kafanızda taşlarla dolu bir çanta taşımak gibidir. Onu yere bırakmak iyi hissettiriyor. Tüm yargılamanızı askıya almanın ve bunun yerine her anın "iyi" veya "kötü" olarak değerlendirilmesine çalışmadan, olduğu gibi olmasına izin vermenin nasıl bir his olabileceğini bir düşünün. Bu gerçek bir dinginlik, gerçek bir kurtuluş olurdu.

Meditasyon, ne olursa olsun akılda kalanlara karşı yargılamayan bir tutum geliştirmek anlamına gelir. O olmadan meditasyon yapmıyorsunuz. Bu, yargılamanın devam etmeyeceği anlamına gelmiyor. Elbette öyle olacak çünkü karşılaştırmak, yargılamak ve değerlendirmek zihnin doğasında var. Bu meydana geldiğinde, onu durdurmaya ya da görmezden gelmeye çalışmayız, aynı şekilde aklımıza gelebilecek diğer düşünceleri de durdurmaya çalışmayız.

Meditasyonda izlediğimiz yol, zihinde veya bedende ortaya çıkan her şeye tanık olmak ve onu kınamadan veya peşine düşmeden tanımaktır; yargılarımızın kaçınılmaz olduğunu ve zorunlu olarak düşünceleri sınırladığını biliriz.*hakkında*deneyim. Meditasyonda ilgilendiğimiz şey, deneyimin kendisiyle doğrudan temastır; ister bir nefes alıp verme, ister bir nefes verme, bir duyum veya his, bir ses, bir dürtü, bir düşünce, bir duygu olsun.

bir algı veya bir yargıdır. Ve yargılamanın kendisini yargılamaya veya bazı yargıları iyi, diğerlerini kötü olarak etiketlemeye kapılma olasılığına karşı dikkatli olmaya devam ediyoruz.

Düşüncelerimiz tüm deneyimimizi renklendirse de çoğu zaman düşüncelerimiz tamamen doğru olma eğilimindedir. Genellikle bunlar, sınırlı bilgiye dayanan ve öncelikle geçmiş şartlanmalarımızdan etkilenen, yalnızca bilgisiz özel görüşler, tepkiler ve önyargılardır. Ancak düşüncemiz bu şekilde tanınıp adlandırılmadığında, şimdiki anı net bir şekilde görmemizi engelleyebilir. Biz yakalanırız*düşünme*Ne gördüğümüzü ve hissettiğimizi biliyoruz ve yargılarımızı ince bir tetikleyiciyle gördüğümüz her şeye yansıtıyoruz. Sadece bu köklü kalıba aşina olmak ve onu olurken izlemek, yargılamadan daha fazla anlayış ve kabule yol açabilir.

Yargılamayan bir yönelim kesinlikle toplumda nasıl davranacağınızı veya sorumlu bir şekilde davranacağınızı bilmediğiniz veya herhangi birinin yaptığı herhangi bir şeyin sorun olmadığı anlamına gelmez. Bu sadece, eğer bizi kötülüklerden perdeleyen bilinçsiz bir hoşlanma ve hoşlanmama akışına gömüldüğümüzü bilirsek, kendi yaşamlarımızda çok daha net bir şekilde hareket edebileceğimiz ve faaliyetlerimizde daha dengeli, daha etkili ve daha etik olabileceğimiz anlamına gelir. dünyadan ve kendi varlığımızın temel saflığından. Sevme ve sevmeme şeklindeki zihin halleri, bilinçsizce yaşamın her alanında bağımlılık yapıcı davranışları besleyerek içimizde kalıcı olarak yerleşebilir. Zihnimizin sürekli olarak hoşumuza giden şeyleri veya sonuçları istemesi ve takip etmesindeki açgözlülük veya arzunun tohumlarını ve bu şeyleri reddetmemiz veya bunlardan kaçınmak için manevra yapmamızdaki tiksinti veya nefret tohumlarını, ne kadar incelikli olursa olsun, tanıyabildiğimizde ve isimlendirebildiğimizde Hoşumuza gitmez, bu bizi bir anlığına durdurur ve bu tür güçlerin aslında zihinlerimizde neredeyse her zaman şu ya da bu ölçüde iş başında olduğunu hatırlatır. Her şeyi gerçekte olduğu gibi görmemizi ve gerçek potansiyelimizi harekete geçirmemizi engelleyen kronik, viral benzeri bir toksisiteye sahip olduklarını söylemek abartı olmaz.

Güven

Güven, olayların düzen ve bütünlüğü bünyesinde barındıran güvenilir bir çerçeve içinde ortaya çıkabileceğine dair bir güven veya inanç duygusudur. Bize veya bir başkasına ne olduğunu veya belirli bir durumda neler olduğunu her zaman anlayamayabiliriz; ancak kendimize ya da bir başkasına güvenirsek ya da güvenimizi bir sürece ya da ideale bağlarsak, güvenmenin içinde güvenlik, denge ve açıklığı kapsayan güçlü bir dengeleyici unsur bulabiliriz. sezgisel olarak bize rehberlik eder ve bizi zarar görmekten veya kendimizi yok etmekten korur.

> Farkındalık pratiğinde güven hissi durumunu geliştirmek önemlidir; çünkü gözlemleme, açık ve dikkatli olma, deneyimler üzerinde düşünme, gözlemleyerek ve dikkat ederek gelişme ve öğrenme, bir şeyi derinlemesine bilme yeteneğimize güvenmiyorsak, bu yeteneklerin herhangi birini geliştirme konusunda neredeyse hiç ısrar etmeyeceğiz ve bu yüzden de onlar sadece solacak veya hareketsiz kalacaklar.
>
> Farkındalık uygulamasının bir kısmı güven veren bir kalp geliştirmektir. Kendimize güvenebileceğimiz şeylere derinlemesine bakarak başlayalım. Kendimize güvenmemiz gereken şeyin ne olduğunu hemen bilmiyorsak, belki biraz daha derine bakmamız, biraz daha kendimizle dinginlik ve basitçe varoluş içinde yaşamamız gerekir. Çoğu zaman ne yaptığımızın farkında değilsek ve hayatımızdaki olayların gidişatından pek hoşlanmıyorsak, belki de daha dikkatli olmanın, daha fazla iletişim halinde olmanın, seçimleri gözlemlemenin zamanı gelmiştir. biz yaparız ve bunların sonuçları yoldadır.
>
> Belki şimdiki ana güvenmeyi deneyebilir, hissettiğimiz, düşündüğümüz ya da gördüğümüz her şeyi kabul edebiliriz.*Bu*an çünkü şu anda mevcut olan budur. Eğer burada bir tavır alıp, şimdinin tüm dokusuna girebilirsek, bu anın güvenimize layık olduğunu görebiliriz. Tekrar tekrar yapılan bu tür deneylerden, içimizin derinliklerinde bir yerde son derece sağlıklı ve güvenilir bir çekirdeğin bulunduğu ve sezgilerimizin de o kadar derin olduğu yönünde yeni bir his ortaya çıkabilir.

şimdiki anın gerçekliğinin rezonansları güvenimize layıktır.

O zaman güçlü ol ve kendi bedenine gir;
orada ayaklarınız için sağlam bir yer var.
Bunu dikkatlice düşünün!
Başka bir yere gitmeyin!
Kabir şunu söylüyor: hayali şeylerle ilgili tüm düşünceleri bir kenara bırakın ve olduğunuz yerde sağlam durun.

KABİR

Cömertlik

Cömertlik, sabır, vazgeçmeme, yargılamama ve güven gibi farkındalık uygulaması için sağlam bir temel sağlayan başka bir niteliktir. Cömertliği derin bir kendini gözlemleme ve araştırma aracı olarak ve aynı zamanda bir verme egzersizi olarak kullanmayı deneyebilirsiniz. Başlamak için iyi bir yer kendinizdir. Kendinize, kendini kabul etme gibi gerçek nimetler olabilecek veya her gün bir ara amaçsız hediyeler verip veremeyeceğinizi görün. Bu hediyeleri yalnızca kendinizden ve evrenden alma zorunluluğu olmadan kabul etmeye yetecek kadar hak ettiğinizi hissetmeye çalışın.

> Bakalım içinizdeki, tüm önemli açılardan tahmin edilemeyecek kadar zengin olan çekirdekle temas halinde olup olamayacağınız. O çekirdeğin enerjisini dışarıya, tüm bedeninize ve ötesine yaymasına izin verin. Bu enerjiyi, başlangıçta küçük yollarla, herhangi bir kazanç veya geri dönüş düşüncesi olmadan kendinize ve başkalarına yönlendirmeyi deneyin. Düşündüğünüzden daha zengin olduğunuza güvenerek, yapabileceğinizi düşündüğünüzden daha fazlasını verin. Bu zenginliği kutlayın. Tükenmez bir servetin varmış gibi ver. Buna “krallara layık bir şekilde vermek” denir.
>
> Her ne kadar mükemmel bir şekilde büyümeyi artırıcı, canlandırıcı ve maddi bolluğu paylaşmak gerçekten yararlı olsa da, yalnızca paradan ya da maddi mülklerden bahsetmiyorum. Aksine, burada önerilen şey, varlığınızın bütünlüğünü, en iyi halinizi, coşkunuzu, canlılığınızı, ruhunuzu, güveninizi, açıklığınızı, her şeyden önce varlığınızı paylaşma pratiği yapmanızdır. Bunu kendinizle, ailenizle, dünyayla paylaşın.

DENEMEK: Verme dürtüsüne karşı direncin, gelecekle ilgili kaygıların, çok fazla veriyor olabileceğiniz hissinin ya da “yeterince” takdir edilmeyeceği ya da çabalamaktan yorulacağınız düşüncesinin farkına varmak, ya da bundan hiçbir şey elde edemeyeceğinizi ya da kendinize yeterince sahip olmadığınızı. Bunların hiçbirinin aslında doğru olmadığı, bunların yalnızca atalet, kısıtlama ve korkuya dayalı kendini koruma biçimleri olduğu olasılığını düşünün. Bu düşünceler ve duygular benliğin pürüzlü kenarlarıdır.

Dünyaya sürtünen ve sıklıkla bizim ve başkalarının acı çekmesine, mesafe, izolasyon ve küçülme hissine neden olan el üstünde tutma. Bu tür pürüzlü kenarları kumlara bırakmak, içsel zenginliğimize daha fazla dikkat etmemize yardımcı olur. Cömertlik farkındalığını uygulayarak, vererek ve bunun kendimiz ve başkaları üzerindeki etkilerini gözlemleyerek kendimizi dönüştürüyor, kendimizi arındırıyor, kendimizin genişletilmiş versiyonlarını keşfediyoruz.

Vermek için yeterli enerjiniz veya coşkunuz olmadığı için itiraz edebilirsiniz. *herhangi bir şey*uzakta, zaten bunalmış veya yoksullaşmış hissediyorsunuz. Veya yaptığınız tek şeyin vermek, vermek, vermek olduğunu ve bunun başkaları tarafından olduğu gibi kabul edildiğini, takdir edilmediğini, hatta görülmediğini veya bunu acıdan ve korkudan saklanmak için bir yol olarak kullandığınızı hissedebilirsiniz. başkalarının sizi sevmesini veya size bağımlı hissetmesini sağlamak. Bu tür zor kalıplar ve ilişkiler bizzat dikkat ve dikkatli inceleme gerektirir. Düşünmeden vermek asla sağlıklı veya cömert değildir. Vermeye yönelik güdülerinizi anlamak ve bazı verme türlerinin ne zaman cömertlik göstergesi değil de korku ve güven eksikliği olduğunu bilmek önemlidir.

Cömertliğin dikkatli bir şekilde geliştirilmesinde her şeyi, hatta herhangi bir şeyi vermek gerekli değildir. Her şeyden önce cömertlik içe dönük bir verme, hissetme durumu, kendi varlığınızı dünyayla paylaşma isteğidir. En önemlisi içgüdülerinize güvenmek ve onları onurlandırmak ama aynı zamanda denemenizin bir parçası olarak sınırları aşmak ve bazı riskler almaktır. Belki daha az vermeniz veya sömürü ya da sağlıksız güdü ve dürtüler konusunda sezgilerinize güvenmeniz gerekebilir. Belki de vermeniz gerekiyor ama farklı bir şekilde veya farklı insanlara. Belki de hepsinden önemlisi, vermen gerekiyor *kendin*ilk olarak bir süreliğine. Daha sonra başkalarına düşündüğünüzden biraz daha fazlasını vermeyi deneyebilirsiniz, bilinçli olarak bunun farkına varın ve karşılığında bir şey alma fikrinden vazgeçin.

Vermeye başlayın. Birisinin sormasını beklemeyin. Özellikle sana ne olacağını görün. Kendiniz ve ilişkileriniz hakkında daha fazla netlik kazandığınızı ve daha az yerine daha fazla enerji kazandığınızı fark edebilirsiniz. Kendinizi veya kaynaklarınızı tüketmek yerine, onları yenileyeceğinizi görebilirsiniz. Bu, dikkatli ve özverili cömertliğin gücüdür. En derin düzeyde, veren yok, hediye yok, alan yok... yalnızca evren kendini yeniden düzenliyor.

Zayıf Olabilecek Kadar Güçlü Olmanız Gerekir

Eğer iradeli ve başarılı bir kişiyseniz, sıklıkla yetersiz, güvensiz veya incinmiş hissetmeye karşı dayanıklı olduğunuz izlenimini verebilirsiniz. Bu çok izole edici olabilir ve sonuçta size ve başkalarına büyük acı yaşatabilir. Diğer insanlar bu izlenimi almaktan ve gerçek duygulara sahip olmanıza izin vermeyen bir Cebelitarık Kayası kişiliğini üzerinize yansıtarak bunun yayılmasında gizli anlaşma yapmaktan çok mutlu olacaklardır. Aslında, sarhoş edici görüntü ve aura kalkanının ardındaki kendi gerçek duygularınızla bağlantınızı çok kolay bir şekilde koparabilirsiniz. Bu izolasyon, çekirdek ailedeki babaların ve her yerde göreceli güç sahibi kişilerin başına çok sık gelir.

Kendinizi meditasyon uygulamasıyla güçlendiğinizi düşünmek de benzer bir ikilem yaratabilir. Her şeyi kontrol altında tutan ve tepkisel duygulara kapılmadan her şeyle başa çıkabilecek kadar bilge olan, son derece dayanıklı, doğru meditasyoncu rolüne inanmaya ve bu rolü oynamaya başlayabilirsiniz. Bu süreçte, farkında bile olmadan kendi gelişiminizi akıllıca durdurabilirsiniz. Hepimizin duygusal bir hayatı var. Kendimizi tehlikeye atarak kendimizi ondan uzaklaştırırız.

Yani, meditasyon deneyimlerinize dayanarak yenilmezlik, güç, özel bilgi veya bilgelik imajı oluşturduğunuzu fark ettiğinizde, belki de pratiğinizde bir yere ulaştığınızı düşünürsünüz ve meditasyon hakkında çok fazla konuşmaya başlarsınız. Kendini tanıtıcı ve şişirici bir yol olarak bu zihniyete farkındalık kazandırmak ve kendinize kırılganlığınızdan mı, belki de taşıdığınız kederden mi, yoksa bir çeşit korkudan mı kaçtığınızı sormak iyi bir fikirdir. Eğer gerçekten güçlüyseniz, bunu kendinize ya da başkalarına vurgulamanıza pek gerek yoktur. En iyisi tamamen başka bir yola girmek ve dikkatinizi bakmaktan en çok korktuğunuz yere yönlendirmek. Bunu, hissetmenize, hatta ağlamanıza, her şey hakkında fikir sahibi olmak zorunda kalmamanıza, başkalarına yenilmez veya duygusuz görünmemenize, bunun yerine duygularınızla temas halinde olmanıza ve duygularınızla ilgili uygun şekilde açık olmanıza izin vererek yapabilirsiniz. Zayıflık gibi görünen şey aslında gücünüzün yattığı yerdir. Ve güç gibi görünen şey çoğu zaman zayıflıktır, korkuyu örtbas etme girişimidir; Bu, başkalarına ve hatta kendinize ne kadar ikna edici görünse de, bir eylem ya da göstermeliktir.

DENEMEK: Engellerle nasıl sert bir şekilde karşılaştığınızı bilmek. Dürtünüz sert olmak olduğunda yumuşak olmayı, dürtünüz tutucu olmak olduğunda cömert olmayı, dürtünüz duygusal olarak kapanmak veya kapanmak olduğunda açık olmayı deneyin. Keder ya da üzüntü olduğunda, onun burada olmasına izin vermeyi deneyin. Ne hissediyorsanız onu hissetmenize izin verin. Ağlamak veya savunmasız hissetmek için taktığınız etiketlere dikkat edin. Etiketleri bırakın. An be an farkındalığınızı geliştirerek, "yukarı" ve "aşağı", "iyi" ve "kötü", "zayıf" ve "güçlü" dalgalarında gezinerek, ne hissettiğinizi hissedin. hepsi deneyiminizi tam olarak anlatmak için yetersizdir. Deneyimin kendisiyle birlikte olun. En derin gücünüze güvenin: orada olmak, uyanık olmak.

Gönüllü Sadelik

İçimde sık sık şu ya da bu şeyi bu ana sıkıştırma dürtüsü doğuyor. Sadece bir telefon görüşmesi, oraya giderken burada duruyorum. Ters yönde olabileceğini boşverin.

Bu dürtüyü tanımlamayı ve ona güvenmemeyi öğrendim. Hayır demeye çok çalışıyorum. Gözlerimi mısır gevreği kutusuna dikerek kahvaltı yapmamı, içindekilerin diyet içeriğini yüzüncü kez okumamı veya şirketin harika ücretsiz teklifini okumamı sağlardı. Bu dürtü beslendiği sürece neyle beslendiği umurunda değildir. Gazete daha da iyi bir çekiliş ya da LL Bean kataloğu ya da etrafta ne varsa. Zamanı doldurmak için çöpçülük yapıyor, beni bilinçsiz tutmak için zihnimle işbirliği yapıyor, bir dereceye kadar uyuşukluk sisi içinde uyuşuklaşıyor, ben aslında kahvaltıyı kaçırırken karnımı doldurmaya ya da aşırı doldurmaya yetecek kadar. O zamanlar beni başkaları için ulaşılmaz kılıyor, gün boyunca ayrı yollarımıza gitmeden önce bir araya geldiğimizde masadaki ışığın oyununu, odadaki kokuları, tartışmalar ve anlaşmazlıklar da dahil olmak üzere anın enerjisini özlüyorum.

Bu tür dürtülere karşı koymak ve beslenmenin derin bir seviyeye gelmesini sağlamak için gönüllü sadelik uygulamayı seviyorum. Kasıtlı olarak aynı anda yalnızca tek bir şey yapmayı ve bunun için burada olduğumdan emin olmayı içerir. Pek çok durum karşımıza çıkıyor: örneğin yürüyüşe çıkmak ya da köpekle gerçekten köpekle birlikte olduğum birkaç dakikayı geçirmek. Gönüllü sadelik, bir günde daha çok yere gitmek yerine daha az yere gitmek, daha fazlasını görebilmek için daha az görmek, daha fazlasını yapabilmek için daha az yapmak, daha fazlasına sahip olabilmek için daha az elde etmek anlamına gelir. Küçük çocuk babası, geçimini sağlayan, koca, ailemin en büyük oğlu, işine derinden önem veren bir kişi olarak Walden Göletlerinden birine veya diğerine gitmek benim için gerçek bir seçenek değil. Birkaç yıl bir ağacın altında oturun, çimlerin büyümesini ve mevsimlerin değişimini dinleyin, ne kadar zaman zaman dürtü sizi çağırsa da. Ancak aile yaşamının ve işinin organize kaosu ve karmaşıklığı içinde, tüm talepleri ve

Sorumluluklar, hayal kırıklıkları ve eşsiz hediyeler, küçük yollarda sadeliği seçmek için bolca fırsat var.

Her şeyi yavaşlatmak bunun büyük bir parçası. Telefona cevap vermek yerine zihnime ve bedenime kızımın yanında kalmamı söylemek, o anda "aramaya ihtiyacı olan" birini aramak için içimdeki dürtülere tepki vermemek, dürtüyle yeni şeyler almamayı, hatta otomatik olarak telefona cevap vermeyi tercih etmek. İlk çalışta dergilerin, televizyonun veya filmlerin siren sesi, kişinin hayatını biraz olsun kolaylaştırmanın yollarıdır. Diğerleri belki sadece bir akşam oturup hiçbir şey yapmamak, kitap okumak, tek başına, çocuğuyla ya da karımla yürüyüşe çıkmak, odun yığınını yeniden yığmak, aya bakmak ya da tenimde havayı hissetmek için. ağaçların altına bakın ya da erken uyuyun.

Hayatımı basit tutmak için hayır demeye çalışıyorum ve bunu asla yeterince yapamadığımı görüyorum. Bu başlı başına zorlu bir disiplindir ve çabaya değer. Ancak aynı zamanda zordur. Kişinin yanıt vermesi gereken ihtiyaçlar ve fırsatlar vardır. Dünyanın ortasında sadeliğe bağlılık, hassas bir dengeleme eylemidir. Her zaman yeniden ayarlanmaya, daha fazla araştırmaya ve ilgiye ihtiyaç duyar. Ancak gönüllü sadelik kavramının beni neyin önemli olduğu konusunda, her şeyin birbirine bağlı olduğu ve her seçimin geniş kapsamlı sonuçları olduğu bir zihin, beden ve dünya ekolojisi konusunda dikkatli kıldığını görüyorum. Hepsini kontrol edemezsin. Ancak mümkün olduğunca sadeliği tercih etmek, hayata bizden kolayca kaçan en derin özgürlük unsurunu ve daha azın aslında daha fazla olabileceğini keşfetmek için birçok fırsat katar.

> Sadelik, basitlik, basitlik! İşleriniz yüz veya bin değil, iki veya üç olsun diyorum; bir milyon yerine yarım düzine sayın.... Uygar yaşamın bu dalgalı denizinin ortasında, eğer bir insan batmak ve dibe batmak istemiyorsa, bulutlar, fırtınalar, bataklıklar ve izin verilen bin bir öğenin yaşaması gerekir. kesin hesap yaparak limanına hiç varmamalı ve bunu başaran kişi gerçekten de çok iyi bir hesap makinesi olmalıdır. Basitleştirin, Basitleştirin.
>
> THOREAU, *Walden*

Konsantrasyon

Konsantrasyon, farkındalık uygulamasının temel taşıdır. Farkındalığınız ancak zihninizin sakin ve istikrarlı olma kapasitesi kadar güçlü olacaktır. Sakinlik olmadan, farkındalığın aynası çalkantılı ve dalgalı bir yüzeye sahip olacak ve olayları herhangi bir doğrulukla yansıtamayacaktır.

Konsantrasyon, farkındalıkla birlikte veya ayrı ayrı uygulanabilir. Konsantrasyonu, zihnin, gözlemlenen bir nesne üzerinde sarsılmaz bir dikkati sürdürebilme kapasitesi olarak düşünebilirsiniz. Nefes gibi tek bir şeye odaklanarak ve kişinin odağını sadece bununla sınırlandırarak geliştirilir. Sanskrit dilinde konsantrasyona denir*samadhi*veya "tek odaklılık". Samadhi, her gezinişinde dikkati sürekli olarak nefese geri getirerek geliştirilir ve derinleştirilir. Kesinlikle konsantre meditasyon biçimlerini uygularken, aklın başka yöne gittiğinde nereye gittiği veya nefes kalitesinin dalgalandığı gibi alanları araştırmaya yönelik her türlü çabadan bilinçli olarak kaçınırız. Enerjimiz yalnızca deneyimlemeye yöneliktir*Bu*nefes geliyor,*Bu* nefesin dışarı çıkması veya başka bir dikkat nesnesi. Uzun süreli pratikle, zihin nefesi korumada veya başka bir şey tarafından dikkatin dağılmasına yönelik en erken dürtüyü bile fark etmede ve ya ilk etapta onun çekişine direnmede ve nefeste kalmada ya da hızlı bir şekilde nefeste kalmada daha iyi hale gelme eğilimindedir. BT.

Oldukça istikrarlı bir niteliğe sahip olan yoğun konsantrasyon uygulamasıyla bir sakinlik gelişir. Ortaya ne çıkarsa çıksın, kararlıdır, derindir ve rahatsız edilmesi zordur. Samadhi'yi periyodik olarak uzun bir süre boyunca geliştirebilmek, kişinin kendine büyük bir armağanıdır. Bu, kişinin dünyadan çekilebildiği uzun, sessiz meditasyon inzivalarında en kolay şekilde gerçekleştirilir.*à la*Thoreau tam da bu amaç için.

Tek noktaya odaklanan konsantrasyon uygulamasının getirdiği istikrar ve sakinlik, farkındalığın geliştirilmesinin temelini oluşturur. Bir dereceye kadar samadhi olmadan farkındalığınız çok güçlü olmayacaktır. Bir şeye derinlemesine bakabilmeniz için, dikkatinizi dağıtan şeyler ya da kendi heyecanınız tarafından sürekli olarak saptırılmadan bakışınızı sürdürebilmeniz gerekir.

akıl. Konsantrasyonunuz ne kadar derin olursa, farkındalık potansiyeli de o kadar derin olur.

Derin samadhi deneyimi çok hoştur. Nefese tek bir noktaya odaklanıldığında, düşünceler, duygular ve dış dünya da dahil olmak üzere diğer her şey kaybolur. Samadhi, dinginliğe ve kesintisiz huzura dalmayla karakterize edilir. Bu dinginliğin tadı çekici, hatta sarhoş edici olabilir. İnsan doğal olarak kendini bu huzuru ve içine kapanma ve mutlulukla karakterize edilen bir durumun sadeliğini ararken buluyor.

Ancak konsantrasyon uygulaması ne kadar güçlü ve tatmin edici olursa olsun, onu tamamlayacak ve derinleştirecek farkındalık olmadan eksik kalır. Kendi başına dünyadan çekilme durumunu andırıyor. Karakteristik enerjisi açık olmaktan ziyade kapalıdır, mevcut olmak yerine emilir, tamamen uyanık olmaktan ziyade transa benzer. Eksik olan şey, merakın, sorgulamanın, soruşturmanın, açıklığın, erişilebilirliğin, insanların deneyimlediği tüm olgularla ilgilenmenin enerjisidir. Bu, tek odaklılığın ve zihnin sakinliğini ve istikrarını şimdiki ana getirme yeteneğinin, geniş bir yelpazedeki yaşam deneyimlerine derinlemesine bakmanın ve bunların birbirine bağlılığını anlamanın hizmetine sunulduğu farkındalık pratiği alanıdır.

Konsantrasyon çok değerli olabilir, ancak bu içsel deneyimin hoş niteliğine kapılırsanız ve onu nahoş ve tatmin edici olmayan bir dünyadaki hayattan kaçacak bir sığınak olarak görmeye başlarsanız, aynı zamanda ciddi şekilde sınırlayıcı da olabilir. Sakinlik ve huzurun huzuru için günlük yaşamın karmaşasından kaçınma eğiliminde olabilirsiniz. Bu elbette dinginliğe bağlılık olacaktır ve her güçlü bağlılık gibi bu da yanılsamaya yol açar. Gelişimi durdurur ve bilgeliğin geliştirilmesine kısa devre yaptırır.

Görüş

Bunu neden yaptığınıza, hayatınızdaki değerinin ne olabileceğine, bunun neden olabileceğine dair bir fikir sahibi olmadan kendinizi günlük bir meditasyon uygulamasına adamak neredeyse imkansızdır ve zaten anlamsızdır. *senin* hayali yel değirmenlerine karşı başka bir eğilme değil. Geleneksel toplumlarda bu vizyon kültür tarafından sağlanır ve sürekli olarak güçlendirilir. Eğer bir Budist olsaydınız, meditasyona tüm kültürün değer vermesi nedeniyle pratik yapabilirdiniz. *the* açıklığa, şefkate ve Budalığa giden yol, acının ortadan kaldırılmasına giden bir bilgelik yolu. Ancak Batı kültürünün ana akımında, böylesine kişisel bir disiplin ve istikrar yolunu seçmek için çok az destek bulacaksınız; özellikle de çaba içeren ancak hiçbir şey yapmamayı içeren, enerji içeren ancak somut bir "ürün" içermeyen böylesine alışılmadık bir yolu seçmek için çok az destek bulacaksınız. Dahası, daha iyi bir insan (daha sakin, daha net ya da daha şefkatli) olma yolunda beslediğimiz yüzeysel ya da romantik düşünceler, yaşamlarımızın, zihinlerimizin ve bedenlerimizin, hatta hayatımızın çalkantılarıyla yüzleştiğimizde uzun süre dayanmaz. Havanın soğuk ve karanlık olduğu bir zamanda sabah erkenden kalkıp kendi başınıza oturup şu anda olma ihtimali. Çok kolay bir şekilde ertelenir veya önemsiz veya ikincil öneme sahip olarak görülür, bu nedenle siz biraz daha uyuyuncaya veya en azından yatakta sıcak kalıncaya kadar her zaman bekleyebilir.

Eğer meditasyonu hayatınıza uzun vadeli ve kararlı bir şekilde getirmeyi umuyorsanız, gerçekten size ait olan, derin ve azimli ve kendinize inandığınız kişinin özüne yakın bir vizyona ihtiyacınız olacak. hayatınızda değer verdiğiniz şey ve kendinizi nereye giderken gördüğünüz. Yalnızca böylesine dinamik bir vizyonun gücü ve onun kaynaklandığı motivasyon sizi her yıl pratik yapma isteğiyle ve olup biten her şeye karşı farkındalık getirme, her şeye açık olma isteğiyle bu yolda tutabilir. algılanması ve tutmanın nerede olduğunu, bırakmanın ve büyüyen ihtiyacın nerede olması gerektiğini göstermesine izin vermek.

Meditasyon uygulaması pek romantik değildir. Büyümemiz gereken yollar, bırakın savunmasız, dikkatli bir göz atmayı ve sonra değişmek için harekete geçmeyi, genellikle en çok savunduğumuz ve var olduğunu bile kabul etmeye en az istekli olduğumuz yollardır. Sahip olmak yeterince sürdürülebilir olmayacak

Bir meditasyoncu olarak kendinize Don Kişotvari bir fikir vermek ya da başkaları için iyi olduğu için meditasyonun sizin için de iyi olduğu fikrine sahip olmak ya da Doğu bilgeliği size derin geldiği için ya da meditasyon yapma alışkanlığınız olduğu için. Bahsettiğimiz vizyon her gün yenilenmeli, her zaman ön planda olmalı çünkü farkındalığın kendisi bu düzeyde bir amaç, niyet farkındalığı gerektirir. Aksi halde yatakta kalsak daha iyi olur.

Uygulamanın kendisi vizyonunuzun günlük uygulaması haline gelmeli ve en derinden değer verdiğiniz şeyleri içermelidir. Bu, değişmeye çalışmak ya da olduğunuzdan farklı olmak, kendinizi sakin hissetmediğinizde sakin olmak ya da gerçekten kızgın hissettiğinizde nazik olmak anlamına gelmez. Daha ziyade, sizin için en önemli olanı akılda tutmaktır, böylece belirli bir anın sıcaklığı ve tepkiselliği içinde kaybolmaz veya ihanete uğramaz. Farkındalık sizin için çok önemliyse, o zaman her an bir pratik yapma fırsatıdır.

Örneğin, günün bir noktasında öfkeli duyguların ortaya çıktığını varsayalım. Kendinizi öfkeli hissediyorsanız ve bunu ifade ederken buluyorsanız, aynı zamanda kendinizi o ifadeyi ve etkilerini an be an izlerken bulacaksınız. Onun bir duygu durumu olarak geçerliliğiyle, güçlü duygunuzun öncül nedenleriyle ve bu duygunun beden jestlerinizde ve duruşlarınızda, ses tonunuzda, seçtiğiniz kelime ve argümanlarda ortaya çıkma şekliyle temas halinde olabilirsiniz. ve başkaları üzerinde yarattığı izlenim. Öfkenin bilinçli ifadesi konusunda söylenecek çok şey var ve öfkeyi içselleştirmek anlamında bastırmanın, özellikle de alışkanlık haline gelmesi durumunda sağlıksız olduğu tıbbi ve psikolojik olarak iyi biliniyor. Ancak bir alışkanlık ve tepki meselesi olarak öfkeyi kontrolsüz bir şekilde dışa vurmak da “haklı” olsa da sağlıksızdır. Bunun zihninizi bulandırdığını hissedebilirsiniz. Öfke bir yanlışı düzeltmeye ya da önemli bir şeyin gerçekleşmesine hizmet etse bile saldırganlık ve şiddet duygularını besler ve böylece haklı olsanız da olmasanız da özünde olanı çarpıtır. Bazen kendinizi durduramadığınızda bile bunu hissedebilirsiniz. Farkındalık, öfkenin kendinize ve başkalarına yönelik zehirliliğiyle temasa geçmenizi sağlayabilir. Nesnel olarak yüksek bir konumda olsam bile, her zaman öfkede yetersiz bir şeyler olduğunu hissederek bu durumdan uzaklaşıyorum. Doğuştan gelen toksisitesi dokunduğu her şeyi lekeliyor. Eğer enerjisi, bencilliğin veya kendini beğenmişliğin dumanı ve ateşi olmadan güçlülüğe ve bilgeliğe dönüştürülebilirse, o zaman gücü artar ve öfkenin hem nesnesini hem de kaynağını dönüştürme kapasitesi de artar.

Dolayısıyla, öfkenin (kendinizin veya bir başkasınınkinin) bağlamını, tam da ortaya çıktığı ve zirveye çıktığı anlarda bilinçli olarak genişletmeye çalışırsanız, duygunun sıcağında unuttuğunuz daha büyük ve daha temel bir şeyin olması gerektiğini bilirsiniz. , o zaman içinizdeki öfke ateşine bağlı olmayan veya ona yatırım yapmayan bir farkındalığa dokunabilirsiniz. Farkındalık öfkeyi görür; öfkenin derinliğini biliyor; ve öfkeden daha büyüktür. Bu nedenle öfkeyi, içinde yiyecek bulunan bir tencere gibi tutabilir. Farkındalık kabı, öfkemizi dizginlememize ve amacımız bu olmasa bile öfkenin yararlı olanlardan daha zararlı etkiler yaratabileceğini görmemize yardımcı olur. Bu sayede öfkeyi pişirmemize, öfkeyi sindirmemize yardımcı olur, böylece*kullanmak*etkili bir şekilde ve otomatik bir tepkiden bilinçli bir tepkiye geçişte belki de bunun tamamen ötesine geçebilir. Bu ve diğer seçenekler, otoritenin emirlerini dikkatle dinlemekten kaynaklanır.*tüm*durum.

Vizyonumuz değerlerimizle ve hayattaki en önemli şeye dair kişisel planımızla ilgilidir. Bunun ilk prensiplerle ilgisi var. Aşka inanıyorsanız, bunu açıkça mı ortaya koyuyorsunuz yoksa sadece çok mu konuşuyorsunuz? Merhamete, zarar vermemeye, nezakete, bilgeliğe, cömertliğe, sakinliğe, yalnızlığa, hiçbir şey yapmamaya, tarafsız ve net olmaya inanıyorsanız, bu nitelikleri günlük yaşamınızda gösteriyor musunuz? Bu, meditasyon uygulamanızı canlı tutmak için gerekli olan niyetlilik düzeyidir, böylece yalnızca alışkanlık veya inanç güçlerinin yönlendirdiği tamamen mekanik bir egzersiz haline gelmez.

> Kendinizi her gün tamamen yenileyin; bunu tekrar, tekrar ve sonsuza kadar tekrar yapın.
>
> THOREAU TARAFINDAN ALINTILAN ÇİN YAZISI*Walden*

DENEMEK: Kendinize neden meditasyon yaptığınızı veya neden meditasyon yapmak istediğinizi sorun. İlk cevaplarınıza inanmayın. Aklınıza gelenlerin bir listesini yazmanız yeterli. Kendinize sormaya devam edin. Ayrıca değerlerinizi, hayatta en çok neye saygı duyduğunuzu araştırın. Sizin için gerçekten önemli olan şeylerin bir listesini yapın. Kendinize şunu sorun: Vizyonum nedir, nerede olduğum ve nereye gittiğime dair haritam nedir? Bu vizyon gerçek değerlerimi ve niyetlerimi yansıtıyor mu? Bu değerleri somutlaştırmayı hatırlıyor muyum? Niyetlerimi uyguluyor muyum? ben nasılım*Şimdi*işimde, ailemde, ilişkilerimde, kendimle? Nasıl

olmak istiyor muyum? Vizyonumu, değerlerimi nasıl yaşayabilirim? Hem kendimin hem de başkalarının acılarıyla nasıl ilişki kurabilirim?

Meditasyon Tam İnsanı Geliştirir

Bana, Buda'nın orijinal dili olan Pali dilinde, meditasyonun eski Hint kültüründe olağanüstü derecede geliştiği söylense de, bizim "meditasyon" kelimemize karşılık gelen tek bir kelimenin bulunmadığı söylendi. Sıklıkla kullanılan bir kelime ise*bhavana*. Bhavana "zihinsel eğitim yoluyla gelişme" olarak tercüme edilir. Bana göre bu dikkat çekicidir; meditasyon gerçekten insan gelişimiyle ilgilidir. Diş kesmenin, yetişkin boyutunda bir vücut geliştirmenin, çalışıp dünyada bir şeyler gerçekleştirmenin, bir aile kurmanın, şu ya da bu tür borçlara girmenin (ruhu hapsedebilecek pazarlıklar yoluyla sadece kendinize bile olsa) doğal bir uzantısıdır.) ve sizin de yaşlanıp öleceğinizi fark etmek. Öyle ya da böyle, neredeyse oturup hayatınızı düşünmeye ve kim olduğunuzu ve hayat yolculuğunun, yani hayatınızın anlamının nerede yattığını sorgulamaya zorlanırsınız.

Modern yorumcuları Bruno Bettelheim, Robert Bly, Joseph Campbell ve Clarissa Pinkola Estes'in bize anlattığı eski peri masalları, tam insanoğlunun gelişimi için kendi rehberliklerini sunan eski haritalardır. Binlerce yıldır alacakaranlıkta, karanlıkta, ateşlerin etrafında anlatılan bu masalların bilgeliği, yazılmadan günümüze kadar geliyor. Kendi başlarına eğlenceli ve ilgi çekici hikayeler olsalar da, büyük ölçüde bütünlük, mutluluk ve huzur ararken karşılaştığımız dramların simgesi oldukları için öyledirler. Krallar ve kraliçeler, prensler ve prensesler, cüceler ve cadılar yalnızca "dışarıdaki" şahsiyetler değildir. Bunları sezgisel olarak kendi ruhumuzun yönleri, kendi varlığımızın parçaları olarak, doyuma doğru el yordamı ile biliriz. Ogre'yi barındırıyoruz*Ve*cadıyla yüzleşilmeli ve onurlandırılmalıdır, yoksa bizi tüketecekler (bizi yiyecekler). Peri masalları, iç ve dış şeytanlar ve ejderhalar, karanlık ormanlar ve çorak topraklar karşısında içgüdüsel olarak hayatta kalmamız, büyümemiz ve bütünleşmemiz için binlerce yıllık anlatımla süzülmüş bir bilgelik içeren eski bir rehberdir. Bu hikayeler bize, kendi parçalanmış ve izole edilmiş varlık ipliklerimizin birbirini bulabileceği ve evlenebileceği, hayatımıza yeni uyum ve anlayış düzeyleri getirip, gerçekten sonsuza kadar mutlu yaşayabileceğimiz noktaya kadar sunağı aramanın değerli olduğunu hatırlatıyor. bu gerçekten zamansız burada ve şimdi anlamına gelir. Bu hikayeler bilgece,

insanoğlu olarak tam gelişimimiz için eski, şaşırtıcı derecede karmaşık planlar.

Peri masallarında yinelenen temalardan biri, genellikle bir prens veya prenses olan küçük bir çocuğun altın topunu kaybetmesidir. İster erkek ister kadın, ister yaşlı ister genç olalım, her birimiz (sayısız diğer figürlerin yanı sıra) hem prensi hem de prensesi barındırıyoruz ve her birimizin gençliğin taşıdığı altın masumiyet ve sonsuz vaatle ışıldadığımız bir zaman vardı. Ve gelişmemizin durmasına izin vermemeye dikkat edersek hâlâ o altın ışıltıyı taşıyoruz veya onu geri kazanabiliriz.

Bly, ilk kez sekiz yaş civarında gerçekleşen altın topu kaybetme ile onu geri almak için atılan adımların atılması ve hatta bizden uzaklaştığını fark etmenin otuz ya da kırk yıl sürebileceğini belirtiyor. "bir varmış bir yokmuş" ve dolayısıyla olağan zamanların dışında gerçekleşen olaylar genellikle yalnızca bir veya iki gün sürer. Ancak her iki durumda da önce bir pazarlığın yapılması gerekiyor, kendi bastırılmış gölge enerjilerimizle, bir kurbağayla veya belki de ormandaki göletin altında yaşayan kıllı, vahşi bir adamla sembolize edilen bir pazarlık.*Demir John*.

Bu pazarlığı yapmadan önce, bu yaratıkların orada olduğunu bilmelisiniz; prens ve prenses, kurbağa, vahşi adam veya vahşi kadın. İçgüdüsel olarak bilinçdışına döndüğümüz ruhlarımızın bu yönleriyle konuşmak bir önkoşuldur. Ve bu çok korkutucu olabilir çünkü ortaya çıkan duygu durumu, karanlık, bilinmeyen, gizemli yerlere gittiğimizde ortaya çıkan duygu durumudur.

Sekizinci yüzyıldan günümüze kadar Tibet'te kök salıp çiçek açan Budizm biçimi, belki de insan ruhunun bu dehşet verici yönlerinin en rafine sanatsal ifadesini geliştirmiştir. Pek çok Tibet heykeli ve tablosu, hepsi onurlu tanrılar panteonunun saygın üyeleri olan garip şeytani varlıklara aittir. Bu tanrıların alışılagelmiş anlamda tanrı olmadığını unutmayın. Daha ziyade, ister erkek ister kadın olsun, tam bir insan olarak gerçek potansiyelimizi büyütmek ve geliştirmek istiyorsak, her biri kendi türde ilahi enerjiye sahip olan ve yüzleşmemiz, onurlandırmamız ve üzerinde çalışmamız gereken farklı zihin durumlarını temsil ederler. Bu öfkeli yaratıklar, kafataslarından kolyeleri ve tuhaf yüz buruşturmalarıyla görünüşleri korkutucu ve itici olsa da, pek de kötü görülmüyor. Onların korkunç dış görünüşleri, aslında bilgelik ve şefkati temsil eden tanrıların, onlara karşı daha fazla anlayış ve nezaket kazanmamıza yardımcı olmak için benimsedikleri bir kılıktır.

kendimize ve temelde kendimizden farklı olmadığı anlaşılan başkalarına karşı.

Budizm'de bu içsel gelişim çalışmasının aracı meditasyondur. Peri masallarında bile, göletin altındaki vahşi adamla temasa geçmek, göleti temizlemeyi gerektirir; Bly'ın işaret ettiği şey, uzun bir süre boyunca tekrarlayan içsel çalışma gerektirir. Her gün, her yıl bir göleti boşaltmanın, sıcak bir demir ocağında ya da bunaltıcı üzüm bağlarında çalışmanın hiçbir çekiciliği yok. Ancak bu tür tekrarlayan içsel çalışma, kişinin kendi ruhunun güçlerini tanıması, onun inisiyasyonudur. Bu bir temperleme işlemidir. Genellikle ısı söz konusudur. Sıcağa tahammül etmek, sebat etmek disiplin gerektirir. Ancak buna bağlı kalmanın getirdiği şey ustalıktır ve saflık değildir; disiplin, sıcaklık, karanlığımıza ve korkumuza iniş olmadan ulaşılamayan içsel bir düzene ulaşmaktır. İçimizde yaşadığımız yenilgiler bile bu tavlanmaya hizmet ediyor.

Bu, Jungcuların ruh çalışması dediği şeydir; kendi zihnimizin dolambaçlı labirentimsi derinlikleri ve genişlikleri hakkında bir şeyler bilmek yoluyla karakter derinliğinin geliştirilmesi. Isı, psişik varlığımızın ve büyük olasılıkla bedenlerimizin de atomlarını yeniden düzenleyerek sertleşir.

Meditasyon çalışmasının güzelliği, labirentte bize rehberlik edecek uygulamanın kendisine güvenmenin mümkün olmasıdır. En karanlık anlarımızda, kendi zihin durumlarımızın ve dış koşulların en korkunçlarıyla karşı karşıya kaldığımızda bile bizi yolda tutar. Bize seçeneklerimizi hatırlatır. İnsani gelişmeye yönelik bir rehber, ışıltılı benliklerimize, çoktan geçmiş çocukluk masumiyetinin altınlarına değil, tamamen gelişmiş bir yetişkininkine giden bir yol haritasıdır. Ancak meditasyonun işe yaraması için bizim de kendi işimizi yapmaya istekli olmamız gerekir. Karanlık ve çaresizlik ortaya çıktığında ve gerekirse tekrar tekrar onlarla yüzleştiğinde, kaçmadan veya kaçınılmaz olandan kaçınmak için uydurduğumuz binlerce yolla kendimizi uyuşturmadan, onlarla yüzleşmeye istekli olmalıyız.

DENEMEK: İçinizdeki prens ve prensese, kral ve kraliçeye, dev ve cadıya, vahşi adama ve vahşi kadına, cüce ve kocakarıya, savaşçıya, şifacıya ve düzenbaza açık olmak. Meditasyon yaptığınızda, hepsine hoş geldin matını dağıtın. Bir kral veya kraliçe gibi, bir savaşçı veya bir bilge gibi oturmayı deneyin. Büyük kargaşa veya karanlık zamanlarında, labirentte size rehberlik edecek ip olarak nefesinizi kullanın. Farkındalığın karanlığın veya acının bir parçası olmadığını kendinize hatırlatarak, en karanlık anlarda bile farkındalığı canlı tutun; tutar

acıyı biliyor ve bunu biliyor, bu yüzden daha temel olmalı ve içinizdeki sağlıklı, güçlü ve altın olana daha yakın olmalıdır.

Yol Olarak Pratik Yapın

> Hayat dediğimiz bu yolun ortasında kendimi
> karanlık bir ormanda buldum
> Açık bir yol olmadan.
>
> dante alighieri,
> *İlahi Komedya*, "Cehennem"

Yolculuk metaforu tüm kültürlerde hayatı ve anlam arayışını anlatmak için kullanılmaktadır. Doğuda bu kelime *Tao* Çincede "Yol" ya da "Yol" bu anlamı taşır. Budizm'de meditasyon uygulamasından genellikle bir yol olarak söz edilir; farkındalığın yolu, doğru anlayışın yolu, hakikat çarkının (Dharma) yolu. *Tao* Ve *Dharma* aynı zamanda her şeyin olduğu gibi, tüm varoluşu ve yokluğu yöneten yasa anlamına da gelir. Görünüşte iyi ya da kötü olarak görsek de tüm olaylar temelde Tao ile uyum içindedir. Bu uyumu algılamayı öğrenmek, ona göre yaşamak ve karar vermek bizim işimiz. Ancak çoğu zaman, özgür irade ve ilkeli eyleme, aynı zamanda gerilim ve tartışmalara, hatta tamamen kaybolmaya bolca yer bırakan doğru yolun ne olduğu tam olarak açık değildir.

Meditasyon yaptığımızda, şu anda yaşam yolunda olduğumuzu gerçekten kabul ediyoruz. Yol şu anda ve yaşadığımız her an açılıyor. Meditasyon bir teknikten ziyade bir "Yol" olarak düşünülürse daha doğru olur. Bu bir varoluş Yoludur, bir Yaşama Yoludur, bir dinleme Yoludur, yaşam yolunda yürümenin ve her şeyle olduğu gibi uyum içinde olmanın bir Yoludur. Bu, kısmen bazen, çoğu zaman çok kritik zamanlarda, nereye gittiğinize ve hatta yolun nerede olduğuna dair hiçbir fikrinizin olmadığını kabul etmek anlamına gelir. Aynı zamanda, şu anda nerede olduğunuza dair bir şeyleri de çok iyi bilebilirsiniz (bu, kaybolduğunuzu, kafanızın karıştığını, öfkelendiğinizi veya umutsuz olduğunuzu bilseniz bile). Öte yandan, çoğu zaman, inandığımıza çok güçlü bir şekilde inanma tuzağına düşebiliriz. *Yapmak* nereye gittiğimizi biliyoruz, özellikle de kendi çıkarımıza hizmet eden hırslarla hareket ediyorsak ve bazı şeyleri çok istiyorsak. gelen bir körlük var

aslında düşündüğümüz kadar bilmediğimiz halde, bildiğimizi düşünmemize neden olan kendi kendini geliştiren gündemler.

Grimm Kardeşler koleksiyonundaki bir peri masalı olan “Hayat Suyu”, geleneksel kardeşler ve prensler üçlüsünü anlatır. En büyük iki kardeş açgözlü ve bencildir. En küçüğü nazik ve şefkatlidir. Babaları Kral ölüyor. Saray bahçesinde gizemli bir şekilde beliren yaşlı adam, acılarını sorar ve sorunu duyunca hayat suyunda çare bulunabileceğini söyler. “Kral bundan içerse tekrar iyileşir; ama bulmak zor."

İlk olarak, en büyük erkek kardeş, babası için yaşam suyunu aramak üzere yola çıkmak için izin alır, onun iyiliğini körükleyip kendisi de Kral olmak gibi gizli bir umut besler. Atına bindiği anda yol kenarında bir cüceyle karşılaşır ve onu durdurup hızla nereye gittiğini sorar. Kardeşi aceleyle cüceye küçümseyerek ve küçümseyerek davranır ve onun yolundan çekilmesini emreder. Buradaki varsayım, prensin sırf ne aradığını bildiği için yolu da bildiğidir. Öyle değil. Ancak bu kardeş, kibirini ve hayatta olayların ortaya çıkabileceği veya açılabileceği birçok yol hakkındaki bilgisizliğini dizginleyemiyor.

Elbette peri masallarındaki cüce de dışsal bir kişi değil, ruhun yüksek güçlerinin simgesidir. Bu durumda bencil kardeş, kendi iç gücüne ve benliğini hissetmeye nezaket ve bilgelikle yaklaşamaz. Cüce, küstahlığından dolayı yolunu sürekli daralan bir vadiye girecek şekilde ayarlar ve sonunda kendini ileri gidemez, geri dönemez ve geri dönemez halde bulur; tek kelimeyle sıkışmış. Ve hikaye devam ederken o orada kalır.

Birinci kardeş dönmeyince, ikinci kardeş şansını denemek için yola çıkar, cüceyle tanışır, ona aynı şekilde davranır ve sonunda tıpkı ilk kardeş gibi sıkışıp kalır. Aynı kişinin farklı parçaları oldukları için bazı insanların asla öğrenmediğini söyleyebilirsiniz.

Bir süre sonra üçüncü kardeş hayat suyunu geri getirmek için yola çıkar. O da aceleyle nereye gittiğini soran cüceyle karşılaşır. Ancak kardeşlerinden farklı olarak durur, atından iner ve cüceye babasının ağır hastalığını ve hayat suyunu aramasını anlatır; nereye bakacağına, hangi yöne gideceğine dair hiçbir fikrinin olmadığını itiraf eder. Bunun üzerine cüce elbette "Ah, bunun nerede bulunacağını biliyorum" der ve ona nerede olduğunu ve onu nasıl elde edeceğini anlatmaya devam eder.

bu oldukça karmaşık. Bu birader dikkatle dinliyor ve kendisine söylenenleri hatırlıyor.

Zengin bir şekilde işlenmiş bu hikayenin gelişimi birçok dönemeçten geçiyor ve bunları keşfetmeyi ilgili okuyucuya bırakıyorum. Buradaki önemli nokta, zaman zaman yolunuzu bilmediğinizi kendinize itiraf etmenin ve beklenmedik yerlerden gelen yardıma açık olmanın yararlı olduğudur. Bunu yapmak, kendi duygusallığınızdan ve bencilliğinizden doğan iç ve dış enerjileri ve müttefikleri kullanımınıza sunar. Elbette bencil kardeşler aynı zamanda ruhun içsel figürleridir. Mesaj şu: Kendini el üstünde tutma ve kibir gibi normal insani eğilimlere kapılmak ve olayların genel düzenini göz ardı etmek, sonuçta hayatınızda ileri gidemediğiniz, geriye gidemediğiniz bir çıkmaza yol açacaktır. ve geri dönemez. Hikaye, böyle bir tavırla hayat suyunu asla bulamayacağınızı ve potansiyel olarak sonsuza kadar sıkışıp kalacağınızı söylüyor.

Farkındalık çalışması, benliğimizin büyük bir kısmıyla temastan son derece uzak bir zihinle, dar hırs ve kişisel kazanç fikirleriyle yönlendirilen bir zihinle her şeye balıklama atlamak yerine, kendi cüce enerjimizi onurlandırmayı ve ona kulak vermeyi gerektirir. Hikaye, nereye gittiğimizi bilmediğimizi kabul etmeye istekli olmak da dahil olmak üzere, işlerin nasıl yürüdüğüne dair bir farkındalıkla ilerlememiz halinde ancak başarılı olabileceğimizi söylüyor. En küçük erkek kardeşin (örneğin kardeşleriyle) işlerin nasıl yürüdüğünü tam olarak anladığının söylenebilmesi için hikayede kat etmesi gereken uzun bir yol var. İhanet ve ihanet konusunda acı dolu derslere katlanır ve sonunda enerjisinin ve bilgeliğinin tamamına sahip olmadan önce saflığının bedelini ağır bir şekilde öder. Bunlar, sonunda altın döşeli bir yolun ortasından aşağıya inmesi, prensesle evlenmesi (size ondan bahsetmedim) ve Kral olmasıyla (babasının krallığının değil, kendi krallığının tamamen gelişmiş bir adamı) sembolize edilir.

DENEMEK: Bugün kendi hayatınızı bir yolculuk ve macera olarak görmek. Nereye gidiyorsun? Ne arıyorsun? Şu anda neredesin? Yolculuğun hangi aşamasına geldiniz? Eğer hayatınız bir kitap olsaydı bugün ona ne ad verirdiniz? Şu an içinde bulunduğunuz bölüme ne ad verirdiniz? Belirli şekillerde burada sıkışıp kaldınız mı? Bu noktada emrinizde olan tüm enerjilere tamamen açık olabilir misiniz? Bu yolculuğun yalnızca size ait olduğunu, başkasının olmadığını unutmayın. Bu yüzden yol size ait olmalı. Başka birinin yolculuğunu taklit edip yine de kendinize karşı dürüst olamazsınız. hazır mısın

benzersizliğinizi bu şekilde onurlandırır mısınız? Meditasyon uygulamasına bağlılığı bu varoluş biçiminin samimi bir parçası olarak görebiliyor musunuz? Yolunuzu farkındalık ve farkındalıkla aydınlatmaya kararlı mısınız? Kolayca takılıp kalabileceğiniz ya da geçmişte kalmış olabileceğiniz yolları görebiliyor musunuz?

Meditasyon: Olumlu Düşünceyle Karıştırılmamalıdır

Bizim gibi düşünme yeteneğimiz, türümüzü diğerlerinden farklı kılar ve kıyaslanamayacak kadar mucizevidir. Ancak eğer dikkatli olmazsak, düşüncemiz varlığımızın aynı derecede değerli ve mucizevi diğer yönlerini kolaylıkla göz ardı edebilir. Uyanıklık genellikle ilk kayıptır.

> Farkındalık düşünceyle aynı şey değildir. Her ne kadar düşünmeyi kullansa da, değerini ve gücünü onurlandırsa da, düşünmenin ötesindedir. Farkındalık daha çok düşüncemizi tutabilen ve içerebilen bir kap gibidir; düşüncelerimizi gerçeklik olarak yakalamak yerine düşünce olarak görmemize ve bilmemize yardımcı olur.
>
> Düşünen zihin bazen ciddi biçimde parçalanabilir. Aslında neredeyse her zaman öyledir. Bu düşüncenin doğasıdır. Ancak her anın bilinçli niyetle ayrıştırıldığı farkındalık, bu parçalanmanın ortasında bile temel doğamızın zaten bütünleşmiş ve bütün olduğunu algılamamıza yardımcı olabilir. Sadece düşünen zihnimizin potpurisi ile sınırlı değildir; tıpkı çorba tenceresinin tüm doğranmış havuçları, bezelyeleri, soğanları ve benzerlerini barındırıp pişmelerine izin vermesi gibi, farkındalık da tüm parçaları barındıran kaptır. bir bütün, çorbanın kendisi. Ama bu büyülü bir tencere, tıpkı bir büyücü tenceresi gibi, çünkü hiçbir şey yapmaya gerek kalmadan her şeyi pişiriyor, hatta altına ateş bile koyuyor. Sürdürüldüğü sürece pişirmeyi farkındalığın kendisi yapar. Onları farkındalıkta tutarken, parçaların hareket etmesine izin verirsiniz. Aklınıza veya bedeninize ne gelirse gelsin, tencereye konur, çorbanın bir parçası olur.
>
> Meditasyon, biraz daha düşünerek düşüncenizi değiştirmeye çalışmayı gerektirmez. Düşüncenin kendisini izlemeyi içerir. İzlemek tutmaktır. Düşüncelerinizi onlara kapılmadan izleyerek, düşünmenin kendisi hakkında son derece özgürleştirici bir şeyler öğrenebilirsiniz; bu, bu düşünce kalıplarının daha az tutsağı olmanıza yardımcı olabilir.
> - çoğu zaman içimizde çok güçlü olan - dar görüşlü, hatalı, kendi kendine yeten, hapsedecek kadar alışkanlık haline gelmiş ve aynı zamanda düpedüz yanlış.

Meditasyona bakmanın bir başka yolu da düşünme sürecini bir şelale, sürekli bir düşünce akışı olarak görmektir. Farkındalığı geliştirmek için gidiyoruz*öte*veya*arka*Bizim düşüncemiz, bir mağarada bir görüş noktası bulmanız veya bir şelalenin arkasındaki kayanın içinde bir çöküntü bulmanız gibi. Hala suyu görüyor ve duyuyoruz ama selden çıktık.

Bu şekilde pratik yaparak düşünce kalıplarımız yaşamlarımızda bütünleşmeyi, anlayışı ve şefkati besleyecek şekilde kendiliğinden değişir.*Olumsuz*çünkü bir düşünceyi daha saf olabileceğini düşündüğümüz bir başka düşünceyle değiştirerek onları değiştirmeye çalışıyoruz. Daha ziyade düşüncelerimizin doğasını anlamaktır. *düşünceler olarak*ve onlarla olan ilişkimiz, böylece onlar bizim hizmetimize daha fazla hizmet edebilirler.

Olumlu düşünmeye karar verirsek bu faydalı olabilir ama bu meditasyon değildir. Bu sadece daha fazla düşünmektir. Olumsuz düşüncenin olduğu kadar, sözde olumlu düşüncenin de kolaylıkla tutsağı olabiliriz. O da sınırlayıcı, parçalı, hatalı, yanıltıcı, kendi kendine hizmet eden ve yanlış olabilir. Hayatımızda dönüşümü tetiklemek ve bizi düşünce sınırlarının ötesine taşımak için tamamen başka bir unsura ihtiyaç vardır.

İçeri Girmek

Meditasyonun içeriye girmekle ya da kendi içinizde yaşamakla ilgili olduğu izlenimine kapılmak kolaydır. Ancak “içerisi” ve “dışarısı” sınırlı ayrımlardır. Resmi pratiğin dinginliğinde, enerjimizi içe doğru çevririz, ancak tüm dünyayı kendi zihnimizde ve bedenimizde barındırdığımızı keşfederiz.

> Uzun süre içimizde ikamet ettiğimizde, mutluluk, anlayış ve bilgelik için daima kendimizin dışına bakmanın yoksulluğunun farkına varırız. Bu, Tanrı'nın, çevrenin ve diğer insanların mutlu olmamıza ya da doyum bulmamıza yardım edemeyeceği anlamına gelmez. Sadece mutluluğumuz, tatminimiz ve hatta Tanrı hakkındaki anlayışımız, kendimizi içsel olarak tanıma kapasitemizden, kişinin kendi teninde evinde olmanın getirdiği derin rahatlıkla dış dünyayla karşılaşma kapasitemizden daha derin olmayacaktır. kişinin kendi zihninin ve bedeninin yollarına yakın aşinalık.
>
> Her günün bir bölümünde dinginlik içinde yaşayarak ve içimize bakarak, içimizdeki en gerçek ve güvenilir, en kolay gözden kaçan ve gelişmemiş olana dokunuruz. Dış dünyanın çekimi karşısında kısa süreliğine bile olsa kendimizde merkezlenebildiğimizde, içimizi doyuracak ya da mutlu edecek bir şeyi başka yerde aramamıza gerek kalmadan, kendimizi nerede bulursak bulalım, evde olabiliriz. , her şeyin olduğu gibi, an be an barış içinde.

> Çiçekleri görmek için evinizin dışına
> çıkmayın. Dostum, o geziyle uğraşma.
> Vücudunuzun içinde çiçekler var.
> Bir çiçeğin bin yaprağı vardır. Bu
> oturacak bir yer için yeterli olacaktır.
> Orada otururken bedenin içindeki ve dışındaki
> güzelliği bir anlığına görebileceksiniz.
> bahçelerden önce ve bahçelerden sonra.
>
> KABİR

Ağır, ışığın köküdür.
Hareket etmeyen, tüm hareketin kaynağıdır.

Böylece Üstat bütün gün evden
çıkmadan seyahat eder.
Manzaralar ne kadar muhteşem olursa
olsun, kendi içinde dingin kalıyor. Neden
ülkenin efendisi bir aptal gibi ortalıkta
dolansın ki?
Eğer kendinizin ileri geri savrulmasına izin
verirseniz, kökünizle bağlantınızı kaybedersiniz.
Eğer huzursuzluğun sizi etkilemesine izin verirseniz,
kim olduğunuzla bağınızı kaybedersiniz.

LAO-TZU, *Tao-te-Ching*

Gözünüzü içeriye doğru yönlendirdiğinizde
zihninizde binlerce bölge bulacaksınız.
Henüz keşfedilmemiş. Onları gezin ve ev
kozmografisinde uzman olun.

THOREAU, *Walden*

DENEMEK: Bir dahaki sefere bir tatminsizlik hissettiğinizde, bir şeyin eksik olduğunu veya tam olarak doğru olmadığını hissettiğinizde, sadece bir deney olarak içinize dönün. Bakalım o anın enerjisini yakalayabilecek misiniz? Bir dergi almak, sinemaya gitmek, bir arkadaşınızı aramak, yiyecek bir şeyler aramak veya öyle ya da böyle hareket etmek yerine kendinize bir yer açın. Oturun ve birkaç dakikalığına da olsa nefesinize girin. Hiçbir şey arama - ne çiçekler, ne ışık, ne de güzel bir manzara. Hiçbir şeyin erdemlerini övmeyin veya hiçbir şeyin yetersizliğini kınamayın. Kendi kendinize "Şimdi içe doğru gidiyorum" diye düşünmeyin bile. Sadece otur. Dünyanın merkezinde yaşayın. Her şey olduğu gibi olsun.

İkinci Bölüm

Uygulamanın Kalbi

Arkamızda kalanlar ve önümüzde olanlar küçücük meselelerdir
içimizdekilerle karşılaştırıldığında.

OLİVER WENDELL HOLMES

Oturma Meditasyonu

Oturmanın nesi bu kadar özel? Normalde oturma şeklimizden bahsettiğimizde hiçbir şey. Bu, vücudumuzun ayaklarımızın yükünü hafifletmesinin kolay bir yoludur. Ancak meditasyon söz konusu olduğunda oturmak çok özeldir.

> Bunu dışarıdan yeterince yüzeysel olarak kolayca bilebilirsiniz. Örneğin, bir kişinin meditasyon yaptığını, onu ayakta, yatarken veya yürürken gördüğünüzde bilmiyor olabilirsiniz, ancak otururken, özellikle de yerde oturuyorsa, bunu hemen anlarsınız. Her açıdan duruş, gözler kapalı ve yüz sakin ve huzurlu olsa bile uyanıklığı temsil eder. Görkem ve sağlamlığıyla dağa benzer. Çok şey söyleyen, içeriye ve dışarıya yayın yapan bir istikrar var. Kişi uyuyakaldığı anda tüm bu nitelikler buharlaşır. Zihin içe doğru çöker, beden gözle görülür şekilde.

> Oturma meditasyonu, genellikle uzun süreler boyunca dik ve ağırbaşlı bir duruşta oturmayı içerir. Dik bir duruş sergilemek nispeten kolay olsa da, bu sürekli gelişmenin zorlu sürecinin sadece başlangıcıdır. Bedeninizi kolayca "park edebilirsiniz", ancak zihninizin ne yapmaya çalıştığı sorusu hâlâ ortadadır. Oturma meditasyonu, ne kadar güçlü olursa olsun, özel bir vücut duruşu alma meselesi değildir. Zihne karşı belirli bir duruş benimsemektir. Bu zihin oturmasıdır.

> Bir kez oturduğunuzda, şimdiki ana yaklaşmanın birçok yolu vardır. Hepsi yargılamadan, bilerek dikkat etmeyi içerir. Değişen şey neye ve nasıl katıldığınızdır.

> İşleri basit tutmak ve nefes alıp vermenizle başlamak, onu içeri ve dışarı hareket ederken hissetmek en iyisidir. Nihayetinde farkındalığınızı, kendi düşüncelerinizin ve duygularınızın, algılarınızın ve dürtülerinizin, bedeninizin ve zihninizin tüm geliş ve gidişlerini, dönüşlerini ve entrikalarını gözlemleyecek şekilde genişletebilirsiniz. Ancak konsantrasyon ve farkındalığın sağlanması biraz zaman alabilir.

> Bu kadar geniş bir yelpazedeki nesneleri, içinde kaybolmadan, belirli nesnelere bağlanmadan veya basitçe bunalmadan farkındalıkta tutabilecek kadar güçlü olun. Çoğumuz için bu yıllar alır ve büyük ölçüde motivasyonunuza ve uygulamanızın yoğunluğuna bağlıdır. Yani başlangıçta nefeste kalmak isteyebilirsiniz veya kendinizi kaptırdığınızda onu geri getirecek bir çapa olarak kullanmak isteyebilirsiniz. Birkaç yıl deneyin ve ne olacağını görün.

DENEMEK: Her gün sadece var olmaya zaman ayırmak. Bu kadar uzağa gitmeye cesaret etmek istiyorsanız beş dakika iyi olur ya da on, yirmi ya da otuz dakika. Oturun ve tam olarak mevcut olmaktan başka hiçbir gündemi olmadan anların gelişmesini izleyin. Dikkatinizi şimdiki ana bağlamak için nefesi bir çapa olarak kullanın. Düşünen zihniniz, zihinde hareket eden akıntılara ve rüzgarlara bağlı olarak oraya buraya sürüklenecek, ta ki bir noktada çapa hattı gerginleşip sizi geri getirene kadar. Bu çok sık meydana gelebilir. Her dolaştığında dikkatinizi tüm canlılığıyla nefese geri getirin. Duruşunuzu dik tutun ancak sert olmayın. Kendinizi bir dağ olarak düşünün.

Koltuğunuzu Almak

Yastığa ya da sandalyeye kesin bir hisle yaklaşmaya yardımcı olur. *koltuğunu alıyorsun*. Oturma meditasyonu, bir yerde rastgele oturmaktan farklıdır. Koltuğunuza otururken oturmanın verdiği ifadede, hem yer seçiminde hem de vücudunuzu dolduran farkındalıkta enerji vardır. Duruş bir şeyi temsil ediyor*durmak*, oturuyor olsanız bile "bir tavır sergilemek" gibi. Bedenin, zihnin ve anın yerini ve yerleşimini onurlandırma duygusu güçlüdür.

Tüm bunları aklımızda tutarak meditasyon yapmak için yerimize oturuyoruz, ancak konum veya duruşa hiçbir yatırım yapmıyoruz. İçeride ve dışarıda gerçekten belirli “güç noktaları” olabilir, ancak bu tavır alma tutumuyla istediğiniz yerde, istediğiniz duruşta oturabilir ve evinizde olabilirsiniz. Zihniniz ve bedeniniz bedeni, zamanı, yeri ve duruşu farkındalıkta tutmak için işbirliği yaptığında ve bunun belirli bir şekilde olması zorunluluğundan bağımsız kaldığında, ancak o zaman gerçekten oturuyorsunuz demektir.

İtibar

Oturma duruşunu tanımladığımızda bize en uygun gelen kelime “haysiyet”tir.

> Meditasyon yapmak için oturduğumuzda duruşumuz bizimle konuşuyor. Kendi açıklamasını yapıyor. Duruşun kendisinin meditasyon olduğunu söyleyebilirsiniz. Eğer çökersek, bu düşük enerjimizi, pasifliğimizi ve netlik eksikliğimizi yansıtır. Eğer dümdüz otururs ak gergin oluruz, çok fazla çaba harcarız, çok fazla çaba harcarız. Öğretme ortamlarında "haysiyet" kelimesini kullandığımda, "Onuru temsil edecek şekilde oturun" örneğinde olduğu gibi, herkes hemen duruşunu daha dik oturacak şekilde ayarlıyor. Ama sertleşmiyorlar. Yüzler gevşer, omuzlar düşer, baş, boyun ve sırt kolayca hizalanır. Omurga, enerjiyle pelvisten dışarı çıkar. Bazen insanlar sandalyelerinin arkalıklarından uzakta, öne doğru daha özerk bir şekilde oturma eğilimindedirler. Herkes bu içsel saygınlık duygusunu ve bunun nasıl somutlaştırılacağını anında biliyor gibi görünüyor.
>
> Belki de zaman zaman zaten onurlu olduğumuzu, hak ettiğimizi, değerli olduğumuzu hatırlatmaya ihtiyacımız var. Bazen geçmişten aldığımız yaralar ve yara izlerinden ya da geleceğin belirsizliğinden dolayı böyle hissetmiyoruz. Kendi başımıza hak etmediğimizi hissetmeye başladığımız şüphelidir. Kendimizi değersiz hissetmemize yardım edildi. Küçükken bize bin bir şekilde öğretildi ve derslerimizi çok iyi öğrendik.
>
> Dolayısıyla meditasyonda yerimizi aldığımızda ve kendimize onurlu bir şekilde oturmayı hatırlattığımızda, asıl değerliliğimize geri döneriz. Bu başlı başına oldukça büyük bir ifade. İçimizdekilerin sizi dinleyeceğine bahse girebilirsiniz. Biz de dinlemeye hazır mıyız? Şu anda doğrudan deneyimin akımlarını dinlemeye hazır mıyız, bunda ve bunda...?

DENEMEK: Otuz saniye boyunca onurlu bir şekilde oturmak. Nasıl hissettiğinizi not edin. Onurlu bir şekilde ayakta durmayı deneyin. Omuzların nerede? Omurganız, başınız nasıl? Onurlu bir şekilde yürümek ne anlama gelir?

Duruş

Güçlü bir niyetle oturduğunuzda, bedenin kendisi, taşınmasında derin bir inanç ve bağlılık beyanında bulunur. Bunlar içe ve dışa doğru yayılır. Onurlu bir oturma duruşunun kendisi özgürlüğün, yaşamın uyumunun, güzelliğinin ve zenginliğinin tasdikidir.

Bazen onunla temasta olduğunuzu hissedersiniz; diğer zamanlarda yapamayabilirsin. Kendinizi depresyonda, yük altında, kafanız karışmış hissettiğinizde bile oturmak, şu anda yaşadığınız bu hayatın gücünü ve değerini doğrulayabilir. Kısa bir süreliğine bile olsa oturmanızı sürdürecek sabrınızı toplayabilirseniz, bu sizi varlığınızın özüyle, yukarının veya aşağının, özgür veya yükün, açık görüşlülüğün veya karışıklığın ötesindeki alanla temasa geçirebilir. Bu çekirdek farkındalığın kendisine benzer; zihinsel duruma veya yaşam koşullarına göre dalgalanmaz. Aynaya benzer, önünde geleni tarafsız bir şekilde yansıtır. Bu, mevcut olan her şeyin, hayatınızı sarsacak veya sizi bunaltacak her ne olursa olsun, kendiliğinden değişeceğini ve yalnızca bu nedenle, sadece şimdiki anın aynasına tutunmayı, onu izlemeyi, onun varlığını kucaklamayı gerektirdiğini derinlemesine bilmeyi içerir. Tıpkı kendi nefesinizin dalgalarında yüzdüğünüz gibi, onun açılma dalgalarında da binmek ve er ya da geç harekete geçmenin, uzlaşmanın, içinden ve ötesine geçmenin bir yolunu bulacağınıza olan inancınızla. Deneyerek değil, izleyerek, her şeyi olduğu gibi bırakarak ve onları an be an tam olarak hissederek.

Dikkatli oturma meditasyonu, sorunlardan veya zorluklardan, "meditatif" bir kendini kaptırma veya inkar durumuna kaçma girişimi değildir. Tam tersine, eğer şu ana hakim olan şey buysa, acı, kafa karışıklığı ve kayıpla burun buruna gelme ve düşünmenin ötesinde, uzun bir süre boyunca gözlemlemede kalma isteğidir. Oturma duruşunu korurken nefesinizle birlikte durumu aklınızda tutarak anlamaya çalışırsınız.

Zen geleneğinde bir öğretmen (Shunru Suzuki Roshi) bunu şu şekilde ifade etmiştir: “Doğru duruşta oturduğunuzda var olan zihin durumunun kendisi aydınlanmadır.... Bu formlar [oturma meditasyonu] doğru zihin durumunu elde etmenin araçları değildir. Bu duruşu almanın kendisi doğru durumdur

aklı başında.” Oturma meditasyonunda zaten kendi en gerçek doğanıza dokunuyorsunuz.

Dolayısıyla, oturma meditasyonu uyguladığımızda, her şeyden önce, vücudunuzun onaylayacağı, yayacağı, bir mevcudiyet tavrını yayınlayacağı, her an ortaya çıkan her şeyi kabul etmeye ve kabul etmeye kararlı olduğunuz bir şekilde oturmak anlamına gelir. Bu yönelim, bağlanmama ve sarsılmaz bir istikrardır; berrak bir ayna gibi, yalnızca yansıtan, kendisi boş, alıcı ve açık. Bu tutum, oturmayı seçtiğiniz duruşta saklıdır. Duruş tutumu temsil eder.

Bu nedenle birçok kişi, oturma pratiğinde konsantrasyon ve farkındalığın derinleştirilmesinde dağ imajını yararlı bulmaktadır. Yükseklik, büyüklük, heybet, hareketsizlik, köklülük gibi niteliklerin çağrıştırılması, bu niteliklerin doğrudan duruş ve tutuma getirilmesine yardımcı olur.

Bu nitelikleri meditasyonunuza her zaman davet etmeniz önemlidir. Özellikle ağır bir sıkıntı ya da kargaşa içinde olmadığınız zamanlarda, kendini gösteren herhangi bir zihinsel durum karşısında vakar, dinginlik ve sarsılmaz bir sakinliği somutlaştırmayı tekrar tekrar uygulamak, farkındalığı ve sakinliği korumak için sağlam, güvenilir bir temel sağlayabilir. Aşırı stres ve duygusal çalkantıların olduğu dönemlerde bile. Ama yalnızca pratik yaparsanız, pratik yaparsanız, pratik yaparsanız.

Her ne kadar cazip gelse de bunu yapamazsınız*düşünmek*nasıl dikkatli olacağınızı anladığınızı ve bunu yalnızca büyük olayların yaşandığı anlarda kullanmaktan kurtardığınızı. O kadar çok güç içeriyorlar ki, sakinlik ve nasıl dikkatli olunacağını bilmek hakkındaki tüm romantik fikirlerinizle birlikte sizi anında bunaltacaklar. Meditasyon uygulaması, hendek kazma, üzüm bağlarında çalışma, göleti temizleme gibi yavaş ve disiplinli bir çalışmadır. Anların işi ve bir ömür boyu sürecek iş, hepsi bir arada.

Meditasyondan Çıkmak

Resmi bir meditasyon döneminin sonuna doğru olan anların kendi karmaşık topolojileri vardır. Bitirme beklentisiyle farkındalık gevşeyebilir. Bu durumu nasıl ele aldığınız önemlidir. Bizi farkındalığımızı derinleştirmeye ve kapsamını genişletmeye zorlayan şey tam da bu tür geçişlerdir.

Resmi uygulama döneminin sonuna doğru, eğer özellikle dikkatli olmazsanız, meditasyonun nasıl sona erdiğine dair hiçbir farkındalığınız olmadan, farkına bile varmadan başka bir şey yapmaya başlarsınız. Geçiş en iyi ihtimalle bulanık olacaktır. Size durma zamanının geldiğini söyleyen düşünce ve dürtülerle temas halinde kalarak bu sürece farkındalık getirebilirsiniz. İster bir saat ister üç dakika hareketsiz kalın, birdenbire güçlü bir his “Bu kadar yeter” diyebilir. Ya da saatinize bakıyorsunuz ve işi bırakacağınızı söylediğiniz zamanın geldiğini görüyorsunuz.

Meditasyon pratiğinizde, özellikle de rehberlik için bir bant kullanmadığınız zamanlarda, ilk bırakma dürtüsünü ve ardından güçlenerek büyüyen diğer dürtüleri tespit edip edemediğinize bakın. Her bir dürtüyü fark ettiğinizde, birkaç dakika onunla nefes alın ve kendinize şu soruyu sorun: "Kim bıktı?" Dürtünün arkasında ne olduğuna bakmayı deneyin. Yorgunluk mu, can sıkıntısı mı, acı mı, sabırsızlık mı; yoksa durmanın zamanı mı geldi? Durum ne olursa olsun, otomatik olarak ayağa fırlamak ya da ilerlemek yerine, bu araştırmadan ortaya çıkan her ne varsa oyalanmaya çalışın, onunla birkaç dakika ya da daha uzun süre nefes alın ve meditasyon duruşunuzun dışına çıkmanın da bir meditasyon nesnesi olmasına izin verin. Meditasyondaki herhangi bir an gibi an be an farkındalık.

Bu şekilde pratik yapmak, bir şeyi kapatmayı veya bitirmeyi ve başka bir şeye geçmeyi içeren birçok farklı durumda farkındalığı artırabilir. Bir kapıyı kapatmak kadar basit ve kısa olabileceği gibi, hayatınızda bir dönemin sona ermesi kadar karmaşık ve acı verici de olabilir. Bir kapıyı kapatmak için çok fazla otomatiklik söz konusu olabilir, çünkü genel düzende bu çok önemsizdir (bebek uyumuyorsa). Ancak tam da göreceli olarak önemsiz olduğu için kapıyı bilinçli bir şekilde kapatmak duyarlılığımızı, iletişim kurma kapasitemizi harekete geçirir ve derinleştirir.

tüm anlarımızla uyum sağlar ve alışılmış bilinçsizliğimizin daha derin bazı kırışıklıklarını düzeltir.

Garip bir şekilde, en az bir o kadar da akılsız davranışlar, kendi yaşlanmamız ve kendi ölümümüz de dahil olmak üzere, en önemli kapanışlarımıza ve yaşam geçişlerimize sızabilir. Burada da farkındalığın iyileştirici etkileri olabilir. Duygusal acımızın -keder, üzüntü, utanç, hayal kırıklığı, öfke, hatta sevinç ya da tatmin olsun- tüm etkisini hissetmeye karşı o kadar savunma altında olabiliriz ki, bilinçsizce içinde bulunduğumuz bir uyuşukluk bulutunun içine kaçarız. kendimize hiçbir şey hissetmemize veya ne hissettiğimizi bilmemize izin vermeyin. Farkındalık, işteki geçiciliği görmek, kişiselleştirilmiş duygusal yatırımlarımızın altında yatan varlığın ve oluşun evrensel ve kişisel olmayan yönleriyle temas halinde olmak, küçük olmanın gizemine dokunmak için en derin fırsatlar olabilecek anları bir sis gibi örter. kırılgan ve geçicidir ve değişimin mutlak kaçınılmazlığıyla barışmaktır.

Zen geleneğinde, grup halinde oturma meditasyonları bazen güçlü bir şekilde birbirine vurulan yüksek sesli bir tahta takırtıyla sonlandırılır. Oturmanın sonunu kolaylaştıran yumuşak bir zil sesiyle oyalanan romantik bir şey yok. Buradaki mesaj kesmektir; artık yola devam etme zamanı. Hafif de olsa hayal kuruyorsanız, tıkırtı çaldığında ses sizi irkiltecek ve böylece o anda gerçekte ne kadar az orada olduğunuzu gösterecektir. Bu size oturumun çoktan bittiğini ve artık yeni bir anda, yeniden yüzleşmek üzere olduğumuzu hatırlatıyor.

Diğer geleneklerde, grup oturumlarının sonunu belirtmek için hafif bir zil sesi kullanılır. Zilin yumuşaklığı sizi de geri getirir ve aynı zamanda çaldığı anda zihninizin serbest olup olmadığına da işaret eder. Bu nedenle, bir oturmayı bitirmeye gelince, yumuşak ve nazik olmak iyidir, sert ve gürültülü ise iyidir. Her ikisi de bize geçiş anlarında tamamen mevcut olmamızı, tüm sonların aynı zamanda başlangıç olduğunu, Elmas Sutra'nın sözleriyle en önemli şeyin "hiçbir şeye tutunmayan bir zihin geliştirmek" olduğunu hatırlatır. Ancak o zaman her şeyi gerçekte oldukları gibi görebilir ve duygusal kapasitemiz ve bilgeliğimizin tamamıyla karşılık verebiliriz.

> Üstat, onları kontrol etmeye
> çalışmadan, her şeyi olduğu gibi görür.
> Onların kendi yollarına gitmelerine izin
> verir ve çemberin merkezinde yer alır.

LAO-TZU, *Tao-te-Ching*

DENEMEK: Meditasyonlarınızı nasıl sonlandıracağınıza dair farkındalık kazandırmak. Yatıyor, oturuyor, ayakta duruyor ya da yürüyor olsun, işi "kimin" bitirdiğine, nasıl bittiğine, ne zaman bittiğine ve neden bittiğine odaklanın. Onu veya kendinizi hiçbir şekilde yargılamayın; yalnızca gözlemleyin ve bir şeyden diğerine geçişle bağlantıda kalın.

Ne Kadar Süre Uygulama Yapılır?

Q: Dr. Kabat-Zinn, ne kadar süre meditasyon yapmalıyım?
A: Nasıl bileyim?

Ne kadar meditasyon yapılması gerektiği sorusu sürekli gündeme geliyor. Hastanedeki hastalarla meditasyon kullanarak yaptığımız çalışmanın başlangıcından itibaren, onların başlangıçtan itibaren nispeten uzun uygulama dönemlerine kadar maruz kalmalarının önemli olacağını hissettik. Çok sayıda insandan sorarsanız veya onlardan kendilerinden çok şey istemelerini isterseniz, o zaman çok şey alacağınız, ancak çok az sorarsanız muhtemelen alacağınız en fazla şeyin biraz olacağı ilkesine güçlü bir şekilde inandık. , her gün evde gerekli olan temel antrenman süresi olarak kırk beş dakika ile gittik. Kırk beş dakika, dinginliğe yerleşmek ve andan ana sürekli olarak ilgilenmek ve belki de en azından derinleşen bir rahatlama ve esenlik duygusunu deneyimlemek için yeterince uzun görünüyordu. Aynı zamanda, hayatlarımızı ele geçirdikleri ve sakin ve dikkatli kalma yeteneğimizi (tamamen bunaltmadıklarında) ciddi şekilde zorladıkları için normalde kaçınmayı umduğumuz daha zorlayıcı zihin durumlarıyla meşgul olmak için yeterli fırsata izin verecek kadar uzun görünüyordu. Her zamanki şüpheliler elbette ki can sıkıntısı, sabırsızlık, hayal kırıklığı, korku, kaygı (meditasyon yaparak zaman kaybetmeseydiniz başarabileceğiniz her şey hakkında endişelenmeyi de içerir), fantezi, anılar, öfke, acı, yorgunluk, ve keder.

İyi bir sezgi olduğu ortaya çıktı. Kliniğimize gelen insanların çoğu, en az sekiz haftalık bir süre boyunca, her gün kırk beş dakika boyunca pratik yapmak için hayatlarının günlük işleyişinde neredeyse hiç kolay olmayan ayarlamaları isteyerek yaptılar. Ve çoğu asla bu yeni yaşam yolundan sapmaz. Sadece kolay olmakla kalmıyor, aynı zamanda gerekli hale geliyor, bir cankurtaran halatı haline geliyor.

Ancak olaylara bu şekilde bakmanın bir de diğer tarafı var. Bir kişi için hayatının bir döneminde zorlayıcı olan ancak yapılabilir olan şey, başka bir zamanda aynı kişi için bile neredeyse imkansız olabilir. "Uzun" ve "kısa" algıları en iyi ihtimalle görecelidir. Küçük çocukları olan bekar bir annenin herhangi bir şey için kırk beş dakika ayırması pek olası değildir. Bu meditasyon yapamayacağı anlamına mı geliyor?

Hayatınız sürekli bir kriz içindeyse veya kendinizi sosyal ve ekonomik kaosa batmış halde bulursanız, zamanınız olsa bile uzun süre meditasyon yapacak psişik enerjiyi bulmakta zorluk çekebilirsiniz. Her zaman bir şeyler önünüze çıkıyor gibi görünüyor, özellikle de başlamak için bile gün içinde kırk beş dakikalık bir açıklığa ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız. Diğer aile üyelerinin yaşamları boyunca sıkışık ortamlarda pratik yapmak, günlük pratikte engel haline gelebilecek rahatsız edici duygulara neden olabilir.

Tıp öğrencilerinin rutin olarak hiçbir şey yapmamak için uzun süreler ayırması pek beklenemez; yüksek stresli işlerde ve zorlu durumlarda çalışan diğer pek çok kişiden de beklenemez. Sadece meditasyona meraklı olan ancak rahatlığın ve kendi zaman baskısı veya rahatlık duygusunun sınırlarını zorlamak için güçlü bir nedeni olmayan kişiler de bunu yapamaz.

Yaşamlarında dengeyi arayanlar için belirli bir yaklaşım esnekliği yalnızca yararlı olmakla kalmaz, aynı zamanda gereklidir. Meditasyonun saat zamanı ile pek ilgisi olmadığını bilmek önemlidir. Beş dakikalık resmi uygulama, kırk beş dakika kadar derin veya daha fazla olabilir. Çabanızın samimiyeti, geçen zamandan çok daha önemli çünkü dakikaların ve saatlerin dışına, gerçekten boyutsuz ve dolayısıyla sonsuz olan anlara adım atmaktan bahsediyoruz. Yani, eğer biraz da olsa pratik yapmak için biraz motivasyonunuz varsa, önemli olan budur. Tıpkı küçük bir alevin güçlü hava esintilerinden korunması gerektiği gibi, farkındalığın da alevlendirilmesi ve beslenmesi, yoğun bir yaşamın rüzgarlarından veya huzursuz ve ıstıraplı bir zihinden korunması gerekir.

İlk başta yalnızca beş dakika, hatta bir dakikalık farkındalığı yönetebiliyorsanız, bu gerçekten harika. Bu, durmanın, bir an bile olsa yapmaktan var olmaya geçmenin değerini zaten hatırladığınız anlamına gelir.

Tıp öğrencilerine, mevcut haliyle tıp eğitiminin stresi ve bazen travmasıyla baş etmelerine yardımcı olmak için meditasyon öğrettiğimizde veya performansı optimize etmek için vücutlarıyla birlikte zihinlerini de eğitmek isteyen üniversite sporcularına veya pulmoner rehabilitasyondaki insanlara meditasyon öğrettiğimizde Meditasyon yapmanın yanı sıra başka birçok şeyi de öğrenmesi gereken programa ya da öğle yemeği stres azaltma dersine katılan çalışanlara, günde kırk beş dakika pratik yapma konusunda ısrar etmiyoruz. (Bunu yalnızca kendi hastalarımızla veya kendilerine özgü nedenlerle bu kadar yoğun bir yaşam tarzı değişikliği yapmaya hazır olan insanlarla yapıyoruz.) Bunun yerine, onları her gün on beş dakika veya günde iki kez pratik yapmaya zorluyoruz. eğer bunu başarabilirlerse.

Bir an düşünürseniz, çok azımız -ne yaparsak yapalım, kendimizi hangi durumda bulursak bulalım- yirmi dört saatten bir veya iki on beş dakikalık zaman bloğunu serbest bırakamaz. On beş değilse on ya da beş.

> Altı inç uzunluğundaki bir çizgide sonsuz sayıda nokta olduğunu ve bir inç uzunluğundaki bir çizgide de aynı sayıda nokta olduğunu hatırlayın. Peki on beş, beş, on veya kırk beş dakikada kaç an vardır? Herhangi bir anı farkındalıkta tutmaya istekliysek, yeterince zamanımız olduğu ortaya çıkıyor.

Uygulama yapma niyetini oluşturmak ve ardından herhangi bir anı yakalamak - ve içsel ve dışsal duruşunuzda onunla tam olarak karşılaşmak, farkındalığın özünde yatar. Hem uzun hem de kısa süreli pratik yapmak iyidir, ancak hayal kırıklığınız ve yolunuzdaki engeller çok büyük görünürse "uzun" asla gelişmeyebilir. Algılanan engeller çok büyük olduğu için farkındalığı veya dinginliği hiç tatmamaktansa yavaş yavaş kendi başınıza daha uzun uygulama periyotlarına doğru maceraya atılmak çok daha iyidir. Binlerce kilometrelik bir yolculuk aslında tek bir adımla başlar. Bu adımı atmaya, yani en kısa süreliğine de olsa yerimize oturmaya kararlı olduğumuzda, zamansız olana her an dokunabiliriz. Tüm faydalar bundan akar ve yalnızca bundan kaynaklanır.

> Beni gerçekten aradığınızda anında göreceksiniz; beni zamanın en küçük evinde bulacaksınız.
>
> KABİR

DENEMEK: Değişen saat süreleri boyunca oturmak. Uygulamanızı nasıl etkilediğini görün. Uzun süre oturdukça konsantrasyonunuz düşüyor mu? Ne kadar daha orada bulunmanız gerektiğine takılıp kalıyor musunuz? Sabırsızlık bir noktada ortaya çıkıyor mu? Zihin tepkisel mi yoksa takıntılı mı oluyor? Huzursuzluk var mı? Endişe? Can sıkıntısı? Zaman baskısı mı? Uykululuk mu? Donukluk? Meditasyonda yeniyseniz, kendinizi "Bu çok aptalca" veya "Doğru mu yapıyorum?" veya "Hissedeceğim tek şey bu mu?" derken buluyor musunuz?

Bu duygular hemen mi başlıyor yoksa bir süre sonra mı ortaya çıkıyor? Bunları zihin durumları olarak görebiliyor musunuz? Kısa süreliğine de olsa onları ve kendinizi yargılamadan gözlemleyebilir misiniz? Onlara karşılama paspasını serer, niteliklerini araştırır ve kendi hallerine bırakırsanız çok şey öğrenebilirsiniz.

kendinizde neyin güçlü ve sarsılmaz olduğu hakkında. Ve içinizdeki güçlü şey, siz içsel istikrarı ve dinginliği besledikçe daha da güçlenebilir.

Doğru Yol Yok

Ailemle birlikte Teton'un vahşi doğasında sırt çantamla seyahat ederken, sürekli olarak ayağımın yere basması sorunuyla karşılaşıyorum. Her adımda ayağın bir yere inmesi gerekiyor. Kayalık alanlardan, dik yokuşlardan tırmanırken veya inerken, patikalara girip çıkarken ayaklarımız bizim için nereden ve nasıl ineceğimiz, hangi açıyla, ne kadar baskı, topuk veya ayak parmağı, döndürülmüş veya düz olduğu konusunda anlık kararlar verir. Çocuklar hiçbir zaman şunu sormazlar: "Baba, ayaklarımı nereye koyacağım? Şu kayaya mı basayım, yoksa buna mı?" Sadece yapıyorlar ve bir yol bulduklarını fark ettim; her adımda ayaklarını nereye koyacaklarını seçiyorlar ve bu sadece benim ayaklarımı koyacağım yer değil.

Bu bana ayaklarımızın kendi yolunu bulduğunu söylüyor. Kendiminkini izlerken, her adımda ayağımı kaç farklı yere ve farklı şekillerde basabildiğime ve bu ortaya çıkan anlık potansiyelin içinden ayağın eninde sonunda nasıl tek bir yöne adandığına, tüm ağırlığıyla (veya daha azıyla) uyguladığına hayret ediyorum. eğer tehlikeli bir durumsa) ve sonra diğer ayağın seçimini yapması ve ben ilerlemem için kendimi bırakıyorum. Düşünce ve deneyimin devreye girdiği ve en küçük çocuğum Serena'ya yardım etmek zorunda kalabileceğim ara sıra zor noktalar dışında, tüm bunlar neredeyse hiç düşünmeden gerçekleşiyor. Ancak bu istisnadır, kural değil. Normalde ayaklarımıza bakıp her adımı düşünmüyoruz. Biz dışarı, patikaya bakıyoruz ve beynimiz her şeyi içine alarak, o anda ayak bastığımız arazinin ihtiyaçlarına uyacak şekilde ayağımızı yere koyan anlık kararlar veriyor.

Bu, adım atmanın yanlış bir yolu olmadığı anlamına gelmez. Dikkatli olmanız ve ayaklarınızın yere bastığını hissetmeniz gerekiyor. Sadece gözler ve beyin, araziyi hızlı bir şekilde değerlendirmede ve gövdeye, uzuvlara ve ayaklara ayrıntılı talimatlar vermede çok iyidir; bu nedenle, engebeli zeminde bir adım atma süreci, engebeli zeminde bile mükemmel bir hareket dengesi sürecidir. botların ve ağır çantaların komplikasyonu. Burada yerleşik bir farkındalık var. Engebeli arazi bunu içimizde ortaya çıkarıyor. Ve eğer bir izi on kez yaparsak, her birimiz her adımdaki problemi her seferinde farklı şekilde çözeceğiz. Yürüyerek zemin kat etmek her zaman şimdiki anın benzersizliğinden ortaya çıkar.

Meditasyonda da durum farklı değil. Pratik yapmanın tek bir "doğru yolu" yoktur, ancak bu yolda da tuzaklar vardır ve bunlara dikkat edilmesi gerekir. Her anı tazelikle, onun zengin potansiyelinin farkındalıkta tutulmasıyla karşılamak en iyisidir. Derinlemesine bakarız ve sonuncuya tutunmadan bir sonraki ana geçeriz. O zaman her an taze olabilir, her nefes yeni bir başlangıç, yeni bir salıverme, yeni bir salıverme olabilir. Tıpkı kayalık araziye adım atmamızda olduğu gibi burada da “olması gereken” bir şey yok. Doğru, bu yolda görülecek, anlaşılacak çok şey var; ama birisini buğday tarlalarının üzerinde parlayan alçak güneşin altın ışığını veya dağlarda ayın doğuşunu takdir etmeye zorlayamayacağınız gibi, bu da zorlanamaz. Böyle anlarda hiç konuşmamak en iyisi. Yapabileceğiniz tek şey, bunun büyüklüğüyle bizzat orada olmak ve anın sessizliğinde başkalarının da bunu görmesini ummaktır. Gün batımları ve ayın doğuşları kendi tuvallerinde, kendi dillerinde konuşuyorlar. Sessizlik bazen evcilleştirilmemiş olanların konuşması için alan bırakır.

Aynı şekilde, meditasyon uygulamasında kişinin kendi doğrudan deneyimine bağlı kalması ve onu onurlandırması en iyisidir ve bunun olup olmadığı konusunda çok fazla endişelenmemek en iyisidir.*Bu*hissetmeniz, görmeniz veya düşünmeniz gereken şeydir. Kayaların üzerinden geçerken sizi dengede tutmanın bir yolunu bulması için ayağınıza güvendiğiniz gibi, neden şu andaki deneyiminize de güvenmiyorsunuz? Güvensizlik karşısında bu tür bir güveni uygularsanız ve deneyiminizi (ne kadar küçük olursa olsun ve genellikle öyle olsa da) bir otoritenin onun onayıyla kutsamasını istemek gibi güçlü bir alışkanlığınız varsa, derinleşen nitelikte bir şeyin gerçekleştiğini göreceksiniz. yol boyunca. Ayaklarımız ve nefesimiz bize adımlarımıza dikkat etmeyi, bilinçli ilerlemeyi, ayaklarımız bizi nereye götürürse götürsün her an gerçekten evde olmayı, nerede olduğumuzun kıymetini bilmeyi öğretir. Bize bundan daha büyük bir hediye verilebilir mi?

DENEMEK: Meditasyondayken her zaman şu düşüncenin ortaya çıktığının farkında olmak: “Bunu doğru mu yapıyorum?” "Hissetmem gereken şey bu mu?" “Olması 'beklenen' şey bu mu?” Bu soruları yanıtlamaya çalışmak yerine şimdiki ana daha derinlemesine bakın. Şu anda farkındalığınızı genişletin. Soruyu nefesinizle ve bu özel anın bağlamının tüm kapsamıyla birlikte farkındalıkta tutun. Şu anda, “Bu” ne olursa olsun ve her nerede olursa olsun, “İşte bu” olduğuna güvenin. Şimdiki anın "bu"su ne olursa olsun derinlemesine bakıldığında, farkındalığın sürekliliğini sürdürün, bir anın diğerine geçmesine izin verin.

analiz etmek, söylemde bulunmak, yargılamak, kınamak veya şüphe duymak; basitçe gözlemlemek, kucaklamak, açmak, izin vermek, kabul etmek. Şu anda. Sadece bu adım. Sadece bu an.

Benim Yolum Nedir? Meditasyon

Çocuklarımıza her zaman kendi istediklerini yapamayacaklarını söyleriz, hatta bunu istemenin yanlış olduğunu ima ederiz. Ve “Neden olmasın anne?”, “Neden olmasın baba?” diye sorduklarında ve açıklamalarımızın ya da sabrımızın sonuna geldiğimizde muhtemelen “Boşver” deriz. Sadece beni dinle. Büyüyünce anlayacaksın."

Ama bu biraz haksızlıktan öte bir şey değil mi? Biz yetişkinler de çocuklarımızla aynı şekilde davranmıyor muyuz? Mümkünse her zaman her şeyin kendi tarzımızda olmasını istemez miyiz? Bu konuda daha az dürüst ve açık olmamız dışında çocuklardan ne farkımız var? Peki ya eğer *olabilir*kendi yolumuz var mı? Ne olurdu? Peri masallarında bir cin, bir cüce ya da bir cadının kendilerine üç dilek hakkı sunması üzerine insanların içine düştükleri belayı hatırlıyor musunuz?

Maine halkının yol tarifi sorulduğunda "Buradan oraya gidemezsin" demesi biliniyor. Yaşam yönleri açısından belki de “Oraya ancak tam anlamıyla burada olursan varabilirsin” demek daha doğrudur. Kaderin dokusundaki bu küçük bükülmenin kaçımız farkındayız? Eğer ona sahip olabilseydik yolumuzun ne olduğunu bilebilir miydik? İstediğimiz yolu bulmak herhangi bir şeyi çözer mi, yoksa çoğu zaman akılsız kalan zihin durumlarımızdan dürtüsel olarak isteklerimizi gerçekleştirmek mümkün olsaydı, hayatlarımızı daha da karmakarışık hale mi getirirdi?

Buradaki gerçekten ilginç soru şudur: “Tam olarak ne*öyle*benim yolum mu?”, büyük W ile “Yolum” anlamına gelir. Hayatımızı nadiren bu derece derinlemesine inceleyerek düşünürüz. “Ben kimim?”, “Nereye gidiyorum?”, “Hangi yoldayım?”, “Bu benim için doğru yol mu?”, “Seçebilseydim” gibi temel sorular üzerinde ne sıklıkla takılıp kalırız? şimdi bir yol var, hangi yöne gideceğim?”, “Özlemim nedir, yolum nedir?”, “Gerçekten neyi seviyorum?”

“Benim Yolum Nedir?” meditasyon pratiğimize enjekte etmek için mükemmel bir unsurdur. Cevaplar bulmak zorunda değiliz

ne de belirli bir cevabın olması gerektiğini düşünüyorum. Hiç düşünmemek daha iyi. Bunun yerine, yalnızca soruyu sormaya devam edin, formüle eden yanıtların kendiliğinden gelip gitmesine izin verin. Meditasyon pratiğindeki diğer her şeyde olduğu gibi, sadece izliyoruz, dinliyoruz, not ediyoruz, kendi haline bırakıyoruz, bırakıyoruz ve şu soruyu üretmeye devam ediyoruz: "Yolum nedir?", "Yolum nedir?", "Ben kimim? ”

Buradaki amaç açık kalmaktır.*bilmemek*belki de "Bilmiyorum" diye itiraf etme noktasına gelmenize izin verin ve sonra bunun için kendinizi kınamak yerine, bu bilmeme konusunda biraz rahatlamayı deneyin. Sonuçta, şu anda sizin için işlerin nasıl olduğuna dair doğru bir ifade olabilir.

Bu türden bir sorgulamanın kendisi açılımlara, yeni anlayışlara, vizyonlara ve eylemlere yol açar. Sorgulama bir süre sonra kendi kendine hayat buluyor. Varlığınızın gözeneklerine nüfuz eder ve yavan, tekdüze ve rutine yeni bir canlılık, canlılık ve zarafet soluyor. Soruşturma, sizin onu yapmanızdan ziyade "seni yapması" ile sonuçlanacaktır. Bu, kalbinize en yakın olan yolu bulmanın iyi bir yoludur. Sonuçta yolculuk kahramanca boyutlardadır, ancak uyanıklık ve macera dolu araştırmaya bağlılıkla canlanırsa çok daha fazlası olur. Bir insan olarak siz, evrensel kahramanın mitsel yolculuğunda, peri masalında, Arthur arayışında merkezi figürsünüz. Hem erkekler hem de kadınlar için bu yolculuk, doğumla ölüm arasındaki, yaşanmış bir insan hayatı arasındaki yoldur. Hiç kimse maceradan kaçamaz. Sadece onunla farklı çalışıyoruz.

Kendi hayatımızın gelişmesiyle temas halinde olabilir miyiz? Kendi insanlığımızın vesilesine yükselebilir miyiz? Karşılaştığımız zorlukların üstesinden gelebilir miyiz, hatta kendimizi sınamak, büyümek, ilkeli bir şekilde hareket etmek, kendimize karşı dürüst olmak, kendi yolumuzu bulmak ve sonuçta sadece ona sahip olmakla kalmayıp, daha da önemlisi, yaşamak mı?

Dağ Meditasyonu

Meditasyon söz konusu olduğunda dağların öğretecek çok şeyi vardır ve tüm kültürlerde arketipsel öneme sahiptir. Dağlar kutsal yerlerdir. İnsanlar her zaman içlerinde ve aralarında manevi rehberlik ve yenilenme aramışlardır. Dağ, dünyanın ana ekseninin simgesi (Meru Dağı), tanrıların meskenidir (Olimpos Dağı), manevi liderin Tanrı ile karşılaştığı ve onun emirlerini ve antlaşmasını aldığı yerdir (Sina Dağı).). Dağlar kutsal kabul edilir; dehşeti, uyumu, sertliği ve görkemi temsil eder. Gezegenimizdeki her şeyin üzerinde yükselerek, saf varlıklarıyla sizi çağırıyor ve bunaltıyorlar. Doğaları elementeldir, kayadır. Rockhard. Çok sağlam. Dağlar, doğal dünyanın panoramik ölçeğine ve onun yaşamın kırılgan ama inatçı kökleriyle kesiştiği noktaya dokunabilen vizyonların yeridir. Dağlar tarihimizde ve tarihöncemizde önemli roller oynamıştır. Geleneksel halklar için dağlar anne, baba, koruyucu, koruyucu ve müttefik olmuştur ve hâlâ da öyledir.

Meditasyon pratiğinde bazen dağların bu harika arketipsel niteliklerini “ödünç almak” ve bunları niyetimizi desteklemek ve anı temel bir saflık ve basitlikle sürdürme kararlılığımızı desteklemek için kullanmak yararlı olabilir. Zihnin gözünde ve bedende tutulan dağ imgesi, neden ilk sırada oturduğumuza ve her oturduğumuzda yapmama diyarında kalmanın gerçekten ne anlama geldiğine dair hafızamızı tazeleyebilir. Dağlar özünde kalıcı mevcudiyetin ve dinginliğin sembolüdür.

Dağ meditasyonu aşağıdaki şekilde uygulanabilir veya kişisel dağ görüşünüz ve anlamı ile rezonansa girecek şekilde değiştirilebilir. Herhangi bir duruşta yapılabilir, ancak onu en güçlü şekilde yerde bağdaş kurarak oturduğumda buluyorum, böylece vücudum hem içi hem de dışı en dağ gibi görünüyor ve hissediliyor. Dağlarda olmak veya bir dağın görüş alanında olmak faydalıdır ancak kesinlikle gerekli değildir. Burada gücün kaynağı içsel imgedir.

Bildiğiniz, bildiğiniz ya da hayal edebileceğiniz en güzel dağı hayal edin; biçimi sizi kişisel olarak anlatıyor. Zihninizdeki dağın görüntüsüne veya hissine odaklandığınızda, onun geneline dikkat edin.

şekli, yüksek zirvesi, yer kabuğunun kayalarına kök salmış tabanı, dik veya hafif eğimli kenarları. Ayrıca ne kadar muazzam, ne kadar hareketsiz, uzaktan ya da yakından bakıldığında ne kadar güzel olduğuna da dikkat edin; benzersiz şekil ve form imzasından kaynaklanan ve aynı zamanda belirli şekil ve formu aşan evrensel "dağlık" niteliklerini bünyesinde barındıran bir güzellik. .

Belki dağınızın tepesinde kar, alt yamaçlarında ise ağaçlar vardır. Belki belirgin bir zirvesi, belki bir dizi zirvesi ya da yüksek bir platosu vardır. Nasıl görünürse görünsün, sadece oturun ve bu dağın görüntüsüyle nefes alın, onu gözlemleyin, niteliklerine dikkat edin. Kendinizi hazır hissettiğinizde, dağı kendi bedeninize getirip getiremeyeceğinizi görün, böylece burada oturan bedeniniz ve zihin gözünün dağı bir olur. Başın yüce bir zirveye dönüşür; omuzlarınız ve kollarınız dağın yamaçlarında; kalçalarınız ve bacaklarınızın sağlam tabanı yerdeki minderinize veya sandalyenize dayanmalıdır. Kendi omurganızın derinliklerindeki dağın yükselme hissini, eksenel, yükseltilmiş kalitesini vücudunuzda deneyimleyin. Kendinizi, tamamen olduğunuz gibi, dinginliğinizde sarsılmadan nefes alan bir dağ olmaya davet edin
- kelimelerin ve düşüncenin ötesinde, merkezli, köklü, hareketsiz bir

varlık. Artık bildiğiniz gibi, güneş gökyüzünde dolaşırken gün boyunca dağ öylece duruyor. Dağın katı sessizliğinde ışık, gölge ve renkler neredeyse an be an değişiyor. Eğitimsiz bir göz bile saat başı değişiklikleri görebilir. Bunlar, pek çok şövale kurma ve cansız konularının hayatlarını saat be saat resmetme dehasına sahip olan, ışık, gölge ve renk oyunu katedrali, nehri veya şehri dönüştürürken tuvalden tuvale hareket eden Claude Monet'nin başyapıtlarını anımsatıyor. dağ ve böylece izleyicinin gözünü uyandırır. Işık değiştikçe, gece gündüz ve gündüz geceyi takip ettikçe, dağ sadece kendisi olarak öylece duruyor. Mevsimler iç içe geçerken, hava anbean, günden güne değişirken hareketsiz kalır. Her değişime ayak uyduran sakinlik.

Yaz aylarında dağın en tepesi veya doğrudan güneş ışığından korunan sarp kayalıklar dışında kar yağmaz. Sonbaharda dağda parlak ateş renkleri görülebilir; kışın kar ve buzdan oluşan bir örtü. Herhangi bir mevsimde, kendisini bazen bulutlar veya sisle kaplanmış halde bulabilir veya dondurucu yağmur yağdırabilir. Ziyarete gelen turistler dağı net göremezlerse hayal kırıklığına uğrayabilirler ama dağ için durum aynıdır; görünen ya da görünmeyen, güneşte ya da bulutta, kızgın ya da soğuk, kendisi olarak öylece durur. Zaman zaman şiddetli fırtınaların ziyaret ettiği, kar, yağmur ve rüzgârlarla boğuşan

düşünülemez büyüklükte, tüm dağ onun içinden geçiyor. Bahar gelir, ağaçlarda kuşlar yeniden şarkı söyler, kaybolan ağaçlara yapraklar yeniden döner, yüksek çayırlarda ve yamaçlarda çiçekler açar, dereler eriyen kar sularıyla taşar. Her şeye rağmen dağ, hava koşullarından, yüzeyde olup bitenlerden ve görünüş dünyasından etkilenmeden durmaya devam ediyor.

Bu görüntüyü aklımızda tutarak oturduğumuzda, saniyeler, saatler, yıllar boyunca kendi hayatımızda değişen her şey karşısında aynı sarsılmaz dinginliği ve kökleşmişliği somutlaştırabiliriz. Hayatımızda ve meditasyon pratiğimizde zihnin, bedenin ve dış dünyanın değişen doğasını sürekli deneyimliyoruz. Aydınlık ve karanlık, canlı renkler ve donukluk dönemleri yaşıyoruz. Dış dünyada, kendi hayatlarımızda ve zihinlerimizde değişen yoğunluk ve şiddette fırtınalar yaşarız. Şiddetli rüzgarlar, soğuk ve yağmurla boğuşarak, karanlık ve acı dönemlerine katlanıyor, aynı zamanda sevinç ve neşe dolu anların tadını çıkarıyoruz. Görünüşümüz bile tıpkı dağınki gibi sürekli değişiyor, kendine has bir hava ve aşınma yaşıyor.

Meditasyonumuzda dağ haline gelerek, onun gücü ve istikrarıyla bağlantı kurabilir ve bunları kendimiz için benimseyebiliriz. Enerjilerini, her anı farkındalık, sakinlik ve netlikle karşılama çabalarımızı desteklemek için kullanabiliriz. Düşüncelerimizin, duygularımızın, meşguliyetlerimizin, duygusal fırtınalarımızın ve krizlerimizin, hatta olup bitenlerin bile farkında olduğumuzu görmemize yardımcı olabilir.*ile*biz dağdaki havaya çok benziyoruz. Onu kişisel olarak alma eğilimindeyiz, ancak en güçlü özelliği kişisel olmamasıdır. Kendi hayatlarımızın hava durumu göz ardı edilmemeli veya inkar edilmemelidir. Karşılaşılmalı, onurlandırılmalı, hissedilmeli, ne olduğu bilinmeli ve bizi öldürebileceği için yüksek farkındalıkta tutulmalıdır. Onu bu şekilde tuttuğumuzda, fırtınaların tam ortasında, mümkün olabileceğini düşündüğümüzden daha derin bir sessizliği, dinginliği ve bilgeliği tanırız. Eğer gelip dinleyebilirsek dağların bize bunu ve daha fazlasını öğretecekleri var.

Ancak her şey söylendiğinde ve yapıldığında, dağ meditasyonu yalnızca bir araçtır, bizi bir yere yönlendiren bir parmaktır. Hala bakmamız ve sonra gitmemiz gerekiyor. Dağ görüntüsü daha istikrarlı olmamıza yardımcı olsa da insanlar dağlardan çok daha ilginç ve karmaşıktır. Nefes alıyoruz, hareket ediyoruz, dans eden dağlarız. Aynı anda kaya gibi sert, sağlam, hareketsiz olabiliriz, aynı zamanda yumuşak, yumuşak ve akıcı olabiliriz. Elimizde çok geniş bir potansiyel var. Görebiliyor ve hissedebiliyoruz. Bilebilir ve anlayabiliriz. Öğrenebiliriz; büyüyebiliriz; iyileşebiliriz; özellikle öğrenirsek

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

şeylerin iç uyumunu dinlemek ve merkezi dağ eksenini kalın ve ince bir şekilde tutmak.

Kuşlar gökyüzünde kayboldu ve
artık son bulut da dağılıyor.

Dağ ve ben, geriye sadece dağ
kalana kadar birlikte oturuyoruz.

LI PO

DENEMEK: Resmi meditasyonda otururken bu dağ görüntüsünü aklınızda tutun. Sükunet içinde kalma kapasitenizi derinleştirmedeki faydasını keşfedin; daha uzun süre oturmak; sıkıntı, zorluklar ve fırtınalar veya zihindeki sıkıcılık karşısında oturmak. Bu uygulamayla yaptığınız deneylerden neler öğrendiğinizi kendinize sorun. Hayatınızda değişen şeylere karşı tavrınızda bazı incelikli dönüşümlerin meydana geldiğini görebiliyor musunuz? Günlük hayatta dağ görüntüsünü yanınızda taşıyabilir misiniz? Başkalarındaki dağı görebilir ve onların kendi şekil ve formlarına sahip olmalarına izin verebilir misiniz, her dağ kendine özgüdür?

Göl Meditasyonu

Dağ görüntüsü, uygulamanızı destekleyen ve onu daha canlı ve temel hale getiren birçok görüntüden yalnızca biridir. Ağaçların, nehirlerin, bulutların ve gökyüzünün görüntüleri de yararlı müttefikler olabilir. Görüntünün kendisi temel değildir ancak uygulama görüşünüzü derinleştirip genişletebilir.

Bazı insanlar göl görselini özellikle faydalı buluyor. Göl geniş bir su alanı olduğundan, görüntü uzanma duruşuna uygundur, ancak oturarak da çalışılabilir. Su ilkesinin kaya kadar temel olduğunu ve suyun kayayı aşındırması anlamında doğasının kayadan daha güçlü olduğunu biliyoruz. Su aynı zamanda büyüleyici bir alıcılık özelliğine de sahiptir. Herhangi bir şeyin içeri girmesine izin vermek için ayrılır, sonra kendi kendine devam eder. Bir dağa ya da kayaya çekiçle vurursanız, sertliğine rağmen ya da aslında onun yüzünden kaya kırılır, kırılır. Ama çekiçle okyanusa ya da göle vurursanız elde edeceğiniz tek şey paslı bir çekiç olacaktır. Su gücünün temel erdemi bunda kendini gösterir.

Göl imgesini meditasyonunuzda kullanma pratiği yapmak için, zihninizde bir gölü, dünyanın kendisi tarafından alıcı bir havzada tutulan bir su kütlesini hayal edin. Suyun alçak yerlerde birikmeyi sevdiğini zihninizin gözüne ve kendi kalbinize not edin. Kendi düzeyini arar, kontrol altına alınmayı ister. Çağırdığınız göl derin ya da sığ, mavi ya da yeşil, çamurlu ya da berrak olabilir. Rüzgar olmadığı için gölün yüzeyi düzdür. Ayna gibi ağaçları, kayaları, gökyüzünü, bulutları yansıtır, her şeyi bir an için içinde tutar. Rüzgar gölde dalgalardan kıyıya kadar dalgaları harekete geçirir. Net yansımalar kaybolur. Ancak güneş ışığı hâlâ dalgaların arasında parıldayabilir ve parıldayan elmasların oyunuyla dalgaların üzerinde dans edebilir. Gece olduğunda, gölde dans etme sırası aya gelir, ya da yüzey hareketsizse ağaçların ve gölgelerin ana hatlarıyla birlikte yansıtılır. Kışın göl donabilir ama aşağıda hareket ve hayatla dolup taşabilir.

Zihninizde gölün bir resmini oluşturduğunuzda, sırt üstü yatarken veya meditasyon yaparken gölle bir olmanıza izin verin, böylece enerjiniz farkındalığınız ve ona karşı açıklığınız ve şefkatiniz tarafından tutulur. Tıpkı gölün sularının dünyanın alıcı ve kabul edici havzası tarafından tutulması gibi.

Göl görüntüsüyle an be an nefes alın, onun bedenini kendi bedeniniz gibi hissedin, zihninizin ve kalbinizin açık ve alıcı olmasına, yaklaşan her şeyi yansıtmasına izin verin. Hem yansımanın hem de suyun tamamen berrak olduğu tam sessizlik anlarını ve yüzeyin bozulduğu, dalgalandığı, çalkalandığı, yansımaların ve derinliğin bir süreliğine kaybolduğu diğer anları deneyimleyin. Tüm bunlar boyunca, meditasyonda yaşarken, sadece kendi zihninizin ve kalbinizin çeşitli enerjilerinin oyununa, dalgalar ve dalgalar halinde gelip giden geçici düşünce ve hislere, dürtülere ve tepkilere dikkat edin, tıpkı sizin gözlemlediğiniz gibi bunların etkilerine dikkat edin. gölde oyun oynayan çeşitli değişen enerjiler: rüzgar, dalgalar, ışık, gölge ve yansımalar, renkler, kokular.

Düşünceleriniz ve duygularınız yüzeydekileri rahatsız mı ediyor? Bu senin için uygun mu? Dalgalı veya dalgalı bir yüzeyi göl olmanın, bir yüzeye sahip olmanın samimi ve temel bir yönü olarak görebilir misiniz? Sadece yüzeyle değil bütünle özdeşleşebilir misiniz?*vücut*Böylece siz de yüzeyin altında, yüzey köpürene kadar çırpıldığında bile en fazla yalnızca hafif dalgalanmalar yaşayan bir dinginlik haline gelirsiniz?

Aynı şekilde, meditasyon uygulamanızda ve günlük yaşamınızda, yalnızca düşüncelerinizin ve duygularınızın içeriğiyle değil, aynı zamanda zihninizin yüzeyinin altında yer alan engin, sarsılmaz farkındalık rezervuarıyla da özdeşleşebilir misiniz? Göl meditasyonunda, tıpkı gölün tutulduğu, beşikte tutulduğu, toprak tarafından kapsandığı, güneşi, ayı, yıldızları, ağaçları, kayaları, bulutları yansıttığı gibi, zihin ve bedenin tüm niteliklerini farkındalık ve kabul içinde tutma niyetiyle otururuz. havanın ve rüzgarın okşadığı gökyüzü, kuşlar, ışık, ışıltısını, canlılığını, özünü ortaya çıkarıyor ve vurguluyor.

> Böyle bir günde, eylül ya da ekim ayında Walden, benim gözümde sanki daha az ya da daha nadirmiş gibi değerli taşlarla çevrelenmiş mükemmel bir orman aynası gibidir. Yeryüzünde bir göl kadar güzel, saf ve aynı zamanda büyük bir şey olamaz. Gökyüzü suyu. Çit gerektirmez. Milletler onu kirletmeden gelir ve giderler. Hiçbir taşın kıramayacağı, cıvasının asla eskimeyeceği, yaldızlı Doğanın sürekli onardığı bir aynadır; hiçbir fırtına, hiçbir toz, yüzeyini her zaman karartamaz; - kendisine sunulan tüm kirliliğin battığı, güneşin puslu fırçasıyla süpürüldüğü ve tozlandığı bir ayna - bu hafif toz bezi - solunan hiçbir nefesi tutmayan üzerinde, ama kendisininkini yüzeyinin üzerinde bulutlar halinde yüzmeye ve göğsünde yansımaya gönderiyor.

THOREAU, *Walden*

DENEMEK: Göl görüntüsünü, hareketsiz bir şekilde oturmayı veya uzanmayı, hiçbir yere gitmemeyi, farkındalık içinde kucaklanmayı ve kucaklanmayı desteklemek için kullanmak. Zihnin ne zaman yansıttığına dikkat edin; karıştığı zaman. Yüzeyin altındaki sakinliğe dikkat edin. Bu görüntü, kargaşa zamanlarında kendinizi taşımanın yeni yollarını mı öneriyor?

Yürüyüş Meditasyonu

Barış her adımdadır.

THICH NHAT HANH,
Barış Her Adımdadır

Bir zamanlar oturmayı çok zor bulan, ancak yürüyerek meditasyon pratiğine derinlemesine giren insanlar tanıyorum. Kim olursan ol, her zaman oturamazsın. Ve bazı insanlar, hissettikleri acı, tedirginlik ve öfke seviyelerine rağmen oturmayı ve dikkatli olmayı neredeyse imkansız buluyor. Ama onunla yürüyebilirler.

Geleneksel manastır ortamlarında, oturma meditasyonu dönemleri, yürüme meditasyonu dönemleri ile serpiştirilmiştir. Bunlar aynı uygulamadır. Yürümek de oturmak kadar iyidir. Önemli olan aklınızı nasıl koruduğunuzdur.

Resmi yürüyüş meditasyonunda yürüyüşün kendisine katılırsınız. Bir bütün olarak ayak sesine odaklanabilirsiniz; veya kaydırma, taşıma, yerleştirme, kaydırma gibi hareketin izole edilmiş bölümleri; veya tüm vücudun hareket etmesi. Yürüme farkındalığını nefes alma farkındalığıyla birleştirebilirsiniz.

Yürüme meditasyonunda bir yere varmak için yürümezsiniz. Genellikle bir şeritte ileri geri olur veya bir döngü içinde dönüp durur. Kelimenin tam anlamıyla gidecek bir yerinizin olmaması, bulunduğunuz yerde olmanızı kolaylaştırır. Gerçekten her şey aynıyken, yürüyüş yolunuzda başka bir yerde olmaya çalışmanın ne anlamı var? Sorun şu ki, tamamen onunla birlikte olabilir misiniz?*Bu*adım, ile*Bu*nefes?

Yürüme meditasyonu çok yavaştan çok tempoluya kadar her hızda yapılabilir. Ayak döngüsünün ne kadarına katılabileceğiniz hıza bağlı olacaktır. Uygulama, her adımı geldiği gibi atmak ve onunla tam olarak mevcut olmaktır. Bu şu anlama gelir*his*yürümenin verdiği his; ayaklarınızda, bacaklarınızda, arabanızda ve yürüyüşünüzde, her zaman olduğu gibi, an be an, bu durumda da adım adım. Buna "adımınıza dikkat etmek" diyebilirsiniz, kelime oyunu olarak, bu içsel bir izleme olmasına rağmen. Ayaklarına bakmıyorsun!

Tıpkı oturma meditasyonunda olduğu gibi, dikkatinizi yalın yürüme deneyiminden uzaklaştıracak şeyler ortaya çıkacaktır. Biz bunlarla çalışıyoruz

Yürüyüş sırasında, oturma meditasyonunda yaptığımız gibi ortaya çıkan algılar, düşünceler, duygular ve dürtüler, anılar ve beklentiler. Sonuçta yürümek, hareket halindeki dinginliktir, akıcı bir farkındalıktır.

Resmi yürüyüş meditasyonunu diğer insanlar için gösteri haline gelmeyeceğiniz bir yerde yapmak en iyisidir, özellikle de bunu çok yavaş yapacaksanız. İyi yerler oturma odanız, tarlalarınız veya ormandaki bir açıklıktır; izole plajlar da iyidir. Bir süpermarkette önünüzdeki bir alışveriş arabasını itin ve istediğiniz kadar yavaş yürüyün.

Yürüme meditasyonunu gayri resmi olarak her yerde yapabilirsiniz. Gayri resmi yürüyüş meditasyonu ileri geri adım atmayı veya bir döngü etrafında dönmeyi içermez, sadece normal yürümeyi içerir. Kaldırımda, iş yerinde koridorda dikkatli bir şekilde yürüyebilir, yürüyüşe çıkabilir, köpeğinizi gezdirebilir, çocuklarla yürüyebilirsiniz. Burada bedeninizde olduğunuzu hatırlamayı içerir. Sadece kendinize şu anda olmayı hatırlatın, her adımı geldiği gibi atın, her anı geldiği gibi kabul edin. Kendinizi acele ederken veya sabırsızlanırken bulursanız, hızınızı yavaşlatmak, aceleciliğinizin üstesinden gelmenize yardımcı olabilir ve size şu anda burada olduğunuzu ve oraya vardığınızda orada olacağınızı hatırlatır. Eğer kaçırırsanız*Burada*, muhtemelen kaçıracaksınız*Orası*. Eğer zihniniz burada merkezlenmemişse, sırf başka bir yere vardığınız için muhtemelen merkezlenmiş olmayacaktır.

DENEMEK: Kendinizi nerede bulursanız olun, yürüme konusunda farkındalık yaratmak. Biraz yavaşlat. Kendinizi bedeninizde ve şimdiki anda merkezleyin. Birçok insanın yapamadığı gibi yürüyebildiğiniz gerçeğini takdir edin. Bunun ne kadar mucizevi olduğunu algılayın ve bir an için vücudunuzun bu kadar harika çalıştığını hafife almayın. Toprak Ananın yüzünde dik bir şekilde gezindiğinizi bilin. Onurlu ve güvenle yürüyün ve Navaho'nun dediği gibi, nerede olursanız olun güzellik içinde yürüyün.

Resmi olarak yürümeyi de deneyin. Oturmadan önce veya sonra bir süre yürüme meditasyonu yapmayı deneyin. Yürüme ve oturma arasında farkındalığın sürekliliğini sağlayın. On dakika iyidir, ya da yarım saat. Burada ilgilendiğimiz şeyin saat zamanı olmadığını bir kez daha unutmayın. Ancak, ilk veya ikinci durma dürtüsünüzü aşmak için kendinize meydan okursanız, daha fazlasını öğrenecek ve yürüme meditasyonunu daha derinlemesine anlayacaksınız.

Ayakta Meditasyon

Ayakta meditasyon en iyi ağaçlardan öğrenilir. Bir ağacın yakınında veya daha iyisi bir ağaç setinde durun ve sadece bir yöne bakın. Ayaklarınızın yere kök saldığını hissedin. Tıpkı ağaçların esintide yaptığı gibi vücudunuzun her zaman olduğu gibi yavaşça sallandığını hissedin. Nefesinizle temas halinde kalarak, önünüzde olanı içiniz veya gözlerinizi kapalı tutun ve çevrenizi hissedin. Size en yakın ağacı hissedin. Onu dinleyin, varlığını hissedin, zihninizle ve bedeninizle ona dokunun.

Nefesinizi anda kalmanıza yardımcı olması için kullanın... kendi bedeninizin an be an ayakta durduğunu, nefes aldığını, var olduğunu hissedin.

Zihin veya beden, belki de ilerleme zamanının geldiğinin sinyallerini verdiğinde, bir süre daha ayakta kalın, ağaçların yıllarca, eğer şanslılarsa ara sıra ömürler boyu hareketsiz kaldıklarını hatırlayın. Size dinginlik ve iletişim halinde olma konusunda öğretecek bir şeyleri olup olmadığına bakın. Sonuçta kökleri ve gövdesiyle yere, gövdesi ve dallarıyla havaya, yapraklarıyla güneş ışığına ve rüzgâra dokunuyorlar; Ayakta duran bir ağaçla ilgili her şey iletişim halinde olmayı anlatır. Kısa süreliğine bile olsa bu şekilde durmayı deneyin. Cildinizdeki havayla temas halinde olmaya, ayaklarınızın yerle temasını, dünyanın seslerine, ışık, renk ve gölgenin dansına, zihninizin dansına çalışın.

DENEMEK: Kendinizi nerede bulursanız olun, ormanda, dağlarda, nehir kenarında, oturma odanızda ya da sadece otobüsü beklerken böyle ayakta durmak. Yalnız olduğunuzda avuçlarınızı gökyüzüne açmayı ve kollarınızı dallar ve yapraklar gibi çeşitli pozisyonlarda erişilebilir, açık, anlayışlı ve sabırlı tutmayı deneyebilirsiniz.

Yatarak Meditasyon

Eğer uykuya dalmamayı başarabiliyorsanız, uzanmak meditasyon yapmanın harika bir yoludur. Ve uykuya dalarsanız, meditasyon yoluyla girerseniz uykunuz daha dinlendirici olabilir. Uyanıklığın geri döndüğü ilk anlara tam farkındalık getirerek, uykudan da aynı şekilde uyanabilirsiniz.

Vücudunuz uzanırken, diğer duruşlara göre çok daha kolay bir şekilde her şeyin gitmesine izin verebilirsiniz. Kaslarınız sizi bir arada tutmak için en ufak bir çaba göstermeyi bırakana kadar vücudunuz yatağa, mata, zemine veya yere gömülebilir. Bu, kaslarınız ve onları yöneten motor nöronlarınız düzeyinde derin bir salıvermedir. Açık ve uyanık kalmasına izin verirseniz, zihin hızla onu takip eder.

Yatarak yapılan meditasyonda bedeni bir bütün olarak dikkatinizin nesnesi olarak kullanmak bir nimettir. Vücudunuzun tepeden tırnağa, nefes aldığını ve sıcaklığın cildinizin tamamına yayıldığını hissedebilirsiniz. Nefes alan tüm vücuttur, hayatta olan tüm vücuttur. Farkındalığı bir bütün olarak bedene getirerek, tüm bedeninizi varlığınızın ve canlılığınızın merkezi olarak kabul edebilir ve her kim olursanız olun "sizin" sadece kafanızın bir sakini olmadığınızı kendinize hatırlatabilirsiniz.

Ayrıca uzanarak meditasyon yaparken farklı alanlara serbest akışlı veya daha sistematik bir şekilde odaklanabilirsiniz. Kliniğimizdeki kişileri kırk beş dakikalık yatarak meditasyonla tanıştırıyoruz.*vücut taraması*. Herkes hemen kırk beş dakika oturamaz ama vücut taramasını herkes yapabilir. Tek yapmanız gereken burada uzanıp vücudunuzun farklı bölgelerini hissetmek ve sonra onları bırakmak. Vücut taraması, vücudun çeşitli bölgelerinde belirli bir sırayla hareket etmemiz anlamında sistematiktir. Ancak bunu yapmanın tek bir yolu yok. Baştan ayağa, ayaktan başa veya bir yandan diğer yana tarama yapılabilir.

Uygulamanın bir yolu nefesinizi sanki ayak parmaklarınıza, dizinize veya kulağınıza kadar nefes alıyormuş gibi vücudunuzun çeşitli bölgelerine içeri ve dışarı doğru yönlendirmek ve bu yerlerden nefes vermektir. Kendinizi hazır hissettiğinizde, nefes verdiğinizde o bölgeyi bırakır, ona izin verir/davet edersiniz.

kasların kendilerini serbest bırakması ve siz hareketsizliğe ve açık farkındalığa düşerken, zihninizin gözünde (hayal gücünüzde) erimek ve hareket etmeden ve başka bir nefes alışta ulaşacağınız bedenin bir sonraki bölgesiyle bağlantı kurmak. Mümkün olduğunca tüm nefesin burnunuzdan olmasına izin verin.

Ancak yatarak meditasyonu vücut taraması kadar sistematik bir şekilde yapmanıza gerek yok. Ayrıca vücudunuzun belirli bölgelerine istediğiniz zaman odaklanabilirsiniz ya da belki ağrı ya da belirli bir bölgedeki bir sorun nedeniyle farkındalık alanınızda baskın hale geldikçe odaklanabilirsiniz. Onlara açıklıkla, dikkatle ve kabulle girmek, özellikle düzenli olarak pratik yaparsanız, derinden şifa verici olabilir. Hücrelerin ve dokuların olduğu kadar ruh ve ruhun, tüm bedenin ve ruhun da derinden beslenmesi gibi bir duygu.

Yatarak meditasyon yapmak duygusal bedeninizle temasa geçmenin de iyi bir yoludur. Fiziksel olduğu kadar metaforik, efsanevi bir kalbe de sahibiz. Kalbin bölgesine odaklandığımızda, göğüsteki herhangi bir daralma, sıkışma veya ağırlık hissine uyum sağlamak ve keder, üzüntü, yalnızlık, çaresizlik, değersizlik veya öfke gibi duyguların farkında olmak yararlı olabilir. bu fiziksel duyumların yüzeyinin hemen altında yatıyor olabilir. Kırık kalplerden, katı kalpli ya da katı kalpli olmaktan söz ederiz çünkü kalp, kültürümüzde duygusal yaşamımızın merkezi olarak bilinir. Kalp aynı zamanda sevginin, neşenin ve şefkatin de merkezidir ve bu tür duygular, siz onları keşfettikçe eşit derecede ilgiyi ve onurlandırılmayı hak eder.

Sevgi dolu nezaket meditasyonu gibi bir dizi uzmanlaşmış meditasyon uygulaması, mecazi kalbi genişleten ve açan belirli duygu durumlarını kişinin kendisinde geliştirmeye yöneliktir. Kabullenme, bağışlama, sevgi dolu nezaket, cömertlik ve güven, dikkatin kasıtlı olarak kalp bölgesinde merkezlenmesi ve sürdürülmesiyle ve bu tür duyguların resmi meditasyon uygulamasının bir parçası olarak çağrılmasıyla güçlendirilir. Ancak bu duygular, meditasyon uygulamanızda kendiliğinden ortaya çıktıklarında bunları basitçe tanıyarak ve onlarla farkındalıkla karşılaşarak da güçlendirilir.

Diğer vücut bölgelerinin de mecazi anlamı vardır ve meditasyonlarda, yatarken veya başka türlü bu tür bir farkındalıkla yaklaşılabilir. Solar pleksus güneşe benzer, ışıltılı bir niteliğe sahiptir ve vücudun ağırlık merkezinde ve canlılık (sindirim yangınları) merkezinde yer aldığı için merkezlenmişlik duygularıyla temas kurmamıza yardımcı olabilir. Boğaz duygularımızı seslendirir

ve daraltılmış veya açık olabilir. Bazen kalp açık olsa bile duygular "boğazda kalabilir". Boğaz bölgesinin farkındalığını geliştirdiğimiz zaman, konuşmamızla ve onun tonal nitelikleriyle (bir yanda patlayıcılık, hız, sertlik, hacim, otomatiklik ya da diğer yanda yumuşaklık, yumuşaklık, hassasiyet gibi) daha fazla temas kurmamızı sağlayabilir. aynı zamanda içeriği.

Fiziksel bedenin her bölgesinin, bizim için daha derin bir anlam taşıyan, genellikle farkındalık seviyemizin tamamen altında olan duygusal bir beden veya haritada karşılığı vardır. Büyümeye devam etmek için duygusal bedenimizi sürekli olarak harekete geçirmemiz, dinlememiz ve ondan öğrenmemiz gerekir. Yatarak meditasyon yapmak, kalktığınızda içgörülerinizin gerektirebileceği duruşları riske atmaya istekli olduğunuz sürece bu konuda çok yardımcı olabilir. Eski günlerde kültürlerimiz, mitolojilerimiz ve ritüellerimiz duygusal bedenimizi harekete geçirme ve onun canlılığını ve geçiciliğini onurlandırma sürecine yardımcı oldu. Genellikle bu, görevi ergenleri kabile veya kültür içinde tam bir yetişkin olmanın ne anlama geldiği konusunda eğitmek olan yaşlılar topluluğu tarafından düzenlenen eşcinsel kabul uygulamalarında yapılıyordu. Duygusal bedenin gelişiminin önemi günümüzde pek tanınmamaktadır. İster erkek ister kadın olsun, tam yetişkinliğe ulaşmak için neredeyse kendi halimize bırakıldık. Yaşlılarımız, bu tür bir beslenme eksikliği nedeniyle kendilerini o kadar doğallıktan kaybetmiş olabilir ki, artık gençlerimizin, çocuklarımızın uyanan duygusal canlılığına ve özgünlüğüne nasıl rehberlik edileceğine dair kolektif bir bilgi yoktur. Farkındalık, kendimizde ve başkalarında bu kadim bilgeliğin yeniden uyanmasına katkıda bulunabilir.

Hayatımızın büyük bir kısmını yatarak geçirdiğimiz için, yatarak meditasyon, bilincin başka bir boyutuna kolayca erişilebilen bir geçit sağlar. Uyumadan önce, uyandıktan sonra, dinlenirken veya uzanırken, uzanmak sizi farkındalık pratiği yapmaya, an be an nefesi ve bedeni bir araya getirmeye, bedeninizi farkındalık ve kabullenmeyle doldurmaya, dinlemeye, dinlemeye, duymaya, duymaya, büyümeye, büyümeye davet edebilir. Bırakmak, bırakmak, bırakmak...

DENEMEK: Kendinizi uzanırken bulduğunuzda nefesinizi ayarlamak. Onun tüm vücudunuzda hareket ettiğini hissedin. Ayaklar, bacaklar, leğen kemiği ve cinsel organlar, göbek, göğüs, sırt, omuzlar, kollar, boğaz ve boyun, baş, yüz gibi vücudunuzun çeşitli bölgelerinde nefesle kalın. başınızın üst kısmı. Dikkatlice dinleyin. Ne olursa olsun hissetmene izin ver

mevcut. Beden akışındaki ve değişimindeki duyuları izleyin. Onlar hakkındaki duygularınızın akışını ve değişimini izleyin.

Sadece yatmadan önce değil, bilerek meditasyon yapmayı deneyin. Bunu günün farklı saatlerinde yataktan kalkarak, yerde yapın. Ara sıra tarlalarda ve çayırlarda, ağaçların altında, yağmurda, karda yapın.

Uyurken ve uyanırken vücudunuza özellikle dikkat edin. Birkaç dakika bile olsa, mümkünse sırtüstü uzanın ve vücudunuzun bütünüyle nefes aldığını hissedin. Sizin için sorunlu olan bölgelere özel ilgi gösterin ve nefesin onları vücudunuzun geri kalanıyla birlik ve bütünlük duygusuna geri davet etmesine izin vermeye çalışın. Duygusal bedeninizi aklınızda tutun. “İçten gelen” duyguları onurlandırın.

Vücudunuzu Günde En Az Bir Kez Yere Bastırın

Vücudunuzu yere indirdiğinizde, ister vücut taraması gibi uzanmış bir meditasyon uygulamak için olsun, ister vücudunuzu önce bu yönde, sonra da sistematik olarak yavaşça ama sıkı bir şekilde sınırlarına doğru çalıştırmak için olsun, zamanın durduğuna dair özel bir his vardır. tıpkı mindfulness hatha yogada yaptığımız gibi. Bir odanın aşağısında olmak bile zihni temizlemeye yardımcı olur. Belki de yerde olmak bize çok yabancı olduğundan, alışılagelmiş nörolojik kalıplarımızı bozuyor ve bizi vücut kapısı diyebileceğimiz yerde ani bir açılışla bu ana girmeye davet ediyor.

Hatha yoga uygulamasında amaç, hareket ederken, esnerken, nefes alırken, pozisyonları tutarken, uzanırken veya kollarınız, bacaklarınız ile kaldırırken ortaya çıkan çeşitli duyumlara, düşüncelere ve duygulara farkındalık getirirken, tamamen bedeninizin içinde olmaktır. ve gövde. 80.000'den fazla temel yoga duruşu olduğu söyleniyor. Vücut için yeni zorluklardan hemen kurtulamazsınız; ama yıllar geçtikçe beni vücudumun derinliklerine ve daha derin dinginliğe götüren belki yirmi kadar duruştan oluşan temel bir rutine geri döndüğümü fark ettim.

Yoga, hareketi ve dinginliği birbirine katlar. Bu harika besleyici bir uygulamadır. Farkındalık uygulamasının diğer biçimlerinde olduğu gibi, bir yere varmaya çalışmıyorsunuz. Ama sen*öyle*şu anda bilinçli olarak vücudunuzun sınırlarına kadar hareket ediyorsunuz. Uzuvların, başın ve gövdenin olağandışı mekansal konfigürasyonlarında dengenizi korumak veya esnetmek veya kaldırmakla ilişkili önemli yoğunlukta duyuların olabileceği bir alanı keşfediyorsunuz. Orada, genellikle zihninizin istediğinden daha uzun süre, sadece nefes alarak, sadece vücudunuzu hissederek yaşarsınız. Hiçbir şeye ulaşmayı düşünmüyorsunuz. Başkasının bedeniyle rekabet etmiyorsunuz, hatta kendinizinkini geliştirmeyi bile hedeflemiyorsunuz. Vücudunuzun nasıl çalıştığını yargılamıyorsunuz. Herhangi bir yoğunluk veya rahatsızlık da dahil olmak üzere (kendinizi sınırlarınızın ötesine geçmeye zorlamadıysanız, her halükarda iyi huylu olmalıdır) deneyimlerinizin tüm kapsamı dahilinde, dinginlik içinde ikamet ediyorsunuz ve bu anların bedeninizdeki çiçeklerini tadıyorsunuz. .

Yine de, kendini işine adamış bir uygulayıcı için, vücudun bu tür yiyeceklerle düzenli beslenmeyi sevdiğini ve kendi kendine değiştiğini fark etmemek zordur. Sık sık var

Bu pratiğe "gidiyor" niteliği verirken aynı zamanda "tıpkı şimdi olduğu gibi" hissi de var, vücut giderek daha derin bir esnemeye ya da kendini bırakmaya gömülüyor, daha çaba gerektiren hareketler arasında yerde yatıyor. duruşlar. Hiçbir şeyi zorlamadan, yalnızca bedenin, zihnin, zeminin ve dünyanın çarpıklıklarına ve dalgalarına uyum sağlamak ve bağlantıda kalmak için elimizden gelenin en iyisini yaparız.

DENEMEK: Günde bir kez yere inmek ve vücudunuzu yalnızca üç veya dört dakika boyunca dikkatli bir şekilde esnetmek, nefesinizle ve vücudunuzun size söylediklerileyle iletişim halinde kalmak. Kendinize bugün bunun sizin bedeniniz olduğunu hatırlatın. Onunla iletişim halinde olup olmadığınızı kontrol edin.

Pratik yapmamak, pratik yapmaktır

Bazen yoga yapmamanın yoga yapmakla aynı şey olduğunu belirtmek isterim, ancak umarım insanlar yanlış bir fikre kapılmazlar ve pratik yapsanız da yapmasanız da aynı olduğunu söylediğimi düşünmezler. Demek istediğim, yoga pratiğine her geri döndüğünüzde, bunu bir süredir yapmamış olmanın etkisini görüyorsunuz. Yani bir bakıma, ona geri dönerek, onu devam ettirerek öğreneceğinizden daha fazlasını öğrenirsiniz.

> Elbette bu ancak vücudunuzun ne kadar hareketsiz hissettiği, duruşta kalmanın ne kadar zor olduğu, zihninizin ne kadar sabırsızlaştığı, nefes almaya nasıl direndiği gibi şeyleri fark ettiğinizde doğrudur. Bu işler gerçekten zor*Olumsuz*Başınızı yukarı doğru çekerken dizinizi tutarak yere indiğinizi fark etmek. Yogadan ziyade hayatın kendisi söz konusu olduğunda onların farkına varmak çok daha zordur. Fakat aynı prensip geçerlidir. Yoga ve yaşam aynı şeyi söylemenin farklı yollarıdır. Farkında olmayı unutmak veya ihmal etmek, size her zaman dikkatli olmaktan çok daha fazlasını öğretebilir. Neyse ki çoğumuzun bu konuda endişelenmesine gerek yok çünkü akılsızlığa olan eğilimlerimiz çok güçlü. Yalanları görmek, farkındalığa geri dönüştedir.

DENEMEK: Günlük meditasyon ve yoga disiplinine girdiğiniz dönemlerle, yaşamınızın olmadığı dönemlerde nasıl hissettiğiniz ve stresle nasıl başa çıktığınızın farklılığını fark etmek. Daha düşüncesiz ve otomatik davranışlarınızın, özellikle de iş veya ev hayatından kaynaklanan baskılar tarafından kışkırtıldığında, sonuçlarının farkına varabilecek misiniz bir bakın. Egzersiz yaptığınız ve yapmadığınız dönemlerde kendinizi vücudunuzda nasıl taşıyorsunuz? Yapmamayı hatırlama taahhüdünüze ne olur? Düzenli pratik yapmamak zaman ve belli sonuçlara ulaşma konusundaki kaygınızı nasıl etkiliyor? İlişkilerinizi nasıl etkiliyor? En akılsız kalıplarınızdan bazıları nereden geliyor? Onları ne tetikliyor? Resmi uygulamanız olsun ya da olmasın, onlar sizi boğazınızdan tutarken onları farkındalıkta tutmaya hazır mısınız?

bu hafta güçlü mü değil mi? Pratik yapmamanın zorlu bir pratik olduğunu görebiliyor musunuz?

Sevgi dolu nezaket meditasyonu

> Hiç kimse tamamıyla bir Ada değildir;
> Her insan kıtanın bir parçasıdır, ana kıtanın bir parçasıdır; Eğer bir kesek deniz tarafından yıkanıp götürülürse,
> Avrupa daha küçüktür, sanki bir burunmuş gibi, Sanki dostlarının ya da senin malikanesiymiş gibi; Herhangi bir insanın ölümü beni eksiltir çünkü ben insanlığa dahilim;
>
> Bu yüzden asla çanların kimin için çaldığını öğrenmeye çalışmayın; Bu senin için ücretli.
>
> JOHN DONNE, *Meditasyon XVII*

Birbirimize bağlı olduğumuz için birbirimizin üzüntülerini paylaşıyoruz. Bir bütün olarak ve aynı zamanda daha büyük bir bütünün parçası olarak, yalnızca kendimizi değiştirerek dünyayı değiştirebiliriz. Şu anda bir sevgi ve nezaket merkezi haline gelirsem, o zaman belki küçük ama pek de önemsiz olmayan bir şekilde, dünya artık daha önce sahip olmadığı bir sevgi ve nezaket çekirdeğine sahip olur. Bu bana fayda sağlıyor ve başkalarına da fayda sağlıyor.

Kendinize karşı bile her zaman bir sevgi ve nezaket merkezi olmadığınızı fark etmiş olabilirsiniz. Aslında toplumumuzda özgüven eksikliği salgınından söz edilebilir. 1990 yılında Dharamsala'da bir toplantı sırasında Dalai Lama ile yaptığı görüşmelerde, Batılı bir psikoloğun düşük özgüvenden bahsetmesi üzerine iki kere düşündü. İngilizcesi oldukça iyi olmasına rağmen bu ifadenin onun için birkaç kez Tibetçeye çevrilmesi gerekti. Düşük özgüven kavramını kavrayamadı ve sonunda ne söylendiğini anladığında, Amerika'daki pek çok insanın kendinden nefret etme ve yetersizlik gibi derin duygular taşıdığını duyunca gözle görülür bir şekilde üzüldü.

Bu tür duygular Tibetliler arasında neredeyse hiç duyulmamış bir şeydir. Üçüncü Dünya'da yaşayan, baskıdan kaçan mültecilerin tüm ciddi sorunlarına sahipler, ancak düşük özgüven bunlardan biri değil. Ancak gelecek nesiller ironik bir şekilde bizim dediğimiz şeyle temasa geçtiklerinde başlarına neler geleceğini kim bilebilir?

"gelişmiş dünya" Belki dışsal olarak fazla gelişmiş, içsel olarak ise az gelişmişizdir. Belki de tüm zenginliğimize rağmen yoksulluk içinde yaşayan biziz.

Sevgi dolu nezaket meditasyonu yoluyla bu yoksulluğu düzeltmek için adımlar atabilirsiniz. Her zamanki gibi, başlayacağınız yer kendinizdir. Kendi kalbinizde nezaket, kabul ve el üstünde tutma duygusunun doğmasına davet edebilir misiniz? Tıpkı oturma meditasyonunda zihninizi tekrar tekrar nefese getirdiğiniz gibi, bunu tekrar tekrar yapmanız gerekirdi. Zihin buna kolay kolay yanaşmaz çünkü taşıdığımız yaralar derindir. Ancak tıpkı bir deney olarak, uygulamanızda bir süre kendinizi farkındalık ve kabul içinde tutmayı deneyebilirsiniz, tıpkı bir annenin incinmiş veya korkmuş bir çocuğunu tamamen ulaşılabilir ve koşulsuz bir sevgiyle kucaklaması gibi. Başkalarını olmasa da kendinizi bağışlamayı geliştirebilir misiniz? Şu anda kendinizi mutlu olmaya davet etmek mümkün mü? Kendini iyi hissetmen sorun olur mu? Mutluluğun temeli şu anda mevcut mu?

Sevgi dolu nezaket uygulaması şu şekilde yapılır, ancak lütfen kelimeleri uygulamayla karıştırmayın. Her zamanki gibi bunlar sadece yolu gösteren tabelalardır:

> Kendinizi duruşunuza ve nefesinize odaklayarak başlayın. Daha sonra, kalbinizden veya karnınızdan, tüm varlığınızı doldurana kadar nezaket ve sevgi duygularını veya görüntülerini yaymaya davet edin. Sanki herhangi bir çocuk kadar sevgi dolu nezaketi hak ediyormuşsunuz gibi, kendi farkındalığınızın kucağına alınmasına izin verin. Farkındalığınızın hem iyiliksever anne enerjisini hem de iyiliksever baba enerjisini cisimleştirmesine izin verin, bu anda varlığınızın tanınmasını ve onurlandırılmasını ve belki de çocukken yeterince görmediğiniz bir nezaketi sizin için mümkün kılsın. Bu sevgi dolu nezaket enerjisinin tadını çıkarın, sanki uzun süredir bakıma muhtaç olan ama sonunda açlıktan ölmek üzere olduğunuz bir besini aktaran bir cankurtaran halatıymış gibi onu nefes alıp verin.
>
> Huzur ve kabul duygularının içinizde mevcut olmasını davet edin. Bazı insanlar zaman zaman kendilerine şunu söylemeyi değerli buluyor: “Cehaletten kurtulayım. Açgözlülük ve nefretten arınayım. Acı çekmeyeyim. Mutlu olabilir miyim? Ancak bu sözler sadece sevgi dolu nezaket duygularını uyandırmak içindir. Bunlar kişinin şimdi özgür olması için iyi dilekler, bilinçli olarak oluşturulmuş niyetlerdir.

En azından şu anda kendimiz için sıklıkla yarattığımız veya kendi korkumuz ve unutkanlığımız aracılığıyla kendimiz için oluşturduğumuz sorunlardan.

Kendinizi, varlığınızın her yerine yayılan bir sevgi ve nezaket merkezi olarak belirledikten sonra, bu da kendinizi sevgi dolu nezaket ve kabulle kucaklamak anlamına gelir, burada sonsuza kadar yaşayabilir, bu pınardan içebilir, içinde yıkanabilir, kendinizi yenileyebilir, kendinizi besleyebilirsiniz. , kendini canlandır. Bu, beden ve ruh için derinlemesine iyileştirici bir uygulama olabilir.

Ayrıca uygulamayı daha da ileri götürebilirsiniz. Varlığınızda ışıltılı bir merkez oluşturduğunuzda, sevgi dolu nezaketin dışarıya yayılmasına ve onu istediğiniz yere yönlendirmesine izin verebilirsiniz. İlk önce bunu yakın ailenizin üyelerine yönlendirebilirsiniz. Çocuklarınız varsa, onları gözünüzde ve kalbinizde tutun, onların esas benliklerini gözünüzde canlandırın, onların iyi olmasını, gereksiz yere acı çekmemelerini, dünyadaki gerçek yollarını bilmelerini, sevgiyi ve kabulü deneyimlemelerini dileyin. hayatta. Ve ilerledikçe bir partneri, eşi, kardeşleri, ebeveynleri de dahil edersiniz....

Hayatta olsalar da olmasalar da anne babanıza sevgi dolu şefkat yöneltebilirsiniz, onlara iyi dilekler dileyebilirsiniz, kendilerini yalnız hissetmemelerini veya acı çekmemelerini dileyebilir, onları onurlandırabilirsiniz. Bunu yapabilecek kapasitede olduğunuzu hissediyorsanız ve bu sizin için sağlıklı ve özgürleştirici geliyorsa, kendi kalbinizde onları sınırlamalarından, korkularından ve sebep olmuş olabilecekleri yanlış eylemlerden ve acılardan dolayı affedecek bir yer bulmak, Yeats'in sözünü hatırlayarak, "Neden, bu haldeyken ne yapmış olabilir ki?"

Ve burada durmaya gerek yok. Sevgi dolu nezaketi herkese, tanıdığınız ve tanımadığınız insanlara yönlendirebilirsiniz. Onlara fayda sağlayabilir, ancak duygusal varlığınızı geliştirip genişleterek size kesinlikle fayda sağlayacaktır. Bu genişleme, zor zamanlar geçirdiğiniz insanlara, sevmediğiniz veya ittiğiniz kişilere, sizi tehdit eden veya sizi inciten kişilere bilinçli olarak sevgi dolu nezaket yönelttiğinizde olgunlaşır. Ayrıca, tüm insan gruplarına, ezilenlere, acı çekenlere veya hayatları savaşa, şiddete veya nefrete mahkum olan herkese, onların sizden farklı olmadığını anlayarak sevgi dolu nezaket göstermeyi de uygulayabilirsiniz.
- onların da sevdikleri, umutları, özlemleri ve ihtiyaçları var.

barınma, yiyecek ve barış. Ve sevgi dolu nezaketi gezegenin kendisine, onun ihtişamına ve sessiz acılarına, çevreye, akarsulara ve nehirlere, havaya, okyanuslara, ormanlara, bitkilere ve hayvanlara topluca veya tek tek yayabilirsiniz.

Meditasyonda veya kişinin hayatında sevgi dolu nezaket uygulamasının aslında doğal bir sınırı yoktur. Bu, birbirine bağlılığın devam eden, sürekli genişleyen bir gerçekleştirilmesidir. Aynı zamanda onun somutlaşmış halidir. Bir ağacı, bir çiçeği, bir köpeği, bir yeri, bir kişiyi veya kendinizi bir anlığına sevebildiğinizde, o tek anda tüm insanları, tüm yerleri, tüm acıları, tüm uyumu bulabilirsiniz. Bu şekilde pratik yapmak, yüzeyde öyle görünse de, hiçbir şeyi değiştirmeye veya bir yere varmaya çalışmak değildir. Gerçekte yaptığı şey, her zaman mevcut olanı ortaya çıkarmaktır. Sevgi ve nezaket her zaman burada, bir yerlerde, aslında her yerde. Genellikle onlara dokunma ve onlardan etkilenme yeteneğimiz, kendi korkularımızın ve acılarımızın altında, açgözlülüğümüzün ve nefretimizin altında, gerçekten ayrı ve yalnız olduğumuz yanılsamasına umutsuzca tutunmamızın altında gömülüdür.

Uygulamalarımızda bu tür duyguları çağırarak, tıpkı yogada kas, bağ ve tendon direncine karşı esnediğimiz gibi, bunda ve diğer tüm meditasyon türlerinde olduğu gibi, kendi cehaletimizin sınırlarına karşı da esniyoruz. kendi zihinlerimizin ve kalplerimizin sınırları ve cehaleti. Ve bu esneme sırasında, bazen acı verici olsa da, genişleriz, büyürüz, kendimizi değiştiririz, dünyayı değiştiririz.

Benim dinim iyiliktir.

DALAI LAMA

DENEMEK: Meditasyon uygulamanızın bir noktasında içinizdeki sevgi dolu nezaket duygularıyla temele dokunmak. Bu uygulamaya karşı olabilecek herhangi bir itirazın veya sevilmeme veya kabul edilemez olma nedenlerinizin arkasında durup duramayacağınıza bakın. Tüm bunlara sadece düşünme olarak bakın. Sanki sevgi dolu bir annenin veya babanın kollarında tutulan bir çocukmuşsunuz gibi, sevgi dolu nezaketin sıcaklığında ve kabulünde yıkanmanıza izin vermeyi deneyin. Daha sonra onu başkalarına ve dünyaya yönlendirmekle oynayın. Bu uygulamanın bir sınırı yoktur ancak her uygulamada olduğu gibi zamanla derinleşir ve gelişir.

sevgiyle bakılan bir bahçedeki bitkiler gibi sürekli katılım. olmadığından emin ol*denemek* Başka birine veya gezegene yardım etmek için. Daha ziyade, onları sadece farkındalık içinde tutuyorsunuz, onları onurlandırıyorsunuz, iyi dileklerinizi veriyorsunuz, acılarına nezaketle, şefkatle ve kabulle açılıyorsunuz. Eğer bu süreçte bu uygulamanın sizi dünyada farklı davranmaya çağırdığını fark ederseniz, o zaman bu eylemlerin de sevgi dolu nezaket ve farkındalığı içermesine izin verin.

Üçüncü Bölüm

Farkındalık Ruhunda

Hepimiz dini kurumların başlangıçta birlikte çalıştığı aynı öğretmenin çıraklığını yapıyoruz: gerçeklik. Gerçeklik içgörüsü şunu söylüyor: yirmi dört saate hakim olun. Kendine acımadan bunu iyi yap. şu şekilde Soğuk bir sabah Buda salonunda ilahiler söylemek kadar zor olan, çocukları araba havuzuna ve otobüse götürmek kadar zor. Bir hareket diğerinden daha iyi değildir; her biri oldukça sıkıcıdır ve her ikisi de tekrarlamanın erdemli niteliğine sahiptir. Tekrarlama, ritüel ve bunların iyi sonuçları birçok biçimde ortaya çıkar. Filtreyi değiştirmek, burunları silmek, toplantılara gitmek, evin etrafını toplamak, bulaşıkları yıkamak, yağ çubuğunu kontrol etmek; bunların sizi daha ciddi sorunlarınızdan uzaklaştırdığını düşünmenize izin vermeyin. arayışlar. Böyle bir ev işleri döngüsü, "alıştırmamızı" yapabilmek için kaçmayı umduğumuz bir dizi zorluk değildir. bizi bir "yol"a koy; *öyle* bizim yolumuz.

GARY SNYDER, *Vahşi Yaşam Uygulaması*

Ateşin Yanında Oturmak

Eski günlerde, güneş battıktan sonra, değişen ay ve yıldızların göğü dışında insanların sahip olduğu tek ışık kaynağı ateşti. Milyonlarca yıl boyunca biz insanlar ateşlerin etrafında oturduk, sırtımızda soğuk ve karanlık varken alevlere ve közlere baktık. Belki de resmi meditasyonun ilk başladığı yer burasıdır.

Ateş bizim için bir rahatlıktı; ısı, ışık ve koruma kaynağımızdı; tehlikeliydi ama büyük bir dikkatle kontrol edilebilirdi. Günün sonunda yanında oturmak bize rahatlama sağladı. Sıcak, titreşen ışığında hikayeler anlatabilir, geçen gün hakkında konuşabilir veya sessizce oturup büyülü bir dünyanın sürekli değişen alevlerinde ve parıldayan manzaralarında zihnimizin yansımasını görebilirdik. Ateş karanlığı katlanılabilir hale getirdi ve kendimizi güvende ve emniyette hissetmemize yardımcı oldu. Sakinleştiriciydi, güvenilirdi, onarıcıydı, meditasyona yönelikti ve hayatta kalmak için kesinlikle gerekliydi.

Bu zorunluluk günlük hayatımızdan uçup gitti ve onunla birlikte hemen hemen her hareketsiz kalma fırsatı da ortaya çıktı. Günümüzün hızlı dünyasında, yangınlar pratik değildir veya belirli bir ruh hali oluşturmak için ara sıra yapılan bir lükstür. Dış ışık kararmaya başladığında sadece bir düğmeyi çevirmemiz gerekiyor. Dünyayı istediğimiz kadar aydınlatabilir ve uyanık olduğumuz tüm saatlerimizi meşguliyetle, yapmakla doldurarak hayatlarımıza devam edebiliriz. Hayat, bilinçli olarak kullanmadığımız sürece, günümüzde bize var olmamız için çok az zaman tanıyor. Artık yaptığımız işi durdurmamız gereken sabit bir zamanımız yok çünkü bunu yapmak için yeterli ışık yok... vites değiştirmek, günlük aktiviteleri bırakmak için her gece sahip olduğumuz, önceden yerleşik olan zamandan yoksunuz. Bugünlerde zihnimizin bir ateş başında dinginliğe yerleşmesini sağlayacak çok az sayıda değerli fırsatımız var.

Bunun yerine, günün sonunda soluk bir elektronik ateş enerjisi olan televizyon izliyoruz ve onunla karşılaştırıldığında soluk kalıyoruz. Kendimiz dışındaki zihinlerden gelen, kafamızı bilgi ve önemsiz şeylerle, diğer insanların maceraları, heyecanları ve arzularıyla dolduran ses ve görüntülerin sürekli bombardımanına maruz kalırız. Televizyon izlemek, gün içinde dinginliği deneyimlemek için daha da az yer bırakır. Zamanı, mekanı ve sessizliği emer, uyuşturur ve bizi akılsız bir pasifliğe sürükler. Steve Allen buna "Gözler için sakız" adını verdi. Gazeteler de hemen hemen aynısını yapıyor. Onlar değil

kendi içlerinde kötüdürler, ancak onları daha dolu dolu yaşayabileceğimiz birçok değerli andan kendimizi mahrum bırakmak için sık sık komplo kurarız.

Görünüşe göre eğlence ve tutkulu dikkat dağıtıcı dışsal ilgilerin bağımlılık yaratan çekiciliğine boyun eğmek zorunda değiliz. Bizi içimizdeki sıcaklık, dinginlik ve iç huzura olan o temel özleme geri getirecek başka alışkanlıklar geliştirebiliriz. Örneğin nefes alarak oturduğumuzda bu, ateşin yanında oturmaya benzer. Nefesin derinliklerine baktığımızda, en az parlayan kömürler, korlar ve alevler kadar, kendi zihnimizin dans eden yansımalarını da görebiliriz. Belli bir sıcaklık da üretilir. Ve eğer gerçekten bir yere varmaya çalışmıyorsak ve sadece kendimize bu anda olduğu gibi izin veriyorsak, düşüncelerimizin ve duygularımızın oyununun arkasında ve içinde, daha basit bir zamanda, eski bir dinginliğe kolaylıkla rastlayabiliriz. insanlar ateşin yanında otururken bulundu.

Uyum

Hastanenin otoparkına girdiğimde üzerimden yüzlerce kaz geçiyor. Yüksekten uçuyorlar ve kornalarını duymuyorum. Beni ilk etkileyen şey nereye gittiklerini açıkça bilmeleri. Kuzeybatıya doğru uçuyorlar ve sayıları o kadar çok ki, formasyon doğuya doğru, kasım ayının başındaki güneşin ufku kucakladığı yere kadar uzanıyor. Bunlardan ilki uçarken, arabadaki kağıt ve kalemi alıp vasıfsız elimin ve gözümün elinden geldiğince deseni yakalamak için bir araya gelmelerinin asaleti ve güzelliği beni etkiledi. Hızlı vuruşlar yeterlidir... kısa sürede yok olurlar.

Yüzlercesi V'lerdedir, ancak birçoğu daha karmaşık düzenlemelerdedir. Her şey hareket halindedir. Çizgileri, havada dalgalanan bir kumaş gibi zarafet ve uyumla alçalıp yükseliyor. İletişim kurdukları çok açık. Her biri bir şekilde nerede olduğunu biliyor, bu karmaşık ve sürekli değişen düzende bir yere sahip, ait.

Onların geçişinden tuhaf bir şekilde kutsanmış hissediyorum. Bu an bir hediyedir. Önemli olduğunu bildiğim, pek sık lütuf görmediğim bir şeyi görmeme ve paylaşmama izin verildi. Bunun bir kısmı onların vahşiliği, bir kısmı da somutlaştırdıkları uyum, düzen ve güzelliktir.

Zamanın akışına dair alışılagelmiş deneyimim, onların geçişine tanık olurken kesintiye uğruyor. Desen, bilim adamlarının bulut oluşumları veya ağaçların şekilleri gibi "kaotik" olarak adlandırdığı şeydir. Bir düzen vardır ve onun içinde yerleşik bir düzensizlik vardır, ama o da düzenlidir. Artık benim için bu sadece merak ve şaşkınlığın hediyesi. Bugün işe geldiğimde doğa bana her şeyin aslında küçük bir alanda nasıl olduğunu gösteriyor, bana biz insanların ne kadar az şey bildiğimizi, uyumu ne kadar az takdir ettiğimizi, hatta onu ne kadar az gördüğümüzü hatırlatıyor.

Ve böylece, o akşam gazeteyi okurken, Güney Filipinler'deki yüksek yerleri kaplayan yağmur ormanlarını kesmenin tüm sonuçlarının, 1991 sonlarında meydana gelen ve çıplak kalan toprağın artık su tutamaz hale geldiği tayfunu vurana kadar belirgin olmadığını fark ettim. , olağan hacmin dört katı bir hızla ovalara kontrolsüzce akmasına ve bölgenin binlerce yoksul sakinini boğmasına izin verin. Popüler tampon etiketinin dediği gibi, "Kahretsin

olur.” Sorun şu ki çoğu zaman bu konudaki rolümüzü görmek istemiyoruz. Şeylerin uyumunu küçümsemenin kesin riskleri vardır.

Doğanın uyumu her zaman etrafımızda ve içimizdedir. Bunu büyük bir mutluluk vesilesi olarak algılamak; ancak genellikle yalnızca geriye dönüp bakıldığında veya yokluğunda takdir edilir. Vücutta her şey yolunda gidiyorsa, bu fark edilmeden gitme eğilimindedir. Baş ağrısının olmayışı serebral korteksiniz için ön sayfa haberi değil. Yürümek, görmek, düşünmek ve işemek gibi yetenekler kendi başlarının çaresine bakarlar ve böylece otomatiklik ve farkındalıksızlık ortamına karışırlar. Yalnızca acı, korku ya da kayıp bizi uyandırır ve olaylara odaklanmasını sağlar. Ancak o zamana kadar uyumu görmek daha zorlaşır ve kendimizi, tıpkı akıntılar ve şelaleler gibi, yaşam nehrinin içinde daha zor ve incelikli bir düzeyde düzen içeren türbülansın içinde buluruz. Joni Mitchell'in söylediği gibi: "Neye sahip olduğunu, o gidene kadar bilemezsin..."

Arabadan indiğimde, bu zorunlu olarak medeni hastane otoparkının hava sahasını tazeleyici bir doğal vahşilik dozuyla kutsayan bu yolcuların önünde içtenlikle eğiliyorum.

DENEMEK: Şu andaki uyumu algılamak için farkındalık perdesini geri çekmek. Onu bulutlarda, gökyüzünde, insanlarda, havada, yiyeceklerde, bedeninizde, bu nefeste görebiliyor musunuz? Bakın ve tekrar bakın, tam burada, hemen şimdi!

Sabahın erken saatleri

Gidecek bir işi olmamasına, beslenmesi ve okula gitmesi gereken çocuğu olmamasına, erken kalkmak için herhangi bir dış nedeni olmamasına rağmen, Thoreau'nun Walden'da yaşadığı süre boyunca sabah erken kalkıp yıkanmak bir geleneğiydi. şafak vakti gölet. Bunu içsel nedenlerden dolayı, başlı başına manevi bir disiplin olarak yaptı: "Bu dini bir egzersizdi ve yaptığım en iyi şeylerden biriydi."

Benjamin Franklin, konuyla ilgili ünlü atasözünde de erken kalkmanın getirdiği sağlık, zenginlik ve bilgelik erdemlerini övüyordu. Ama bunu ağzından çıkarmadı; o da pratik yaptı.

Erken kalkmanın erdemlerinin, kişinin gününe daha fazla saat meşguliyet ve çalışkanlık sığdırmakla hiçbir ilgisi yoktur. Tam tersi. Saatin dinginliğinden ve yalnızlığından ve bu zamanı bilinci genişletmek, düşünmek, var olmak için zaman yaratmak, amaçlı olarak kullanmak için kullanma potansiyelinden kaynaklanırlar. *Olumsuz*herhangi bir şey yapıyor. Huzur, karanlık, şafak, sessizlik; hepsi sabahın erken saatlerini farkındalık uygulaması için özel bir zaman haline getirmeye katkıda bulunur.

Erken kalkmanın, güne gerçekten avantajlı başlamanızı sağlama gibi katma değeri vardır. Gününüze farkındalık ve iç huzur konusunda sağlam bir temelle başlayabilirseniz, o zaman harekete geçmeniz ve yapmaya başlamanız gerektiğinde, eylemin varlığınızdan dışarı akması çok daha olasıdır. Yataktan yeni fırlayıp, ne kadar acil ve önemli olursa olsun talep ve sorumlulukların çağrısına başlamanıza kıyasla, gün boyunca güçlü bir farkındalığı, içsel sakinliği ve zihinsel dengeyi yanınızda taşıma olasılığınız daha yüksektir.

Sabah erken kalkmanın gücü o kadar büyüktür ki, resmi farkındalık uygulaması olmasa bile kişinin hayatı üzerinde derin bir etkiye sahip olabilir. Her gün şafağa tanık olmak başlı başına bir uyandırma çağrısıdır.

Ancak sabahın erken saatlerini resmi meditasyon için harika bir zaman olarak görüyorum. Başka kimse ayakta değil. Dünyanın telaşı henüz başlamadı. Yataktan kalkıyorum ve genellikle hiçbir şey yapmadan yaklaşık bir saatimi var olmaya ayırıyorum. Yirmi sekiz yıl geçmesine rağmen çekiciliğini kaybetmedi. Bazen uyanmakta zorluk çekiyorum ve ya zihnim ya da bedenim direniyor. Ancak değerin bir kısmı, canım istemese bile bunu yine de yapmaktır.

Günlük disiplinin temel erdemlerinden biri, geçici ruh hali durumlarının çekiciliğine karşı kazanılmış bir şeffaflıktır. Meditasyon yapmak için erken kalkma kararlılığı, herhangi bir sabah bunu yapmak isteyip istememekten bağımsız hale gelir. Uygulama bizi daha yüksek bir standarda, uyanıklığın önemini hatırlamaya ve farkındalık ve hassasiyetten yoksun bir otomatik yaşam kalıbına kolayca geçebileceğimizi hatırlamaya çağırıyor. Hiçbir şey yapmamak için erken kalkmak başlı başına bir yumuşama sürecidir. Atomlarımızı yeniden düzenlemeye yetecek kadar ısı üretir, bize zihin ve beden için yeni ve daha güçlü bir kristal kafes verir, bizi dürüst tutan ve hayatta işleri yapmaktan çok daha fazlası olduğunu bize hatırlatan bir kafes.

Disiplin, dün nasıl bir gün geçirdiğinizden ve bugün nasıl bir gün beklediğinizden bağımsız bir istikrar sağlar. Mutlu ya da üzücü önemli olayların gerçekleştiği, zihnimin ve koşulların kargaşa içinde olduğu, yapılacak çok şeyin olduğu ve duyguların güçlü olduğu günlerde, birkaç dakika da olsa resmi pratik için özellikle zaman ayırmaya çalışıyorum. . Bu şekilde, bu tür anların içsel anlamını kaçırma ihtimalim azalıyor ve hatta bu anların içinde biraz daha iyi gezinebiliyorum.

Sabahın erken saatlerinde kendinizi farkındalık konusunda temellendirerek, kendinize her şeyin her zaman değiştiğini, iyi ve kötü şeylerin gelip gittiğini ve karşılaştığınızda istikrar, bilgelik ve iç huzur perspektifini somutlaştırmanın mümkün olduğunu hatırlatırsınız.*herhangi* kendilerini gösteren koşullar. Pratik yapmak için her gün erken kalkmayı tercih etmek bu bakış açısının bir örneğidir. Bazen bundan “rutinim” diye söz ediyorum ama rutin olmaktan çok uzak. Farkındalık rutinin tam tersidir.

Normalden bir saat daha erken kalkmak konusunda isteksizseniz, her zaman yarım saat, on beş dakika, hatta beş dakika deneyebilirsiniz. Önemli olan ruhtur. Sabahları beş dakikalık farkındalık uygulaması bile değerli olabilir. Ve beş dakikalık uykudan fedakarlık etmek bile muhtemelen sizi uykuya ne kadar bağlı olduğumuzla ve dolayısıyla hiçbir şey yapmadan uyanık kalabilmek için kendimize o küçük zamanı bile ayırmak için ne kadar disiplin ve kararlılığın gerekli olduğu konusunda temasa geçirecektir. Sonuçta, düşünen zihin her zaman kulağa çok inandırıcı gelen bir bahaneye sahiptir: çünkü hiçbir şeyi başaramayacaksınız ve bunu yapmanız için gerçek bir baskı yok.*Bu* Sabah, ve belki de bunu yapmamak için gerçek nedenleriniz varsa, neden şimdi ihtiyacınız olduğunu bildiğiniz fazladan uykuyu yakalayıp yarın başlamıyorsunuz?

Zihninizin diğer köşelerinden gelen bu tür tamamen öngörülebilir muhalefetin üstesinden gelmek için, düşünceniz ne olursa olsun, bir gece önce uyanacağınıza karar vermelisiniz. Bu, gerçek niyetliliğin ve içsel disiplinin tadıdır. Bunu sadece kendinize bunu yapmaya adadığınız için yaparsınız ve zihninizin bir kısmı öyle düşünse de istemese de, belirlenen zamanda bunu yaparsınız. Bir süre sonra disiplin sizin bir parçanız haline geliyor. Bu sadece yaşamayı seçtiğiniz yeni yoldur. Bu bir "yapmalı" değildir, kendinizi zorlamayı gerektirmez. Değerleriniz ve eylemleriniz basitçe değişti.

Henüz buna hazır değilseniz (ya da hazır olsanız bile), saat kaç olursa olsun uyanma anını her zaman bir farkındalık anı, yeni günün ilk anı olarak kullanabilirsiniz. Hareket etmeden önce nefesinizin hareket ettiği gerçeğiyle temasa geçmeyi deneyin. Vücudunuzun yatakta uzandığını hissedin. Düzelt. Kendinize şu soruyu sorun: “Şimdi uyanık mıyım? Bana yeni bir günün hediyesinin verildiğini biliyor muyum? Bunun için uyanık olacak mıyım? Bugün ne olacak? Şu anda gerçekten bilmiyorum. Ne yapmam gerektiğini düşünürken bile bu bilmemeye açık olabilir miyim? Bugünü bir macera olarak görebilir miyim? Şu anda olasılıklarla dolu olduğunu görebilir miyim?”

> Sabah uyanık olduğum zamandır ve içimde bir şafak vardır.... Mekanik yardımlarla değil, bizi en derin uykumuzda bile terk etmeyen şafağa dair sonsuz bir beklentiyle yeniden uyanmayı ve kendimizi uyanık tutmayı öğrenmeliyiz. İnsanın bilinçli çabayla yaşamını yükseltme konusundaki tartışılmaz yeteneğinden daha cesaret verici bir gerçek bilmiyorum. Belirli bir resmi çizebilmek ya da bir heykeli yontabilmek ve böylece birkaç nesneyi güzelleştirebilmek bir şeydir; ama baktığımız atmosferi ve ortamı oymak ve boyamak çok daha muhteşem.... Günün niteliğini etkilemek sanatın en yükseğidir.
>
> THOREAU, *Walden*

DENEMEK: Normalden daha erken kalkacağınıza dair kendinize söz vermek. Sadece bunu yapmak hayatınızı değiştirir. Bu zaman, uzunluğu ne olursa olsun, bir varoluş zamanı, kasıtlı bir uyanıklık zamanı olsun. Bu zamanı farkındalık dışında hiçbir şeyle doldurmak istemezsiniz. Günün taahhütlerini kafanızda gözden geçirmenize ve kendinizin “önünde” yaşamanıza gerek yok. Bu, zamanın olmadığı, dinginliğin, mevcudiyetin, kendinizle birlikte olmanın zamanıdır.

Ayrıca uyandığınız anda, yataktan çıkmadan önce nefesinizle temasa geçin, bedeninizdeki çeşitli hisleri hissedin, mevcut olabilecek her türlü düşünce ve duyguyu not edin, farkındalığın bu ana dokunmasına izin verin. Nefesinizi hissedebiliyor musunuz? Her birinin doğuşunu nefeste algılayabilir misin? Şu anda nefesin özgürce bedeninize girdiği hissinin tadını çıkarabiliyor musunuz? Kendinize şunu sorun: “Şimdi uyanık mıyım?”

Doğrudan İletişim

Hepimiz, sıklıkla başkalarından, aldığımız derslerden, okuduğumuz kitaplardan ya da televizyondan, radyodan, gazetelerden, genel olarak kültürden edindiğimiz, bize olayların nasıl olduğuna ve nasıl olduğuna dair resimler veren gerçeklikle ilgili fikir ve imgeleri taşıyoruz. neler oluyor? Sonuç olarak, önümüzde veya içimizde olanı görmek yerine sıklıkla kendi düşüncelerimizi veya bir başkasının düşüncelerini görürüz. Çoğu zaman, nasıl hissettiğimize bakma ya da kontrol etme zahmetine bile girmeyiz çünkü zaten bildiğimizi ve anladığımızı düşünürüz. Böylece yeni karşılaşmaların mucizesine ve canlılığına kapanabiliriz. Dikkatli olmazsak doğrudan temasın mümkün olduğunu bile unutabiliriz. Temel olanla bağımızı kaybedebilir ve onu bile bilmeyebiliriz. Kaybın, uçurumun, kendimizle deneyim arasına koyduğumuz gereksiz mesafenin farkına bile varmadan, kendi yarattığımız bir rüya gerçekliğinde yaşayabiliriz. Bunu bilmeden ruhsal ve duygusal olarak daha da yoksullaşabiliriz. Ancak dünyayla doğrudan temasımız olduğunda harika ve benzersiz bir şey ortaya çıkabilir.

Akıl hocam ve arkadaşım ve ünlü bir fizikçi olan Viki Weisskopf, doğrudan temasla ilgili şu dokunaklı hikayeyi anlatıyor:

> Birkaç yıl önce Tucson'daki Arizona Üniversitesi'nde bir dizi konferans verme daveti aldım. Kabul etmekten çok memnundum çünkü bu bana her zaman içinden bakmak istediğim çok güçlü bir teleskopun bulunduğu Kitts Peak astronomi gözlemevini ziyaret etme şansı verecekti. Ev sahiplerimden, bazı ilginç nesnelere teleskopla doğrudan bakabilmem için gözlemevini ziyaret etmek üzere bir akşam ayarlamalarını istedim. Ancak bana bunun imkansız olacağı söylendi çünkü teleskop fotoğrafçılık ve diğer araştırma faaliyetleri için sürekli kullanılıyordu. Sadece nesnelere bakmak için zaman yoktu. Bu durumda, konuşmalarımı yapmaya gelemeyeceğimi söyledim. Birkaç gün içinde her şeyin benim isteklerime göre ayarlandığı bilgisini aldım. Olağanüstü berrak bir gecede dağa doğru yola çıktık. Yıldızlar ve Samanyolu yoğun bir şekilde parlıyordu ve neredeyse dokunulabilecek kadar yakın görünüyordu. Kubbeye girdim ve teknisyenlere söyledim

> Satürn'ü ve bazı galaksileri görmek istediğim bilgisayarla çalıştırılan teleskopu çalıştıran kişi. Daha önce sadece fotoğraflarda gördüğüm detayları kendi gözlerimle ve son derece net bir şekilde gözlemlemek büyük bir keyifti. Bütün bunlara baktığımda odanın insanlarla dolmaya başladığını fark ettim ve onlar da teker teker teleskopa baktılar. Bana bunların gözlemevine bağlı gökbilimciler olduğu söylendi, ancak daha önce araştırma nesnelerine doğrudan bakma fırsatı olmamıştı. Bu karşılaşmanın onlara bu tür doğrudan temasların önemini anlamalarını sağladığını umuyorum.
>
> VICTOR WEISSKOPF, *İçgörünün Sevinci*

DENEMEK: Hayatının en az ay ya da yıldızlar kadar ilginç ve mucizevi olduğunu düşünmek. Sizinle yaşamınızla doğrudan temas arasında duran şey nedir? Bunu değiştirmek için ne yapabilirsiniz?

Bana Söylemek İstediğiniz Başka Bir Şey Var mı?

Elbette doktor-hasta ilişkisinde doğrudan temasın çok az etkisi yoktur. Tıp öğrencilerinin bu manzaranın topolojisini anlamalarına ve dehşet içinde oradan kaçmamalarına yardımcı olmak için büyük çaba harcıyoruz çünkü bu, birey olarak kendi duygularını ve gerçekten empatik dinleme ihtiyacını, hastalara yalnızca hastalık bulmacaları olarak değil, insan olarak davranma ihtiyacını içeriyor. ve muhakeme ve kontrol kullanma fırsatları. Pek çok şey doğrudan temasın önüne geçebilir. Pek çok doktor tıbbın bu boyutuyla ilgili resmi eğitimden yoksundur. Sağlık hizmetleri dediğimiz ama çoğu zaman sadece hastalık bakımı olan alanda etkili iletişim ve bakımın hayati öneminin farkında değiller; ve eğer konu denklemin dışında bırakılırsa iyi bir hastalık bakımı bile fena halde eksik olabilir.

Endişelerini ciddiyetle tedavi edecek bir doktor bulamadığı için çileden çıkan annem, hala iyi yürüyemediği ve çok fazla acı çektiği için kendisi tarafından başlatılan bir takip muayenesinde ortopedi cerrahının nasıl müdahale ettiğini anlattı. kalçasını yapay bir kalçayla değiştirmiş, röntgeni inceleyerek ne kadar iyi göründüğünü yorumlamış (kullandığı kelime "mükemmel"di) ve onun gerçek, etten kemikten kalçasını incelemek için herhangi bir girişimde bulunmamıştı. ya da birkaç kez ısrar edene kadar şikayetini kabul etmek zorunda kaldı. Ve sonra, çok az bir ağırlığı vardı - röntgen onu herhangi bir acı çekmemesi gerektiğine ikna etmek için yeterliydi - ama acı çekiyordu.

Doktorlar farkında olmadan el işlerinin, aletlerinin, tıbbi testlerinin ve teknik terimlerin arkasına saklanabilirler. Hastayla bir bütün olarak, benzersiz düşünceleri ve korkuları, değerleri, kaygıları ve soruları olan, sözlü ve sözlü olmayan bir birey olarak çok doğrudan temasa geçmek konusunda isteksiz olabilirler. Çoğu zaman bunu yapma kapasitelerinden şüphe ediyorlar çünkü burası çok keşfedilmemiş ve potansiyel olarak korkutucu bir bölge. Kısmen kendi düşüncelerine, korkularına, değerlerine, endişelerine ve şüphelerine bakmaya alışkın olmadıkları için başka birininki oldukça korkutucu gelebilir. Ve bu potansiyel bent kapaklarını açmak için zamanlarının olmadığını düşünüyor olabilirler ya da nasıl yeterli tepki vereceklerini bileceklerinden şüphe duyuyorlar. Ancak hastaların en çok ihtiyaç duyduğu şey sadece dinlemek, orada olmak, gerekli önlemleri almaktır. *kişi*ciddi anlamda, sadece hastalık değil.

Bu amaçla tıp öğrencilerimize, diğer şeylerin yanı sıra, “Bana söylemek istediğin başka bir şey var mı?” şeklindeki açık uçlu soruyu sormayı öğretiyoruz. Tıbbi görüşmenin sonunda. Hastaya ihtiyaçlarını ve belki de orada olmanın gerçek gündemini düşünmesi için yeterli psişik alan bırakarak, gerekirse uzun bir süre duraklamalarını teşvik ediyoruz. Bu genellikle birinci veya ikinci olarak konuşulan şey değildir, hatta doktorun özellikle hazır olmadığı veya acelesi olduğu durumlarda bile bu söz konusu değildir.

Bir gün fakülte geliştirme oturumunda, başka bir kurumdan bazı uzmanlar, öğrencilere hastalarla görüşme tarzları hakkında doğrudan geri bildirim vermek için video kaydı kullanan tıbbi görüşmeye yönelik eğitim programlarını anlatıyorlardı. Bir noktada, bize birkaç farklı röportajdan sorulan son sorunun çok kısa bir dizi videosunu gösterdiler; her öğrenci bir hastaya basitçe şunu sordu: "Bana söylemek istediğin başka bir şey var mı?" Bu klipleri göstermeden önce, neler olup bittiğini fark etme ve daha sonra raporlama görevi bize verildi.

Üçüncüsünde ise gülmekten yere yuvarlanmamak için elimden geleni yapıyordum. Şaşırtıcı bir şekilde, çok sayıda boş yüz vardı, ancak bazıları hemen fark edildi. Aynı şey her klipte oluyordu ama o kadar barizdi ki, tıpkı burnumuzun dibinde olan pek çok şey gibi bunu görmek zordu.

Neredeyse her klipte, öğrenci röportajı bitirmek için kendisine öğretilen şeyi söylerken, yani: "Bana söylemek istediğin başka bir şey var mı?", herkes gözle görülür şekilde başını sallıyordu. bir yandan diğer yana, sözlü olmayan bir şekilde şu mesajı iletiyor: "Hayır, lütfen, bana artık bir şey söyleme!"

Kendi Otoriteniz

Tıp merkezinde çalışmaya başladığımda bana üç adet uzun beyaz önlük verildi.*Dr. Kabat-Zinn / Tıp Anabilim Dalı*Cebinde özenle işlenmiştir. On beş yıldır kullanılmadan kapımın arkasında asılı duruyorlar.

> Bana göre bu beyaz önlükler işimde tam olarak ihtiyaç duymadığım şeylerin sembolü. Sanırım bunlar doktorlar için iyi bir şey, otorite havasını artırıyorlar ve böylece hastaları üzerinde pozitif plasebo etkisi yaratıyorlar. Cebin dışına doğru açıyla sarkan bir stetoskop varsa aura daha da artar. Genç doktorlar bazen coşkuyla bunu daha iyi yapmaya ve onu ense ve omuzlarda çalışkan bir gündeliklik ile giymeye çalışırlar.
>
> Ancak stres azaltma kliniğinde çalışmak beyaz önlük gerçek bir engel olacaktır. "Bay" olduğum insanlardan aldığım tüm öngörüleri geri yansıtmak için fazla mesai yapmam gerekiyor. Gevşeme" veya "Dr. Her şey bir arada olsun" veya "Bay. Bilgelik ve Merhametin vücut bulmuş hali." Farkındalık temelli stres azaltmanın ve bu konuda en geniş anlamıyla sağlığın geliştirilmesinin asıl amacı, insanları kendi kendilerinin otoritesi olmaya, kendi yaşamları, kendi bedenleri ve kendi sağlıkları için daha fazla sorumluluk almaya teşvik etmek ve teşvik etmektir. Her insanın zaten kendisi üzerinde dünya otoritesi olduğunu veya en azından olaylara dikkatli bir şekilde katılmaya başlarlarsa öyle olabileceğini vurgulamak isterim. Her birimizin kendimiz ve sağlığımız hakkında daha fazlasını öğrenmek için ihtiyaç duyduğu bilgilerin büyük bir kısmı (büyümek, iyileşmek ve etkili yaşam seçimleri yapmak için çaresizce ihtiyaç duyduğumuz bilgiler) zaten parmaklarımızın ucunda, parmaklarımızın ucunda veya daha doğrusu burnumuzun hemen altında.
>
> Kendi sağlığımıza ve refahımıza daha fazla katılmak için gereken şey, daha dikkatli dinlemek ve duyduklarımıza güvenmek, kendi hayatımızdan, kendi bedenimizden, zihnimizden ve duygularımızdan gelen mesajlara güvenmektir. Bu katılım ve güven duygusu çoğu zaman tıpta eksik olan bir unsurdur. Biz buna "içselliği harekete geçirmek" diyoruz.

iyileşmek için, ya da sadece daha iyi başa çıkmak için, biraz daha net görmek için, biraz daha iddialı olmak için, daha fazla soru sormak için, daha ustaca idare etmek için. Uzman tıbbi bakımın yerini almaz, ancak gerçekten sağlıklı bir yaşam sürmeyi umuyorsanız, özellikle hastalık, engellilik, sağlık sorunları ve sıklıkla yabancılaştırıcı, korkutucu, duyarsız ve bazen de yaşam koşulları karşısında gerekli bir tamamlayıcıdır. iyatrojenik sağlık sistemi.

Böyle bir tutum geliştirmek, kişinin kendi hayatını yazması ve dolayısıyla kendisinin bir ölçüde otorite sahibi olması anlamına gelir. Kendine inanmayı gerektirir. Maalesef çoğumuz bunu yapmıyoruz.

Dikkatli araştırma, düşük öz saygıyı iyileştirebilir; bunun basit nedeni, düşük öz değerlendirmenin aslında yanlış bir hesaplama, gerçekliğin yanlış algılanması olmasıdır. Meditasyonda kendi bedeninizi, hatta sadece nefesinizi gözlemlemeye başladığınızda bunu çok net bir şekilde görebilirsiniz. Vücudunuzun bile mucizevi olduğunu hemen anlarsınız. Şu anda hiçbir bilinçli çaba göstermeden inanılmaz başarılar sergiliyor. Saygınlık sorunlarımız büyük ölçüde geçmiş deneyimlerle renklenen düşüncelerimizden kaynaklanmaktadır. Sadece eksikliklerimizi görüyoruz ve onları orantısız bir şekilde yok ediyoruz. Aynı zamanda, tüm iyi niteliklerimizi olduğu gibi kabul ederiz veya onları hiç kabul etmeyiz. Belki de çocukluğun çoğu zaman derin ve hala kanayan yaralarına takılıp kalıyoruz ve bizim de altın niteliklere sahip olduğumuzu unutuyor veya asla keşfedemiyoruz. Yaralar önemlidir ama aynı zamanda içsel iyiliğimiz, ilgimiz, başkalarına karşı nezaketimiz, bedenin bilgeliği, düşünme kapasitemiz, neyin ne olduğunu bilme kapasitemiz de önemlidir. Ve neyin ne olduğunu izin verdiğimizden çok daha fazla biliyoruz. Ancak dengeli bir şekilde görmek yerine, sıklıkla başkalarına yansıtma alışkanlığını sürdürüyoruz.*Onlar* iyiyiz ve*Biz*değil.

İnsanlar bana bu şekilde yansıttığında direniyorum. Ne yaptıklarını görmeleri ve pozitif enerjilerinin ne kadar iyi olduğunu anlamaları umuduyla bunu onlara elimden geldiğince sağduyulu bir şekilde yansıtmaya çalışıyorum.*Benim için* gerçekten*onlarınki*. Pozitiflik kendilerine aittir. Bu onların enerjisidir ve onu saklamaları, kullanmaları ve kaynağının değerini bilmeleri gerekir. Neden güçlerini başkasına versinler ki? Benim yeterince sorunum var.

[İnsanlar] birbirlerine olan saygılarını, her birinin ne olduğuna göre değil, sahip olduklarına göre ölçerler.... Size kendinizden başka hiçbir şey huzur getiremez.

RALPH WALDO EMERSON, *Kendine Güven*

Nereye Gidersen Git, Oradasın

Hiçbir şeyden kaçmanın olmadığını hiç fark ettiniz mi? Başa çıkmak istemediğiniz ve kaçmaya çalışmadığınız ya da yokmuş gibi davrandığınız şeylerin er ya da geç sizi yakaladığını mı düşünüyorsunuz - özellikle de eski kalıplarla ve korkularla ilgiliyse? Romantik düşünce şu; eğer burası iyi değilse, oraya gitmeniz yeterli ve her şey farklı olacak. Bu iş iyi değilse, işi değiştirin. Eğer bu eş iyi değilse, eşlerinizi değiştirin. Bu kasaba iyi değilse, kasabayı değiştirin. Eğer bu çocuklar sorun teşkil ediyorsa, onları başkalarının bakmasına bırakın. Temel düşünce, sorunlarınızın nedeninin sizin dışınızda, yerde, başkalarında, koşullarda olduğudur. Konumu değiştirin, koşulları değiştirin ve her şey yerine oturacaktır; yeniden başlayabilirsin, yeni bir başlangıç yapabilirsin.

Bu bakış açısının sorunu, başınızı ve kalbinizi ve bazılarının "karma" dediği şeyi yanınızda taşıdığınız gerçeğini rahatlıkla göz ardı etmesidir. Kendinden kaçamazsın, ne kadar çabalarsan çabala. Peki, başka bir yerde her şeyin farklı ya da daha iyi olacağından şüphelenmeniz için saf bir hüsnükuruntu dışında hangi neden var? Aslında büyük ölçüde görme, düşünme ve davranış kalıplarınızdan kaynaklanıyorsa, er ya da geç aynı sorunlar ortaya çıkacaktır. Çoğu zaman, hayatta çalışmayı bıraktığımız için, her şeyin sorumluluğunu üstlenmeye ve zorluklarımızla çalışmaya isteksiz olduğumuz için, hayatlarımız çalışmayı bırakır. Ne kadar problemli olursa olsun, burada ve şimdi olanın tam ortasında netliğe, anlayışa ve dönüşüme ulaşmanın aslında mümkün olduğunu anlamıyoruz. Ancak sorunlarımıza katılımımızı diğer insanlara ve çevreye yansıtmak daha kolay ve benlik duygumuz için daha az tehdit edicidir.

Hata bulmak, suçlamak, ihtiyaç duyulan şeyin dışarıda bir değişiklik olduğuna, sizi geride tutan, büyümenizi, mutluluğu bulmanızı engelleyen güçlerden kaçmak olduğuna inanmak çok daha kolaydır. Hatta tüm bunlar için kendinizi suçlayabilir ve nihai olarak sorumluluktan kaçarken, her şeyi umutsuzca berbat ettiğinizi veya onarılamayacak kadar zarar görmüş olduğunuzu hissederek kaçabilirsiniz. Her iki durumda da, yapamayacağınıza inanırsınız

gerçek değişim veya büyüme ve kendinizi olay yerinden uzaklaştırarak başkalarını daha fazla acıdan korumanız gerektiğini.

Olaylara bu şekilde bakmanın getirdiği kayıplar her yerdedir. Neredeyse her yere bakarsanız, bozulmuş ilişkiler, parçalanmış aileler, parçalanmış insanlar bulacaksınız; kökleri olmayan, kaybolmuş, buradan oraya giden, bu işten buna, bu ilişkiden buna, bu kurtuluş fikrinden buna, çaresizlik içinde. umarım doğru kişi, doğru iş, doğru yer, doğru kitap her şeyi daha iyi hale getirir. Ya da kendini yalnız, sevilmez ve çaresiz hissetmek, huzur bulmak için ne kadar yanlış yönlendirilmiş olursa olsun bakmaktan ve hatta herhangi bir girişimde bulunmaktan vazgeçmiş olmak.

Tek başına meditasyon, kişinin sorunlarına yanıt ve çözüm bulmak için başka yerlere bakma modeline karşı bağışıklık kazandırmaz. Bazen insanlar kronik olarak bir teknikten diğerine, öğretmenden öğretmene ya da gelenekten geleneğe giderler, o özel şeyi, o özel öğretiyi, o özel ilişkiyi, kendini anlama ve anlamanın kapısını açacak o anlık "yüksek"i ararlar. kurtuluş. Ancak bu, ciddi bir yanılsamaya, eve en yakın ve belki de en acı verici olana bakmak için bitmeyen bir kaçış arayışına dönüşebilir. Korkudan ve açıkça görmelerine yardımcı olacak özel birine duyulan özlemden dolayı, insanlar bazen meditasyon öğretmenleriyle sağlıksız bağımlılık ilişkilerine düşerler ve öğretmen ne kadar iyi olursa olsun, sonuçta içsel çalışmayı kendinizin yaşamanız gerektiğini ve bu işin her zaman geldiğini unuturlar. kendi hayatının kumaşından.

Hatta bazı insanlar, öğretmenlerinin önderlik ettiği meditasyon inzivalarını, kendilerine derinlemesine bakmak için uzun bir fırsat olarak değil, hayatlarını ayakta tutmanın bir yolu olarak kötüye kullanıyorlar. Geri çekilirken bir bakıma her şey kolaydır. Yaşamak için gereken temel ihtiyaçlar karşılanıyor. Dünya anlam kazanıyor. Tek yapmam gereken oturup yürümek, dikkatli olmak, anda kalmak, ilgili personel tarafından pişirilip beslenmek, kendileri üzerinde derinlemesine çalışmış ve hatırı sayılır başarılara ulaşmış insanların ortaya koyduğu büyük bilgeliği dinlemek. Onların hayatlarında anlayış ve uyum, ben de dönüşeceğim, daha dolu dolu yaşamak için ilham alacağım, dünyada nasıl olunacağını bileceğim, kendi sorunlarıma karşı daha iyi bir bakış açısına sahip olacağım.

Büyük ölçüde bunların hepsi doğrudur. İyi öğretmenler ve inziva üzerine uzun süreli izole meditasyon son derece değerli ve şifa verici olabilir.*eğer*İnsan inziva sırasında ortaya çıkan her şeye bakmaya isteklidir. Ama aynı zamanda dikkat edilmesi gereken bir tehlike de var ki, inzivalar dünya hayatından uzaklaşmaya dönüşebilir ve insanın "dönüşüm" isteği de bu yönde olabilir.

son olarak, yalnızca yüzey derinliğinde olun. Belki de inziva bittikten sonra birkaç gün, hafta veya ay sürecek, sonra aynı eski kalıba geri dönecek ve ilişkilerde netlik eksikliği yaşanacak ve bir sonraki inzivayı, bir sonraki büyük öğretmeni veya bir sonraki hac yolculuğunu sabırsızlıkla bekleyeceğim. Asya ya da olayların derinleşeceği ya da netleşeceği ve sizin daha iyi bir insan olacağınız başka bir romantik fantezi.

Bu düşünce ve bakış açısı çok yaygın bir tuzaktır. Uzun vadede kendinizden başarılı bir kaçış yoktur, yalnızca dönüşüm vardır. Uyuşturucu ya da meditasyon kullanıyor olmanız, alkol ya da Club Med kullanmanız, boşanmanız ya da işinizi bırakmanız fark etmez. Mevcut durumla tamamen yüzleşene ve siz ona farkındalıkla açılıp, durumun pürüzlülüğünün kendi pürüzlü kenarlarınızı zımparalamasına izin verene kadar, büyümeye yol açan bir çözüm olamaz. Başka bir deyişle, yaşamın kendisinin öğretmeniniz olmasına izin vermeye istekli olmalısınız.

Bu, kendinizi bulduğunuz yerde, burada ve şimdi bulunanlarla çalışmanın yoludur. O halde gerçekten de burası... Burası, bu ilişki, bu ikilem, bu iş. Farkındalığın zorluğu, ne kadar nahoş, ne kadar cesaret kırıcı, ne kadar sınırlı, ne kadar sonsuz ve sıkışmış görünürse görünsün, kendinizi içinde bulduğunuz koşullarla çalışmaktır.

- ve kayıplarınızı kesip yola devam etmeye karar vermeden önce, onların enerjilerini kendinizi dönüştürmek için kullanmak için elinizden gelen her şeyi yaptığınızdan emin olmak. Asıl işin yapılması gereken yer burasıdır.

Yani, eğer meditasyon uygulamanızın sıkıcı olduğunu ya da iyi olmadığını ya da bulunduğunuz yerde koşulların doğru olmadığını düşünüyorsanız ve keşke Himalayalar'da bir mağarada ya da bir Asya manastırında olsaydınız ya da Tropikal bir sahilde ya da doğal bir ortamda inzivaya çekilseniz her şey daha iyi olur, meditasyonunuz daha güçlü olur... Tekrar düşünün. Mağaranıza, kumsalınıza ya da inziva yerinize vardığınızda, burada halihazırda sahip olduğunuz aynı zihinle, aynı bedenle, aynı nefesle orada olacaksınız. Mağarada on beş dakika kadar kaldıktan sonra kendinizi yalnız hissedebilir, daha fazla ışık almak isteyebilir veya çatıdan üzerinize su damlatabilirsiniz. Sahildeyseniz hava yağmurlu veya soğuk olabilir. Eğer inzivaya çekilmiş olsaydınız öğretmenleri, yemekleri veya odanızı beğenmeyebilirsiniz. Her zaman sevilmeyecek bir şeyler vardır. Öyleyse neden bunu bırakıp, nerede olursanız olun evinizde olabileceğinizi kabul etmiyorsunuz? Tam o anda varlığınızın özüne dokunursunuz ve farkındalığı içeri girip iyileşmeye davet edersiniz. Bunu anlarsanız ancak o zaman mağaralar, manastırlar, plajlar, dinlenme merkezleri gerçek zenginliklerini size sunacaktır. Ancak diğer tüm anlar ve yerler de öyle olacaktır.

Ayağım dar bir çıkıntının üzerinde kayıyor: Korkunun iğneleri yüreği ve şakakları delerken o an, sonsuzluk şimdiki zamanla kesişiyor. Düşünce ile eylem farklı değildir; taş, hava, buz, güneş, korku ve benlik birdir. Heyecan verici olan, bu keskin farkındalığı sıradan anlara, kendilerini her şeyin merkezinde bulan ve gerçek varlığın hiçbir sırrına ihtiyaç duymayan kurt ve kurtun an be an deneyimlenmesine yaymaktır. Şimdi aldığımız bu nefeste, tüm büyük öğretmenlerin bize anlatmaya çalıştığı sır yatıyor; bir lama'nın "şimdiki zamanın kesinliği, açıklığı ve zekası" dediği şey. Meditasyon uygulamasının amacı aydınlanma değildir; olağanüstü zamanlarda bile dikkat göstermek, şimdiye ait olmak, şimdiki zamandan başka bir şey olmamak, bu farkındalık bilincine katlanmaktır. *Şimdi* sıradan yaşamın her olayına.

PETER MATTHIESSEN, *Kar Leoparı*

Üst kata çıkmak

Günlük yaşamda farkındalık pratiği yapmak için birçok fırsat vardır. Yukarı çıkmak benim için iyi bir şey. Evdeyken bunu günde yüzlerce kez yapıyorum. Genellikle üst kattan bir şeye ihtiyacım olur ya da üst kattan biriyle konuşmaya ihtiyacım olur, ancak uzun vadeli gündemim alt katta olmak olduğundan sık sık iki yer arasında kalıyorum. Aradığımı bulduktan veya tuvalete gittikten veya her neyse, aşağı inmek için yukarı çıkıyorum.

> Bu yüzden, sık sık başka bir yerde olma ihtiyacımın, ya da olması gerektiğini düşündüğüm bir sonraki şeyin ya da olmam gerektiğini düşündüğüm bir sonraki yerin beni çektiğini keşfediyorum. Kendimi üst katta yarışırken bulduğumda, genellikle iki adımda, bazen kendimi çılgınca bir koşunun ortasında yakalayacak kadar soğukkanlı olabiliyorum. Hafifçe nefes nefese kaldığımın bilincine varıyorum, zihnim kadar kalbimin de hızla çarptığının, o andaki tüm varlığımın, ayağa kalktığımda çoğu zaman elimden kaçan aceleci bir amaç tarafından yönlendirildiğinin farkına varıyorum. Orası.
>
> Henüz merdivenlerin altındayken ya da yukarı çıkmaya başlarken bu enerji dalgasını farkındalıkta yakalayabildiğimde, bazen yükselişimi yavaşlatacağım; yalnızca bir adım değil, gerçekten yavaş, belki bir adım. adım başına nefes döngüsü, kendime aslında gitmem gereken hiçbir yer olmadığını ve almam gereken hiçbir şeyin olmadığını, bunda tamamen yer alabilmek için bir dakika daha bekleyemeyeceğimi hatırlatıyorum.
>
> Bunu yapmayı hatırladığımda yol boyunca daha fazla iletişim halinde olduğumu ve zirveye daha fazla odaklandığımı fark ettim. Ayrıca dışarı doğru acelenin neredeyse hiç olmadığını da görüyorum. Yalnızca içsel bir düşünce, genellikle sabırsızlık ve düşüncesiz bir kaygılı düşünme türü tarafından yönlendirilen, onu tespit etmek için dikkatlice dinlemem gereken çok incelikli bir düşünceden, momentumunu neredeyse hiçbir şeyin saptıramayacağı kadar baskın olana kadar değişen bir duygu. Ama o zaman bile bunun ve sonuçlarının farkında olabiliyorum ve bu farkındalık tek başına o anlarda zihnin çalkantıları içinde kendimi tamamen kaybetmeme yardımcı oluyor. Ve tahmin edebileceğiniz gibi bu merdivenlerden inerken işe yarar

ama burada yerçekiminin momentumu benim için çalıştığından, işleri yavaşlatmak daha da zor oluyor.

DENEMEK: Kendi evinizdeki sıradan, tekrarlanan olayları farkındalık uygulamasına davet olarak kullanmak. Ön kapıya gitmek, telefona cevap vermek, evde konuşacak başka birini aramak, banyoya gitmek, çamaşırları kurutucudan çıkarmak, buzdolabına gitmek, bunların hepsi yavaşlamak ve daha fazla meşgul olmak için fırsatlar olabilir. Şimdiki her ana dokunun. İlk çalışta sizi telefona veya kapı ziline doğru iten içsel duygulara dikkat edin. Tepki süreniz neden sizi bir önceki anda yaşadığınız hayattan çekip çıkaracak kadar hızlı olmak zorunda? Bu geçişler daha zarif hale gelebilir mi? Her zaman kendinizi bulduğunuz yerde daha fazla olabilir misiniz?

Ayrıca duş almak veya yemek yemek gibi şeyler için orada olmayı deneyin. Duşta olduğunuzda gerçekten duşta mısınız? Suyu teninizde mi hissediyorsunuz, yoksa başka bir yerde misiniz, düşüncelere dalmış, duşu tamamen mi kaçırıyorsunuz? Yemek yemek, farkındalık uygulaması için başka bir iyi fırsattır. Yemeğinizin tadına bakıyor musunuz? Ne kadar hızlı, ne kadar, ne zaman, nerede ve ne yediğinizin farkında mısınız? Tüm gününüzü, mevcut olma veya kendinizi tekrar tekrar şimdiki zamana geri getirme fırsatına dönüştürebilir misiniz?

Bobby McFerrin'i Dinlerken Sobayı Temizlemek

Mutfak ocağını temizlerken aynı anda hem kendimi kaybedebiliyorum hem de kendimi bulabiliyorum. Bu, farkındalık uygulaması için nadir de olsa harika bir fırsattır. Bunu düzenli olarak yapmadığım için, alıştığımda oldukça zorlu oluyor ve hedeflenecek çok sayıda temizlik seviyesi var. İşim bittiğinde sobanın yepyeni görünmesini sağlamakla oynuyorum.

> Kabartma tozuyla yeterince sert ovalarsam topaklaşmış yiyecekleri çıkaracak kadar aşındırıcı olan, ancak kaplamayı çizecek kadar aşındırıcı olmayan bir temizleyici kullanıyorum. Brülör elemanlarını ve altındaki tavaları, hatta kulpları bile çıkarıyorum ve sonunda ele almak üzere lavaboya batırıyorum. Daha sonra soba yüzeyinin her santimetrekaresini, bazen dairesel bir hareketle, bazen de ileri geri hareket ederek fırçalıyorum. Her şey çamurun konumuna ve topolojisine bağlıdır. Dönüp dönüyorum ya da ileri geri hareket ediyorum, hareketi tüm vücudumda hissediyorum, artık güzel görünmesi için ocağı temizlemeye çalışmıyorum, sadece hareket ediyorum, hareket ediyorum, izliyorum, gözlerimin önünde her şeyin yavaş yavaş değişmesini izliyorum. Sonunda yüzeyleri nemli bir süngerle dikkatlice siliyorum.
>
> Müzik zaman zaman deneyime katkıda bulunur. Diğer zamanlarda işim için sessizliği tercih ederim. Bir cumartesi sabahı, ocağı temizleme zamanı geldiğinde kasetçalarda Bobby McFerrin'in bir kaseti çalıyordu. Böylece temizlik dansa dönüştü; büyüler, sesler, ritimler ve vücudumun hareketleri birleşiyor, birbirine karışıyor, hareketle birlikte sesler ortaya çıkıyor, kolumda bolca his var, yıkayıcıya parmak baskımda gerektiği gibi modülasyonlar yapılıyor, eski yemeklerden kalan topaklanmış kalıntılar yavaş yavaş oluyor. form değiştirip kaybolmak, hepsi müzikle farkındalıkta yükselip alçalmak. Büyük bir varoluş dansı, şimdinin kutlaması. Ve sonunda temiz bir ocak. Normalde bu tür şeyler için övgü toplayan (“Bakın sobayı ne kadar temiz buldum”) ve bunun için onay arayan (“İyi bir iş yapmadım mı?”) içinizdeki ses harekete geçiyor, ancak hızla daha geniş bir anlayışa sahip oluyor. ne olmuştu.

Dikkatli konuşursak, sobayı “ben” temizlediğimi iddia etmekten kurtulamam. Daha çok sobanın, Bobby McFerrin'in, yıkayıcının, karbonatın ve süngerin yardımıyla, sıcak su ve bir dizi şimdiki anın konuk görünümüyle kendi kendini temizlemesi gibi.

Büyük J ile Gezegendeki İşim Nedir?

“Gezegendeki işim nedir?” Bu kendimize tekrar tekrar sormamız gereken bir sorudur. Aksi takdirde, farkına bile varmadan başkasının işini yapmak zorunda kalabiliriz. Üstelik bir başkası da bizim hayal gücümüzün bir ürünü ve belki de onun tutsağı olabilir.

Tüm yaşam formları gibi, beden dediğimiz benzersiz organizma birimlerinde paketlenmiş ve aynı zamanda tamamen ve kişisel olmayan bir şekilde yaşamın aralıksız gelişmesinin dokusuna gömülmüş düşünen yaratıklar olarak, varlığımızın benzersiz parçasının sorumluluğunu üstlenmek konusunda benzersiz bir kapasiteye sahibiz. hayatta olmak demektir, en azından güneşte kısa bir anımız varken. Ama aynı zamanda düşünen zihnimizin bu dünyadaki geçişimizi tamamen bulanıklaştırmasına izin verme gibi eşsiz bir kapasiteye de sahibiz. En azından düşünce alışkanlıklarımız ve şartlanmalarımızın gölgesinde kaldığımız sürece, benzersizliğimizi asla anlayamama riskiyle karşı karşıyayız.

Jeodezik kubbenin kaşifi/mucidi Buckminster Fuller, otuz iki yaşındayken, hikâyeye göre, iş hayatında yaşadığı bir dizi başarısızlığın ardından bir gece Michigan Gölü kıyısında birkaç saatliğine intihar etmeyi düşünmüş ve bu da ona kendi yaptığını hissettirmişti. Hayatı öyle bir karmaşa içindeydi ki, kendisi için en iyi hareket, kendisini olay yerinden uzaklaştırıp karısı ve küçük kızı için işleri kolaylaştırmak olurdu. Görünüşe göre, daha sonra fark edilen inanılmaz yaratıcılığına ve hayal gücüne rağmen, dokunduğu veya üstlendiği her şey toza dönüşmüştü. Ancak Fuller, hayatına son vermek yerine (belki de kendisinin ayrılmaz bir parçası olduğunu bildiği evrenin temelindeki birlik ve düzene olan derin inancı nedeniyle) o andan itibaren yaşamaya karar verdi.*güya*o gece ölmüştü.

Öldüğü için artık kişisel olarak işlerin nasıl yürüdüğü konusunda endişelenmesine gerek kalmayacak ve kendisini evrenin bir temsilcisi olarak yaşamaya adamakta özgür olacaktı. Hayatının geri kalanı bir hediye olacaktı. Kendisi için yaşamak yerine, kendisini şu soruyu sormaya adardı: "Bu gezegende (Uzay Gemisi Dünyası olarak adlandırdığı) hakkında bir şeyler bildiğim, yapılması gereken ve ben sorumluluğunu üstlenmediğim sürece muhtemelen gerçekleşmeyecek olan şey nedir?" ?” Bu soruyu sormaya karar verdi

sürekli ve burnunu takip ederek aklına geleni yap. Bu şekilde, genel olarak evrenin bir çalışanı olarak insanlık için çalışarak, kim olduğunuza, nasıl olduğunuza ve ne yaptığınıza göre değişiklik yapabilir ve bulunduğunuz yere katkıda bulunabilirsiniz. Ama artık kişisel değil. Bu, kendini ifade eden evrenin bütünlüğünün sadece bir parçasıdır.

Nadiren sorgularız ve kalplerimizin bizden ne yapmamızı ve olmamızı istediğini kararlılıkla düşünürüz. Bu tür çabaları şu soru biçiminde çerçevelemeyi seviyorum: "Gezegende büyük J ile yazılan işim nedir?" veya "Neyi, bunu yapmak için para ödeyecek kadar önemsiyorum?" Eğer böyle bir soru sorarsam ve “Bilmiyorum” dışında bir cevap bulamazsam, soruyu sormaya devam ederim. Yirmili yaşlarınızdayken bu tür sorular üzerinde düşünmeye başlarsanız, otuz beş, kırk, ya da elli ya da altmış yaşlarınıza geldiğinizde, araştırmanın kendisi sizi, sadece gitseydiniz gidemeyeceğiniz birkaç yere yönlendirmiş olabilir. ana akım gelenekleri veya ebeveynlerinizin size yönelik beklentilerini veya daha da kötüsü, kendi kendinizi sınırlayan, incelenmemiş inançlarınızı ve beklentilerinizi takip ettiniz.

Bu soruyu istediğiniz zaman, istediğiniz yaşta sormaya başlayabilirsiniz. Hayatınızın olaylara bakış açınız ve yaptığınız seçimler üzerinde derin bir etki yaratmadığı bir dönemi asla yoktur. Bu değişeceğiniz anlamına gelmeyebilir *Ne*öyle, ama bu, onu nasıl gördüğünüzü ya da nasıl tuttuğunuzu değiştirmek isteyebileceğiniz anlamına da gelebilir ve belki de*Nasıl*sen yap. Evren sizin işvereniniz olduğunda, başka biri maaş çekinizi kesse bile çok ilginç şeyler olmaya başlar. Ama sabırlı olmanız gerekiyor. Hayatınızda bu şekilde yaşamayı geliştirmek zaman alır. Tabii ki başlayacak yer tam burası. En iyi zaman mı? Peki ya şimdi?

Bu tür iç gözlemlerden ne çıkacağını asla bilemezsiniz. Fuller, şu anda oluyormuş gibi görünen şeyin hiçbir zaman gerçekte olup bitenin tam hikayesi olmadığını belirtmekten hoşlanıyordu. Bal arısı için önemli olanın bal olduğunu belirtmekten hoşlandı. Ancak arı aynı zamanda çiçeklerin çapraz tozlaşmasını sağlayan doğanın aracıdır. Birbirine bağlılık doğanın temel ilkesidir. Hiçbir şey izole değildir. Her olay diğerleriyle bağlantı kurar. Olaylar sürekli olarak farklı düzeylerde gelişiyor. Bize düşen, tüm bunların çözgüsünü ve atkısını elimizden geldiğince algılamak ve yaşamın dokusunda özgünlük ve kararlılıkla kendi iplerimizi takip etmeyi öğrenmektir.

Fuller, form ve işlevin ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğu, temel bir doğa mimarisine inanıyordu. Doğanın planlarına inanıyordu

mantıklı olurdu ve birçok düzeyde hayatımızla pratik bir ilgisi olurdu. Ölmeden önce, X-ışını kristalografisi çalışmaları, birçok virüsün (yaşamın kıyısındaki makromoleküllerden oluşan mikroskobik topluluklar) çokyüzlülerle oynayarak keşfettiği virüslerle aynı jeodezik prensiplere göre yapılandırıldığını göstermişti.

Bunu görecek kadar uzun yaşamadı, ancak tüm diğer ufuk açıcı icatlarına ve fikirlerine ek olarak, futbol topu benzeri olağanüstü özelliklere sahip karbon bileşiklerinin beklenmedik keşfi etrafında yepyeni bir kimya alanı açıldı. Buckminsterfullerenler veya Buckytopları. Kum havuzunda oynayarak, kendi yolunu takip ederek derin düşünceleri onu hiç hayal etmediği keşiflere ve dünyalara götürdü. Seninki de öyle. Fuller kendisini hiçbir zaman özel biri olarak görmedi; sadece fikirlerle ve formlarla oynamayı seven sıradan bir insandı. Onun sloganı şuydu: "Eğer ben anlayabiliyorsam, herkes anlayabilir."

> Kendinizde ısrar edin; asla taklit etmeyin. Bütün bir hayat boyu süren uygulamanın birikimli gücüyle her an sunabileceğiniz kendi hediyeniz; ama bir başkasının benimsediği yeteneğin yalnızca yarısına doğaçlama sahip olursunuz.... Size verileni yapın; çok fazla ümit edemezsiniz veya çok fazla cesaret edemezsiniz.
>
> RALPH WALDO EMERSON, *Kendine Güven*

Analog Montaj

> “Olabilir. Ama sonuçta kimin tırmanacağına dağ karar verecek.”
>
> EVEREST TIRMANIŞ LİDERİdaha yaşlı olup olmadığı sorulduğunda
> Kıdemli dağcı zirveye çıkma şansı yakalayacak

Dış dağlar ve iç dağlar vardır. Onların varlığı bizi çağırıyor, bizi yükselmeye çağırıyor. Belki de bir dağın tam öğretisi, dağın tamamını içinizde olduğu kadar dışta da taşımanızdır. Ve bazen, yeterince motive olduğunuz ve önce tabana, sonra zirveye giden bir yol bulmaya hazır olduğunuz zaman gelene kadar, dağı bulamadan arar ve ararsınız. Dağa tırmanmak yaşam arayışı, ruhsal yolculuk, büyüme, dönüşüm ve anlayış yolu için güçlü bir metafordur. Yol boyunca karşılaştığımız çetin zorluklar, kendimizi esnetmek ve dolayısıyla sınırlarımızı genişletmek için ihtiyaç duyduğumuz zorlukların aynısını içerir. Sonuçta, güç ve bilgelik içinde büyümenin içsel çalışmasını yapmamız için bize mükemmel fırsatlar sunan dağ, öğretmen olan yaşamın kendisidir. Ve bu yolculuğa çıkmayı seçtiğimizde öğrenecek ve büyüyecek çok şeyimiz var. Riskler büyüktür, fedakarlıklar müthiştir, sonuç ise her zaman belirsizdir. Sonuçta macera sadece zirvede durmak değil, tırmanışın kendisidir.

İlk önce üssün nasıl bir şey olduğunu öğreniyoruz. Ancak daha sonra yamaçlarla ve nihayet belki de zirveyle karşılaşırız. Ama bir dağın zirvesinde kalamazsınız. İniş olmadan, geri adım atmadan ve bütünü uzaktan yeniden görmeden yukarı yolculuk tamamlanmış sayılmaz. Ancak zirvede bulunarak yeni bir bakış açısı kazandınız ve bu, bakış açınızı sonsuza kadar değiştirebilir.

René Daumal, "Analog Dağı" adlı harika bir şekilde tamamlanmamış hikayede bir keresinde bu içsel maceranın bir parçasının haritasını çıkarmıştı. En canlı hatırladığım kısım, Analog Dağı'ndaki kuralı içeriyor; bir sonraki kamp yerinize dağa çıkmadan önce kampınızı yenilemelisiniz.

Sizden sonra gelecek olanlara ve dağdan aşağıya ineceklere, bilgilerinizi daha yukarıdan gelen diğer dağcılarla paylaşmanın yollarını bırakıyoruz, böylece kendi tırmanışınızda şimdiye kadar öğrendiklerinizden biraz faydalanabilirler.

Bir bakıma, öğretirken hepimizin yaptığı tek şey budur. Elimizden geldiğince başkalarına şimdiye kadar gördüklerimizi gösteriyoruz. Bu en iyi ihtimalle bir ilerleme raporu, deneyimlerimizin bir haritasıdır, hiçbir şekilde mutlak gerçek değildir. Ve böylece macera ortaya çıkıyor. Hep birlikte Analog Dağı'ndayız. Ve birbirimizin yardımına ihtiyacımız var.

Birbirine bağlılık

Görünüşe göre çocukluğumuzdan beri her şeyin diğer her şeyle belirli şekillerde bağlantılı olduğunu, bunun olması nedeniyle gerçekleştiğini, bunun olması için bunun olması gerektiğini çok iyi biliyoruz. Yaşlı bir kadının ateş için odun toplarken izlemeyi ihmal ettiği kova sütünün çoğunu içen tilki hakkındaki masal gibi tüm o eski halk masallarını hatırlayın. Öfkeyle kuyruğunu keser. Tilki kuyruğunu geri ister ve yaşlı kadın eğer sütünü geri verirse kuyruğunu dikeceğini söyler. Bunun üzerine tarladaki ineğin yanına gider ve biraz süt ister, inek de tilki ona biraz ot getirirse tilkiye biraz süt vereceğini söyler. Bunun üzerine tilki tarlaya gider ve biraz ot ister. Tarla da "Bana biraz su getir" der. Bunun üzerine dereye gider ve su ister; dere, "Bana bir sürahi getir" der. Bu durum, bir değirmencinin nezaketi ve sempatisi nedeniyle tilkiye, yumurtayı seyyar satıcıya vermesi için tavuğa vermesi için bir miktar tahıl vermesine ve testiyi su getirmesi için kıza vermesi için boncuğu almasına kadar devam eder... ve Böylece tilki kuyruğunu geri alır ve mutlu bir şekilde uzaklaşır. Bunun olabilmesi için bunun olması gerekiyor. Hiçbir şey hiçbir şeyden gelmez. Her şeyin bir öncülü vardır. Değirmencinin nezaketi bile bir yerden geliyordu.

Herhangi bir sürece derinlemesine baktığımızda aynı durumun geçerli olduğunu görebiliriz. Güneş ışığı yok, hayat yok. Su yok, hayat yok. Bitkiler yok, fotosentez yok, fotosentez yok, hayvanların nefes alması için oksijen yok. Anne-baba yok, sen yok. Şehirlerde kamyon yok, yiyecek yok. Kamyon üreticisi yok, kamyon yok. Çelik işçisi yok, üreticiler için çelik yok. Madencilik yok, çelik işçileri için çelik yok. Yiyecek yok, çelik işçisi yok. Yağmur yok, yiyecek yok. Güneş ışığı yok, yağmur yok. Oluşturucu evrende yıldız ve gezegen oluşumu için koşullar yok, güneş ışığı yok, Dünya yok. Bu ilişkiler her zaman basit ve doğrusal değildir. Genellikle şeyler, çok iyi dengelenmiş ara bağlantılardan oluşan karmaşık bir ağ içine gömülüdür. Elbette yaşam, sağlık ya da biyosfer dediğimiz şeylerin hepsi, mutlak bir başlangıç noktası ya da bitiş noktası olmayan, karmaşık karşılıklı bağlantı sistemleridir.

Dolayısıyla düşüncemizin herhangi bir şeyi veya durumu tamamen ayrı bir varoluşa dönüştürmesine izin vermenin yararsızlığını ve tehlikesini görüyoruz.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Birbirine bağlılığa ve akışa dikkat edin. Her şey diğer her şeyle ilişkilidir ve bir bakıma eş zamanlı olarak her şeyi içerir ve her şey tarafından kapsanır. Üstelik her şey akış halinde. Yıldızlar doğar, aşamalardan geçer ve ölür. Gezegenlerin de bir oluşum ve nihai ölüm ritmi vardır. Yeni arabalar daha fabrikadan çıkmadan çöp yığınına doğru yola çıkıyor. Bu farkındalık, geçiciliğe dair takdirimizi gerçekten artırabilir ve etrafımızdayken bazı şeyleri, koşulları ve ilişkileri daha az hafife almamıza yardımcı olabilir. Temas halinde olduğumuz her şeyin bizi her an tüm dünyaya bağladığını, daha derinlemesine baktığımızda, hayata daha çok değer veririz, insanlara daha çok, yiyeceğe, fikirlere daha çok, anlara daha çok değer verebiliriz. şeyler ve diğer insanlar, hatta yerler ve koşullar yalnızca geçici olarak buradadır. Artık çok daha ilginç hale geliyor. Aslında artık her şeyi o yapıyor.

Nefes alma farkındalığı, deneyimlerimizin, düşüncelerimizin, duygularımızın, duygularımızın, algılarımızın, dürtülerimizin, anlayışımızın, bilincimizin boncuklarının takılabileceği bir iptir. Yaratılan kolye yeni bir şeydir; gerçekte bir şey değil, yeni bir görme biçimi, yeni bir varoluş biçimi, dünyada yeni bir davranış biçimine izin veren yeni bir deneyimleme biçimidir. Bu yeni yol, izole edilmiş gibi görünen şeyleri birbirine bağlıyor gibi görünüyor. Ama aslında hiçbir şey izole değildir ve yeniden bağlanmaya ihtiyaç duymaz. Ayrılığı neyin yarattığını ve sürdürdüğünü görme şeklimizdir.

Bu yeni görme ve yeni varoluş biçimi yaşamdan kesitleri barındırıyor ve onlara yer veriyor. Her anı kendi doluluğuyla, daha büyük bir doluluk içinde onurlandırır. Farkındalık uygulaması basitçe birbirine bağlılığın devam eden keşfidir. Hatta bir noktada iplik takma işlemini yaptığımızı söylemenin pek de doğru olmadığını anlayabiliriz. Sanki her zaman burada olan bir bağlılığın bilincine varıyoruz. Bütünlüğü daha kolay algılayabileceğimiz ve şimdiki anların akışını farkındalıkla beşikte tutabileceğimiz bir bakış açısına tırmandık. Nefesin akışı ve şimdiki anların akışı birbirine karışıyor, boncuklar ve iplikler birlikte daha büyük bir şey oluşturuyor.

> Biri diğerine karışır, gruplar ekolojik gruplar halinde erir, ta ki hayat olarak bildiğimiz şey buluşup hayat dışı olarak düşündüğümüz şeye girene kadar: kaya midyesi ve kaya, kaya ve toprak, toprak ve ağaç, ağaç ve yağmur ve hava.... Ve bu duygu dediğimiz duygunun çoğunun aynı olması garip bir şey.

Türümüzün en çok değer verilen, kullanılan ve arzulanan tepkilerinden biri olan mistik haykırışların çoğu olan dini, aslında insanın her şeyle ilişkili olduğunu, bilinen ve bilinemez tüm gerçekliklerle ayrılmaz bir şekilde ilişkili olduğunu anlamak ve söyleme girişimidir. . Bu söylemesi basit bir şey ama bunun derin hissi bir İsa'yı, bir Aziz Augustine'i, bir Aziz Francis'i, bir Roger Bacon'u, bir Charles Darwin'i ve bir Einstein'ı yarattı. Her biri kendi temposunda ve kendi sesiyle, her şeyin tek bir şey olduğu ve tek şeyin her şey olduğu bilgisini keşfetti ve şaşkınlıkla yeniden doğruladı; plankton, denizdeki parıldayan bir fosfor, dönen gezegenler ve genişleyen evren, hepsi Zamanın elastik ipiyle birbirine bağlı.

JOHN STEINBECK VE
EDWARD F. RICKETTS,
Cortez Denizi

Zarar Vermeme—Ahimsa

Bir arkadaşım Nepal ve Hindistan'da geçirdiği birkaç yılın ardından 1973'te geri döndü ve kendisi hakkında şöyle dedi: "Yararlı bir şey yapamıyorsam, en azından mümkün olduğunca az zarar vermek isterim."

Sanırım dikkatli olmazsanız uzak yerlerden her türlü bulaşıcı şeyi geri getirebilirsiniz. fikri bana bulaştı*ahimsa*tam o sırada oturma odamda ve olayın olduğu anı hiç unutmadım. Daha önce de duymuştum. Zarar vermeme tutumu yoga pratiğinin ve Hipokrat Yemini'nin temelinde yatmaktadır. Gandhi'nin devriminin ve kişisel meditasyon uygulamasının altında yatan prensip buydu. Ancak arkadaşımın yorumunu yaparkenki samimiyeti ve bunu söyleyen tanıdığımı sandığım kişinin uyumsuzluğu beni etkiledi. Bu bana dünyayla ve kendimizle ilişki kurmanın iyi bir yolu gibi geldi. Neden *Olumsuz*Mümkün olduğunca az zarar ve acıya neden olacak şekilde yaşamaya mı çalışıyorsunuz? Eğer bu şekilde yaşasaydık, bugün yaşamlarımıza ve düşüncelerimize hakim olan aşırı düzeyde şiddete maruz kalmazdık. Ve meditasyon minderinde ve onun dışında kendimize karşı da daha cömert olurduk.

Diğer tüm görüşler gibi, zarar vermemek harika bir prensip olabilir, ama önemli olan onu yaşamaktır. Pratik yapmaya başlayabilirsiniz*ahimsa*'nin her an kendinize karşı ve başkalarıyla olan hayatınızdaki nezaketi.

Bazen kendinize karşı sert davrandığınızı ve kendinizi küçümsediğinizi mi düşünüyorsunuz? Hatırlamak*ahimsa*o anda. Gör ve bırak gitsin.

Başkalarının arkasından mı konuşuyorsunuz?*Ahimsa*.

Vücudunuzu ve sağlığınızı hiç umursamadan kendinizi sınırlarınızın ötesine mi zorluyorsunuz?*Ahimsa*.

Başkalarına acı ya da keder veriyor musunuz?*Ahimsa*. İlişki kurmak kolaydır *ahimsa*seni tehdit etmeyen birine. Test, kendinizi tehdit altında hissettiğinizde bir kişi veya durumla nasıl ilişki kuracağınızla ilgilidir.

Zarar verme veya incitme isteği sonuçta korkudan kaynaklanır. Zarar vermemek, kendi korkularınızı görmenizi, onları anlamanızı ve onlara sahip çıkmanızı gerektirir. Onlara sahip olmak onların sorumluluğunu almak anlamına gelir. Sorumluluk almak, korkunun vizyonunuzu veya düşüncelerinizi tamamen dikte etmesine izin vermemek anlamına gelir.

görüş. Karşılaşma ne kadar acı verici olursa olsun, yalnızca kendi tutunma ve reddetme konusundaki farkındalığımız ve bu zihin durumlarıyla boğuşma isteğimiz bizi bu acı çemberinden kurtarabilir. Pratikte günlük bir somutlaşma olmadığında, yüksek idealler kişisel çıkarlara yenik düşme eğilimindedir.

> *Ahimsa*ruhun bir özelliğidir ve bu nedenle herkes tarafından yaşamın tüm meselelerinde uygulanmalıdır. Eğer tüm bölümlerde uygulanamıyorsa pratik bir değeri yoktur.
>
> MAHATMA GANDHI

> Eğer Kral George V'i ya da Sir Winston Churchill'i sevemiyorsanız, eşinizden, kocanızdan ya da çocuklarınızdan başlayın. Günün her dakikasında onların refahını ilk sıraya, kendi refahınızı ise en son sıraya koymaya çalışın ve sevgi çemberinizin oradan genişlemesine izin verin. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığınız sürece başarısızlık söz konusu olamaz.
>
> MAHATMA GANDHI

Karma

Zen ustalarının günlük meditasyon uygulamasının kötü karmayı iyi karmaya dönüştürebileceğini söylediğini duydum. Bunu her zaman tuhaf, ahlaki bir satış konuşmasına bağladım. Bu konuyu anlamam yıllarımı aldı. Sanırım bu benim karmam.

Karma, bu olduğu için bunun gerçekleştiği anlamına gelir. B bir şekilde A'ya bağlıdır, her sonucun öncül bir nedeni vardır ve her nedenin, en azından kuantum dışı düzeyde, kendisinin ölçüsü ve sonucu olan bir etkisi vardır. Genel olarak, bir kişinin karmasından bahsettiğimizde, bu, önceki koşulların, eylemlerin, düşüncelerin, duyguların, duyu izlenimlerinin, arzuların neden olduğu, kişinin yaşamdaki yönünün ve o kişinin çevresinde meydana gelen şeylerin gidişatının toplamı anlamına gelir. Karma sıklıkla yanlış bir şekilde sabit bir kader kavramıyla karıştırılır. Bu daha çok, bizi belirli davranış kalıplarına kilitleyebilen eğilimlerin birikmesine benzer; bunlar da benzer nitelikteki eğilimlerin daha da birikmesiyle sonuçlanır. Dolayısıyla, karmamız tarafından hapsedilmek ve sebebin her zaman başka yerlerde, diğer insanlarla ve kontrolümüz dışındaki koşullarla, asla kendi içimizde olmadığını düşünmek kolaydır. Ancak eski karmanın tutsağı olmanıza gerek yok. Karmanızı değiştirmek her zaman mümkündür. Yeni karma yapabilirsiniz. Ancak bunu yalnızca bir kez yapmanız gerekir. Bunun ne zaman olabileceğini tahmin edebilir misiniz?

İşte farkındalığın karmayı nasıl değiştirdiği. Oturduğunuzda dürtülerinizin eyleme dönüşmesine izin vermiyorsunuz. En azından şimdilik sadece onları izliyorsunuz. Onlara baktığınızda, zihindeki tüm dürtülerin ortaya çıkıp yok olduğunu, onların kendilerine ait bir hayatları olduğunu, onların siz olmadığını, sadece düşündüklerini ve sizin onlar tarafından yönetilmenize gerek olmadığını hemen görürsünüz. Dürtüleri beslemeden veya onlara tepki göstermeden, onların doğasını doğrudan düşünceler olarak anlamaya başlarsınız. Bu süreç aslında konsantrasyon, sakinlik ve hiçbir şey yapmama ateşindeki yıkıcı dürtüleri yakar. Aynı zamanda, yaratıcı içgörüler ve yaratıcı dürtüler artık daha çalkantılı ve yıkıcı olanlar tarafından o kadar da bastırılmıyor. Algılandıkça ve farkındalıkta tutuldukça beslenirler. Farkındalık böylece eylemler ve sonuçlar zincirindeki halkaları yeniden şekillendirebilir ve bunu yaparken bizi zincirlerimizden kurtarır, özgürleştirir ve bize yeni yönler açar.

hayat dediğimiz anlardır. Farkındalık olmadan, kendi tutsaklığımıza dair hiçbir ipucumuz ve çıkış yolumuz olmadan, geçmişten gelen momentuma çok kolay takılıp kalırız. İkilemimiz her zaman diğer kişinin hatası ya da dünyanın hatası gibi görünür, dolayısıyla kendi görüşlerimiz ve duygularımız her zaman haklı çıkar. Şimdiki an asla yeni bir başlangıç değildir çünkü onun yeni bir başlangıç olmasını engelleriz.

Örneğin, tüm yetişkin yaşamlarını birlikte yaşamış, birlikte çocuk sahibi olmuş, kendi alanlarında başarıyı genellikle elde edilemeyen bir düzeyde tatmış olan iki kişinin daha sonraki yıllarda böyle olabileceği şeklindeki çok yaygın gözlemi başka nasıl açıklayabiliriz? Her bakımdan emeklerinin meyvelerinin tadını çıkarmaları gerekirken, her biri diğerini hayatı perişan etmekle, kendini yalnız hissetmekle, kötü bir rüyaya hapsolmuş hissetmekle, öfke ve incinmeyi her günün dokusu haline getirecek kadar kötü muameleye maruz kalmak ve istismar edilmekle suçluyor mu? Karma. Öyle ya da böyle, bozulan ilişkilerde ya da temel bir şeyin en başından eksik kaldığı ilişkilerde bunu tekrar tekrar görürsünüz; bunun yokluğu üzüntüye, kırgınlığa, incinmeye davetiye çıkarır. Er ya da geç ektiğimizi biçme ihtimalimiz çok yüksek. Kırk yıl boyunca bir ilişkide öfke ve izolasyon uygularsanız sonunda öfke ve izolasyona hapsolursunuz. Büyük bir sürpriz yok. Ve burada suçu paylaştırmak pek tatmin edici değil.

Sonuçta bizi hapseden şey akılsızlığımızdır. Tüm olasılıklarımızdan kopma konusunda giderek daha iyi hale geliyoruz ve bir ömür boyunca geliştirdiğimiz görmeme, yalnızca tepki verme ve suçlama alışkanlıklarımıza giderek daha fazla saplanıp kalıyoruz.

Hapishanelerde çalışırken "kötü" karmanın sonuçlarını yakından görebiliyorum, ancak hapishane duvarlarının dışında da durum pek farklı değil. Her mahkumun bir şeyin diğerine yol açtığına dair bir hikayesi vardır. Sonuçta hikayeler böyledir. Bir şey diğerine yol açıyor. Birçoğu başlarına ne geldiğini, neyin yanlış gittiğini pek bilmiyor. Genellikle ebeveynler ve aile, sokak kültürü, yoksulluk ve şiddet, güvenmemeniz gereken insanlara güvenme, kolay para arama, acıyı dindirme ve alkol ve diğer kimyasallarla duyuları köreltmeyle başlayan uzun bir olaylar zinciridir. zihin ve beden. Uyuşturucu bunu yapıyor ama tarih, yoksunluk ve durdurulan gelişme de aynısını yapıyor. Düşünceleri ve duyguları, eylemleri ve değerleri çarpıtarak, incitici, zalim, yıkıcı ve kendine zarar veren dürtüleri veya istekleri yumuşatmak ve hatta tanımak için çok az yol bırakırlar.

Ve böylece, diğer tüm anlarınızın yol açtığı bir anda, farkında olmadan, "aklınızı kaybedebilir", geri dönüşü olmayan bir eylemde bulunabilirsiniz,

ve ardından bunun gelecekteki anları şekillendirdiği sayısız yolu deneyimleyin. Biz bilsek de bilmesek de, polis tarafından “yakalansak” da olmasak da her şeyin bir sonucu vardır. Hep yakalanıyoruz. Onun karmasına kapıldım. Her gün kendi hapishanelerimizi inşa ediyoruz. Bir bakıma cezaevindeki arkadaşlarım bilseler de bilmeseler de seçimlerini yaptılar. Diğer açılardan seçenekleri yoktu. Seçeneklerin orada olduğunu asla bilmiyorlardı. Budistlerin “farkında olmama” ya da cehalet dediği durumla bir kez daha karşılaşıyoruz. Bu, incelenmemiş dürtülerin, özellikle de açgözlülük veya nefretle renklenen dürtülerin, ne kadar haklı, rasyonel veya yasal olursa olsun, kişinin zihnini ve hayatını nasıl çarpıtabileceği konusundaki cehalettir. Bu tür zihin durumları hepimizi bazen büyük dramatik şekillerde, ancak çoğu zaman daha incelikli yollardan etkiler. Hepimiz, bitmek bilmeyen isteklere, sanki gerçekmiş gibi tutunduğu fikir ve görüşlerle bulanmış bir zihin tarafından hapsedilebiliriz.

Eğer karmamızı değiştirmeyi umuyorsak, bu, zihnimizi ve bedenimizi bulanıklaştıran ve her eylemimizi renklendiren şeylerin gerçekleşmesini durdurmamız gerektiği anlamına gelir. Hayırlı işler yapmak anlamına gelmez. Bu, şu anda ne olursa olsun, kim olduğunuzu ve karmanız olmadığınızı bilmek anlamına gelir. Bu, kendinizi olayların gerçekte olduğu gibi hizalamak anlamına gelir. Açıkça görmek anlamına gelir.

Nereden başlamalı? Neden kendi aklınla olmasın? Sonuçta tüm düşüncelerinizin, duygularınızın, dürtülerinizin ve algılarınızın dünyadaki eylemlere dönüştürüldüğü araçtır. Dışa dönük aktiviteyi bir süreliğine durdurduğunuzda ve tam orada, o anda, oturma kararıyla hareketsiz kalma pratiği yaptığınızda, zaten eski karmanın akışını kesiyorsunuz ve tamamen yeni ve daha sağlıklı bir karma yaratıyorsunuz. Yaşanan bir hayatın dönüm noktası olan değişimin kökeni burada yatıyor.

Durma eyleminin kendisi, yapmama anlarını beslemek, sadece izlemek sizi geleceğe karşı tamamen farklı bir zemine yerleştirir. Nasıl? Çünkü gelecekteki herhangi bir an, ancak tam olarak bu anda olunduğunda daha fazla anlayış, açıklık ve nezaketle dolu, korku veya incinmenin daha az hakim olduğu, daha çok onur ve kabullenmenin hakim olduğu bir an olabilir. Ancak şimdi olanlar daha sonra olur. Eğer şu anda farkındalık, soğukkanlılık ya da şefkat yoksa, onunla temas kurmamız ve kendimizi beslememiz gereken tek zamanda, bunun daha sonra, stres ya da baskı altında sihirli bir şekilde ortaya çıkması ne kadar olasıdır?

Sırf beden çürümüş diye ruhun vecde katılacağı düşüncesi...

bunların hepsi fantezi.

Şimdi bulunan şey o zaman bulunur.

KABİR

Bütünlük ve Birlik

Bütün olmakla temasa geçtiğimizde, her şeyle bir olduğumuzu hissederiz. Her şeyle bir olduğumuzu hissettiğimizde kendimizi bütün hissederiz.

> Hareketsiz oturarak ya da uzanarak, her an bedenimizle yeniden bağlantı kurabilir, bedeni aşabilir, nefesle, evrenle bütünleşebilir, kendimizi bir bütün olarak, giderek daha büyük bütünlere katlanmış olarak deneyimleyebiliriz. Birbirine bağlılığın tadı, derin bir aidiyet bilgisi, her şeyin samimi bir parçası olma duygusu, nerede olursak olalım evde olma duygusunu getirir. Doğumun ve ölümün ötesindeki kadim zamansızlığı tadabilir ve ona hayran olabiliriz, aynı zamanda bu hayatın içinden geçerken geçici kısalığını, bedenimizle, bu ana, birbirimizle olan bağlarımızın geçiciliğini de deneyimleyebiliriz. Bütünlüğümüzü doğrudan meditasyon uygulamasında bilerek, kendimizi her şeyi olduğu gibi kabul ederken, anlayış ve şefkati derinleştirirken, ıstırap ve umutsuzluğu azaltırken bulabiliriz.
>
> Bütünlük, kelimelerin ifade ettiği her şeyin köküdür.*sağlık, şifa*, Ve *kutsal* Dilimizde ve kültürümüzde anlam taşır. İçsel bütünlüğümüzü algıladığımızda gerçekten gidecek hiçbir yer ve yapacak hiçbir şey yoktur. Böylece kendimiz için bir yol seçmekte özgürüz. Dinginlik, yaparken de yapmamakta da mevcut olur. Onu her zaman içimizde buluruz ve biz ona dokundukça, onu tattıkça, onu dinledikçe, beden de ona dokunmaktan, onu tatmaktan, onu dinlemekten ve bunu yaparken de bırakmaktan başka bir şey yapamaz. Ve zihin de dinlemeye gelir ve en azından bir anlık huzur bulur. Açık ve alıcı, tam burada dengeyi ve uyumu buluyoruz, tüm alan bu mekana katlanmış, tüm anlar bu ana katlanmış.

> Sıradan insanlar yalnızlıktan nefret eder.
> Ancak Üstat, yalnızlığını benimseyerek ve
> tüm evrenle bir olduğunun farkına
> vararak bundan yararlanır.

LAO-TZU, *Tao-te-Ching*

Barış insanların ruhlarına gelir
Evrenle bir olduklarını anladıklarında.

SİYAH ELK

Siddhartha dinledi. Artık dikkatle dinliyordu, tamamen kendini kaptırmıştı, oldukça boştu, her şeyi anlıyordu. Artık dinleme sanatını tamamen öğrendiğini hissetti. Nehirdeki bu sayısız sesi daha önce sık sık duymuştu ama bugün kulağa farklı geliyordu. Artık farklı sesleri ayırt edemiyordu; neşeli ses ile ağlayan ses, çocuksu ses ile erkeksi ses. Hepsi birbirine aitti: Özleyenlerin ağıtları, bilgelerin kahkahaları, öfkenin çığlığı ve ölenlerin iniltileri. Hepsi iç içe geçmiş, birbirine kenetlenmiş, binlerce şekilde iç içe geçmişti. Ve tüm sesler, tüm hedefler, tüm zevkler, tüm iyilikler ve kötülükler, hepsi bir arada dünyaydı. Hepsi bir arada olayların akışını, hayatın müziğini oluşturuyordu. Siddhartha bu ırmağı, binlerce sesten oluşan bu şarkıyı dikkatle dinlediğinde, üzüntüyü ya da kahkahayı dinlemediğinde, ruhunu tek bir sese bağlamayıp onu Benliğinde özümseyip onları duyduğunda. hepsi, bütün, birlik, sonra bin sesin muhteşem şarkısı tek kelimeden ibaretti.

HERMANN HESSE, *Siddhartha*

Gerekli olan, bütünlüğün anlamını yeniden öğrenmek, gözlemlemek ve kendi başımıza keşfetmektir.

DAVID BOHM, *Bütünlük ve Gizli Düzen*

Ben büyüğüm; Çoklukları barındırıyorum.

WALT WHITMAN, *Çim Yaprakları*

Her Birlik ve Böylelik

İlk elden deneyimlenen bütünlük zalimce olamaz, çünkü çeşitliliği bakımından sonsuzdur ve kendisini her bir ayrıntının içinde yansıtılmış ve gömülü olarak bulur; tıpkı Hindu tanrıçası Indra'nın, evrenin sembolü olan, tüm köşelerinde mücevherler bulunan ve her biri gerçeği yakalayan ağı gibi. tüm ağın yansımaları ve dolayısıyla bütünü içeren. Bazıları, birlik sunağı üzerinde aynı şekilde ibadet etmemizi isterler.*fikir*onunla devam eden bir karşılaşma yerine birliğin buhar silindiri gibi, tüm farklılıkları ortadan kaldırması. Ancak tüm şiir ve sanat, bilim ve yaşam, harikalar, zarafet ve zenginlik, bunun ve şunun benzersiz niteliklerinde, belirli bireyselliklerinde ve özelliklerinde - her biri ve böyleliğinde - bulunur.

Bütün yüzler birbirine benzeyor ama her bir tekliği, bireyselliği, bir kimliği ne kadar da kolay görüyoruz. Bu farklılıklara ne kadar değer veriyoruz. Okyanus bir bütündür ama her biri birbirinden farklı sayısız dalgaları vardır; her biri kendine özgü, sürekli değişen akımlar var; alt kısım ise her yerde farklı, kendine has bir manzara; aynı şekilde kıyı şeridi. Atmosfer bir bütündür, ancak akıntılar sadece rüzgar olsalar bile benzersiz imzalara sahiptir. Dünyadaki yaşam bir bütündür, ancak kendisini, mikroskobik veya görünür, bitki veya hayvan, soyu tükenmiş veya yaşayan, zamana bağlı benzersiz bedenlerde ifade eder. Yani olacak tek bir yer olamaz. Olmanın tek bir yolu olamaz, pratik yapmanın tek bir yolu olamaz, öğrenmenin tek bir yolu olamaz, sevmenin tek bir yolu olamaz, büyümenin veya iyileşmenin tek bir yolu olamaz, yaşamanın tek bir yolu olamaz, hissetmenin tek bir yolu olamaz, hiç kimse olamaz bilinmesi veya bilinmesi gereken şey. Ayrıntılar önemlidir.

Chicadee

Şikadee
Hop bana yakın.

THOREAU

Turp çeken adam yolu
işaret etti

bir turpla.

ISSA

Eski gölet,
kurbağa atlıyor—
sıçrama.

BAŞO

Gece yarısı. Dalga yok,
rüzgar yok, boş tekne ay
ışığıyla dolu.

DOĞEN

Fikri anladın mı?

Bu nedir?

Araştırma ruhu bilinçli yaşamanın temelidir. Sorgulama sadece sorunları çözmenin bir yolu değildir. Bu, yaşamın kendisinin ve buradaki varlığımızın temel gizemiyle bağlantıda kaldığınızdan emin olmanın bir yoludur. Ben kimim? Nereye gidiyorum? Olmak ne anlama geliyor? Erkek, kadın, çocuk, ebeveyn olmak ne demek; öğrenci, işçi, patron, mahkum; evsiz biri mi? Benim karmam nedir? Şimdi neredeyim? Benim yolum nedir? Büyük J ile belirtilen gezegendeki işim nedir?

Soruşturma, yanıtları, özellikle de yüzeysel düşünceden kaynaklanan hızlı yanıtları aramak anlamına gelmez. Cevap beklemeden sormak, sadece soru üzerinde düşünmek, merakı yanınızda taşımak, onun da süzülmesine, köpürmesine, pişmesine, olgunlaşmasına, farkındalığa girip çıkmasına izin vermek anlamına gelir, tıpkı diğer her şeyin farkındalığa girip çıkması gibi.

Sormak için hareketsiz olmanıza gerek yok. Günlük yaşamınızın gelişmesinde sorgulama ve farkındalık aynı anda ortaya çıkabilir. Aslında sorgulama ve farkındalık aynı şeydir ve farklı yönlerden gelir. “Ben neyim” veya “Bu nedir?” diye düşünebilirsiniz. veya “Nereye gidiyorum?” veya “Benim işim nedir?” Bir arabayı tamir ederken, işe giderken, bulaşıkları yıkarken, yıldızların aydınlattığı bir bahar akşamında kızınızın şarkı söylemesini dinlerken veya iş ararken.

Hayatta her zaman her şekil ve boyutta sorun ortaya çıkar. Önemsizden en derine ve bunaltıcıya kadar uzanırlar. Buradaki zorluk, onları farkındalık ruhuyla sorgulayarak karşılamaktır. Bu, “Bu düşünce, bu duygu, bu ikilem nedir?” diye sormak anlamına gelir. "Bununla nasıl başa çıkacağım?" Veya hatta "Bununla uğraşmaya, hatta bunu kabul etmeye istekli miyim?"

İlk adım orada olduğunu kabul etmektir.*öyle*bir sorun, bu da bir tür gerginlik, gerginlik veya uyumsuzluk olduğu anlamına gelir. Taşıdığımız büyük şeytanlardan bazılarını kabul etmeye yaklaşmamız bile kırk ya da elli yılımızı alabilir. Ama belki bu da sorun değildir. Soruşturma için herhangi bir zaman çizelgesi yok. Rafınızda duran bir tencere gibi. Aşağıya indirip içine bir şey koymaya ve ocakta ısıtmaya hazır olduğunuzda pişirme işlemine hazırdır.

Sorgulama, tekrar tekrar soru sormak anlamına gelir. Her ne ise, bir şeye bakıp bu nedir diye soracak cesaretimiz var mı? Neler oluyor? Uzun bir süre derinlemesine bakmayı, sorgulamayı, sorgulamayı içerir, bu nedir? Yanlış olan ne? Sorunun temelinde ne var? Kanıt nedir? Bağlantılar nelerdir? Mutlu bir çözüm neye benzerdi? Sorgulamak, sorgulamak, sürekli sorgulamak.

Soruşturma, yanıtlara benzeyen pek çok düşünce üretse de, yanıtlar hakkında çok fazla düşünmek değildir. Bu gerçekten sadece sorgulamanızın uyandırdığı düşünceyi dinlemeyi içerir, sanki kendi düşüncelerinizin akışının yanında oturuyormuşsunuz, kayaların üzerinden ve etrafından akan suyun sesini dinliyorsunuz, dinliyorsunuz, dinliyorsunuz ve ara sıra bir yaprak veya yaprağı izliyorsunuz. birlikte taşınırken dal.

Kendiliğindenlik

> Bir insanın gerçek değeri öncelikle benliğinden özgürleşmeyi başardığı ölçü ve anlamla belirlenir.
>
> ALBERT EİNSTEİN, *Benim Gördüğüm Dünya*

“Ben”, “ben” ve “benim” düşüncemizin ürünleridir. Cambridge Insight Meditasyon Merkezi'nden arkadaşım Larry Rosenberg bunu, neredeyse her şeyden ve her durumdan bir "ben", bir "ben" ve bir "benim" oluşturma yönündeki kaçınılmaz ve düzeltilemez eğilim olan "benlik" olarak adlandırıyor ve sonra dünyada çoğunlukla fantezi ve savunmadan oluşan sınırlı bir perspektifle faaliyet göstermek. Bunun gerçekleşmediği bir an bile geçmiyor, ama dünyamızın dokusunun o kadar büyük bir parçası ki, tamamen fark edilmiyor, tıpkı meşhur balığın su hakkında hiçbir bilgisi olmaması gibi, tamamen suya dalmış durumda. İster sessizce meditasyon yapıyor olun, ister hayatınızın sadece beş dakikalık bir bölümünü yaşıyor olun, bunu kendiniz için yeterince kolaylıkla görebilirsiniz. Düşünen zihnimiz neredeyse her an ve deneyimden “benim” anımı, “benim” deneyimimi, “benim” çocuğumu, “benim” açlığımı, “benim” arzumu, “benim” fikrimi, “benim” yolumu, “benim” yolumu inşa eder. benim” otoritem, “benim” geleceğim, “benim” bilgim, “benim” bedenim, “benim” aklım, “benim” evim, “benim” toprağım, “benim” fikrim, “benim” duygularım, “benim” arabam, “ benim” sorunum.

Bu kendi kendine gelme sürecini sürekli bir dikkat ve araştırmayla gözlemlerseniz, "benlik" dediğimiz şeyin aslında kendi zihnimizin bir yapısı olduğunu ve pek de kalıcı olmadığını göreceksiniz. Eğer istikrarlı, bölünmez bir benliği, "kendi" deneyiminizin altında yatan temel "siz"i derinlemesine ararsanız, onu daha fazla düşünmek dışında bulmanız pek olası değildir. Adınız olduğunuzu söyleyebilirsiniz, ancak bu tam olarak doğru değil. Adınız sadece bir etiket. Aynı şey yaşınız, cinsiyetiniz, görüşleriniz vb. için de geçerlidir. Hiçbiri sizin kim olduğunuzun temelini oluşturmaz.

Kim olduğunuzu veya ne olduğunuzu bu şekilde derinlemesine araştırdığınızda, inecek sağlam bir yer olmadığını neredeyse kesin olarak göreceksiniz. “Ben kimim diye soran ben kim?” diye sorarsanız,

en sonunda “Bilmiyorum”a gelirsiniz. “Ben” sadece nitelikleriyle bilinen bir yapı olarak ortaya çıkıyor ve bunların hiçbiri tek başına veya bir arada ele alındığında gerçekte kişinin bütününü oluşturmuyor. Üstelik “ben” yapısı sürekli olarak kendini an be an çözüp yeniden inşa etme eğilimindedir. Ayrıca varlığı başlangıçta çok zayıf olduğu için kendini küçülmüş, küçük, güvensiz ve belirsiz hissetme konusunda güçlü bir eğilime sahiptir. Bu sadece “ben”, “ben” ve “benim”e ne kadar kapıldığımızın farkında olmamanın getirdiği zulmü ve acıyı daha da kötüleştirir.

Bir de dış güçlerin sorunu var. "Ben", dış koşullar kendi iyiliğine olan inancını desteklediğinde kendini iyi, eleştiriyle, zorluklarla, engeller ve yenilgiler olarak algıladığı şeylerle karşılaştığında ise kötü hissetme eğilimindedir. Pek çok insanda azalan özgüvenin belki de önemli bir açıklaması burada yatıyor. Kimlik sürecimizin bu inşa edilmiş yönüne pek aşina değiliz. Bu, onaylanma veya önemli hissetme ihtiyacımız konusunda desteklenmediğimizde ve desteklenmediğimizde dengemizi kaybetmemizi ve kendimizi savunmasız ve önemsiz hissetmemizi kolaylaştırır. Muhtemelen sürekli olarak dışarıdaki ödüller, maddi mallar ve bizi seven başkalarından aldığımız iç istikrarı ararız. Bu şekilde özyapımızı sürdürüyoruz. Ancak tüm bu kendi kendini üreten faaliyetlere rağmen, kişinin kendi varlığında hâlâ kalıcı bir istikrar duygusu ya da zihninde bir dinginlik olmayabilir. Budistler bunun, her şeyden önce mutlak ayrı bir "benlik" olmamasından, yalnızca sürekli kendini inşa etme veya "benlik oluşturma" sürecinden kaynaklandığını söyleyebilirler. Kendi kendine olma sürecini kökleşmiş bir alışkanlık olarak tanıyabilseydik ve sonra kendimize bir gün izin verme, "birisi" olmak için bu kadar çabalamayı bırakıp bunun yerine sadece olmayı deneyimleme izni verebilseydik, belki çok daha mutlu ve daha rahat olurduk. .

Bu arada, bu, New Age'in meditasyon pratiğindeki en büyük çarpıtmalarından biri olan "hiç kimse olmadan önce biri olman gerektiği" anlamına gelmez; bununla güçlü bir benlik duygusuna sahip olmanız gerektiği anlamına gelir. "Benliksizliğin" boşluğunu keşfetmeden önce. Benliğin olmaması, hiç kimse olmak anlamına gelmez. Bunun anlamı, her şeyin birbirine bağlı olduğu ve yalıtılmış, bağımsız bir çekirdek “sizin” olmadığıdır. Anne babanız, çocukluğunuz, düşünceleriniz ve duygularınız, dış olaylar, zaman vb. dahil olmak üzere dünyadaki tüm diğer güçler ve olaylarla ilişki içinde olan yalnızca sizsiniz. Üstelik ne olursa olsun sen zaten birisin. Sen zaten olduğun kişisin. Ama kim olduğunuz adınız, yaşınız, çocukluğunuz, inançlarınız, korkularınız değildir. Onlar bunun bir parçası ama tamamı değil.

Yani, “birisi” olmak için çok çabalamamak ve sadece olmayı doğrudan deneyimlemekten bahsettiğimizde, bu, kendinizi bulduğunuz yerden başlayıp burada çalışmanız anlamına geliyor. Meditasyon, gerçek dünyada yaşayamayan ve gerçek sorunlarla yüzleşemeyen bir hiç kimse ya da dalgın bir zombi olmaya çalışmakla ilgili değildir. Bu, kendi düşünce süreçlerimizin çarpıtmaları olmadan, şeyleri olduğu gibi görmekle ilgilidir. Bunun bir kısmı, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu ve geleneksel bir benliğe "sahip olma" anlayışımızın birçok açıdan yararlı olmasına rağmen bunun mutlak olarak gerçek, sağlam veya kalıcı olmadığını algılamaktır. Yani, olduğunuzdan daha az olduğunuz korkusuyla kendinizi olduğunuzdan daha fazlasına dönüştürmeye çalışmaktan vazgeçerseniz, gerçekte kim olursanız olun çok daha hafif, daha mutlu ve birlikte yaşaması daha kolay olacaktır.

Olayları biraz daha az kişisel alarak başlayabiliriz. Bir şey olduğunda, sadece eğlence olsun diye, kendi yöneliminiz olmadan onu görmeye çalışın. Belki de öyle oldu. Belki sana yönelik değildir. Böyle zamanlarda aklınıza dikkat edin. “Ben” şunu, “ben” bunu mu içine alıyor? Kendinize “Ben kimim?” diye sorun. veya "Sahiplik iddiasında bulunan bu 'ben' nedir?"

Farkındalığın kendisi, benliği dengelemeye ve etkisini azaltmaya yardımcı olabilir. Benliğin geçici olduğuna da dikkat edin. Kendinizle ilgili tutunmaya çalıştığınız her şey elinizden kaçar. Tutulamaz çünkü sürekli değişiyor, çürüyor ve o anın koşullarına göre her zaman biraz farklı olarak yeniden inşa ediliyor. Bu, kaos teorisinde "tuhaf bir çekici" olarak adlandırılan benlik duygusunu, düzeni bünyesinde barındıran ama aynı zamanda tahmin edilemeyecek derecede düzensiz olan bir kalıp haline getirir. Hiçbir zaman kendini tekrarlamıyor. Ne zaman baksan, biraz farklı.

Somut, kalıcı, değişmeyen bir benliğin anlaşılması zor doğası oldukça umut verici bir gözlemdir. Bu, kendinizi bu kadar ciddiye almayı bırakabileceğiniz ve kişisel yaşamınızın ayrıntılarının evrenin işleyişinde merkezi olmasının yarattığı baskıdan kurtulabileceğiniz anlamına gelir. Benlik dürtülerini tanıyarak ve onları bırakarak, evrene bazı şeylerin gerçekleşmesi için biraz daha yer açmış oluruz. Evrenin içine kıvrıldığımız ve onun ortaya çıkışına katıldığımız için, o bizim açımızdan çok fazla benmerkezci, kendi rahatına düşkün, özeleştiri yapan, kendine güvensiz, kendine kaygılı faaliyetler karşısında erteleyecek ve hayal dünyasını ayarlayacaktır. fazla gerçek görünmek ve hissetmek, kendi kendine odaklı düşüncemizin bir sonucudur.

Kızgınlık

Bir Pazar sabahı erken saatlerde kızım Naushon'un arkadaşının evinde arabadan indiğimde, kızım Naushon'un 11 yaşındaki yüzüne yansıyan mutlak umutsuzluk ve kızmamam için bana sessizce yalvaran bakış, farkındalığıma nüfuz ediyor, ancak tam olarak yeterli değil. bende yükseldiğini gördüğü ve olay yaratıp onu utandıracağından korktuğu kızgınlığı ve öfkeyi dizginlemek. Şu anda tamamen duramayacak kadar fazla ivme hissediyorum, ancak daha sonra keşke dursaydım derdim. O anda bakışının beni durdurmasına, bana dokunmasına, beni gerçekten önemli olanı görmeye yönlendirmesine, yani ona ihanet edeceğimden ya da onu küçük düşüreceğimden korkmak yerine bana güvenebileceğini ve bana güvenebileceğini hissetmesini isterdim. toplumsal duyarlılığın ortaya çıkması. Ancak şu anda, belirli bir zamanda hazır olması gereken ama hazır olmayan arkadaşı tarafından yönlendirildiğim için kızımın buradaki sorununu tam olarak anlayamayacak kadar üzgünüm.

Kendimi haklı gören bir öfke girdabına kapılmış durumdayım. Benim “ben”im bekletilmek, istismar edilmek istemiyor. Olay çıkarmayacağıma ama kendimi kullanılmış hissettiğim için bu konuda iletişim kurmak istediğime dair ona güvence veriyorum. Sabahın erken saatlerinde, uykulu annesine sinir bozucu bir şekilde sorular soruyorum; sonra, için için öfkelenerek, oldukça kısa bir süre olduğu ortaya çıkana kadar bekle.

Ve böylece mesele çözüldü. Ama kızımın yüzünde, tam olarak orada bulunabilecek kadar hızlı okuyamadığım o bakışı hala taşıyan ve umarım her zaman taşıyacak olan hafızamda değil. Eğer yapabilseydim, öfke o anda ve orada sönerdi.

"Haklı" olma konusunda dar bir bakış açısına bağlı kalmanın ödediğimiz bir bedeli var. Geçici ruh halim benim için onun güveninden çok daha az önemli. Ama o anda güveni yine de ayaklar altına alındı. Dikkat ve farkındalık olmadan, küçük fikirli duygu halleri ana hakim olabilir. Bu her zaman olur. Başkalarına ve kendimize verdiğimiz kolektif acılar ruhlarımızı kanıyor. Bizim için, özellikle de kendimizle ilgili olarak kabul etmek ne kadar zor olsa da, kendimizden kaynaklanan öfke, sıklıkla kendimizi kaptırdığımız ve teslim olduğumuz bir şey olabilir.

Kedi Maması Dersleri

Mutfak lavabosunda bizimkiyle birlikte topaklanmış kedi yemekleri bulmaktan nefret ediyorum. Bunun neden beni bu kadar güçlü bir şekilde zorladığını bilmiyorum ama öyle. Belki de büyüdüğümde evcil hayvan sahibi olmadığımdan kaynaklanıyordur. Ya da belki bunun bir halk sağlığı tehdidi olduğunu düşünüyorum (bilirsiniz, virüsler ve benzerleri). Kedilerin kaselerini temizlemeyi seçtiğimde, önce bizim bulaşıkların tüm lavabosunu temizliyorum, sonra onlarınkini yıkıyorum. Zaten lavaboda kirli kedi tabakları bulduğumda hoşuma gitmiyor ve bulduğumda hemen tepki veriyorum.

Önce sinirleniyorum. Sonra öfkem daha kişiselleşiyor ve kendimi suçlu olduğunu düşündüğüm kişiye, genellikle eşim Myla'ya yönlendirirken buluyorum. Duygularıma saygı duymadığı için kırıldım. Ona defalarca bundan hoşlanmadığımı, beni tiksindirdiğini söyledim. Ona olabildiğince kibar bir şekilde bunu nasıl yapmayacağımı sordum ama yine de çoğu zaman bunu yapıyor. Aptalca ve takıntılı davrandığımı düşünüyor ve zamanı kısıtlı olduğunda topaklanmış kedi yemeklerini lavaboya sırılsıklam bırakıyor.

Lavaboda kedi maması bulmam hızla hararetli bir tartışmaya dönüşebilir, bunun nedeni çoğunlukla öfkeli ve incinmiş hissetmem ve her şeyden önce "benim" öfkemde, "benim" acımda haklı olduğum, çünkü "ben"in haklı olduğumu biliyorum. Kedi maması lavaboda olmamalı! Ama öyle olduğunda, benim açımdan bencillik oldukça güçlenebilir.

Son zamanlarda bu konuda o kadar da sapkın olmadığımı fark ettim. Bununla başa çıkma şeklimi özellikle değiştirmeye çalışmadım. Kedi maması konusunda hala aynı şeyleri hissediyorum ama her nasılsa her şeye farklı bakıyorum, daha büyük bir farkındalıkla ve çok daha fazla bir mizah anlayışıyla. Birincisi, bu şimdi olduğunda -ki hala sinir bozucu sıklıkta oluyor- gerçekleştiği anda tepkimin farkında olduğumu fark ediyorum ve ona bakıyorum. “İşte bu,” diye hatırlatıyorum kendime!

Öfkenin içimde yükselmeye başladığını gözlemliyorum. Bundan önce hafif bir tiksinti hissinin geldiği ortaya çıktı. Sonra pek de hafif olmayan bir ihanet duygusunun kıpırdanışlarını fark ediyorum. Ailemden biri saygı duymadı *Benim* talep ve*BEN*Bunu çok kişisel alıyorum. Sonuçta ailede benim duygularım da önemli değil mi?

Mutfak lavabosundaki tepkilerimi, onları etkilemeden çok yakından izleyerek denemeye başladım. şunu bildirebilirim

Başlangıçtaki tiksinti hissi o kadar da kötü değil ve eğer onunla kalırsam, onunla nefes alırsam ve kendime onu hissetmeme izin verirsem, aslında bir veya iki saniye içinde kayboluyor. Ayrıca beni kedi mamasından çok daha fazla sinirlendiren şeyin ihanet, isteklerimin engellendiği duygusu olduğunu fark ettim. Böylece öfkemin kaynağının aslında kedi maması olmadığını keşfettim. Dinlendiğimi ve saygı duyulduğunu hissetmiyorum. Kedi mamasından çok farklıdır. Aha!

Sonra eşimin ve çocuklarımın bu olaya çok farklı baktığını hatırlıyorum. Hiç yoktan büyük bir olay çıkardığımı düşünüyorlar ve kendilerine makul geldiğinde isteklerime saygı göstermeye çalışırken, bazen de öyle olmuyor ve bunu yine de yapıyorlar, hatta belki de beni hiç düşünmeden. Tümü.

Bu yüzden bunu kişisel olarak algılamayı bıraktım. Gerçekten lavaboda kedi maması istemediğimde kollarımı sıvayıp, o anda bulaşıkları temizliyorum. Aksi takdirde onları orada bırakıp giderim. Artık bu konuda kavgamız yok. Aslında artık lavaboda rahatsız edici nesnelerle karşılaştığımda kendimi gülümserken buluyorum. Sonuçta bana çok şey öğrettiler.

DENEMEK: Sizi rahatsız eden veya kızdıran durumlarda tepkilerinizi izlemek. Sizi kızdıran bir şeyden bahsetmenin bile gücünüzü başkalarına nasıl teslim ettiğinize dikkat edin. Bu tür durumlar, farkındalığı, içine tüm duygularınızı koyabileceğiniz ve sadece onlarla birlikte olabileceğiniz bir kap olarak denemek için iyi fırsatlardır, yavaş yavaş pişmelerine izin verin, onlarla hemen hiçbir şey yapmanıza gerek olmadığını, onların geçeceğini kendinize hatırlatın. onları farkındalık potasında tutarak daha pişer, daha kolay sindirilir ve anlaşılır hale gelirler.

Duygularınızın, zihninizin olaylara bakış açısının yaratımı olduğunu ve belki de bu görüşün tam olmadığını gözlemleyin. Bu durumun iyi olmasına izin verebilir ve kendinizi haklı ya da haksız kılmaz mısınız? Gittikçe daha güçlü duyguları tencereye koymayı ve onları dışarıya yansıtmak ve dünyayı şimdi istediğiniz gibi olmaya zorlamak yerine sadece tutup pişmelerine izin vermeyi keşfedecek kadar sabırlı ve cesur olabilir misiniz? Bu uygulamanın kendinizi yeni yollarla tanımanıza, eski, yıpranmış, sınırlayıcı görüşlerden kurtulmanıza nasıl yol açabileceğini görebiliyor musunuz?

Uygulama Olarak Ebeveynlik

Yirmili yaşlarımın başındayken meditasyon yapmaya başladım. O günlerde zaman konusunda biraz esnektim ve periyodik olarak on gün veya iki hafta süren meditasyon inzivalarına katılabiliyordum. Bu inzivalar, katılımcıların her günü sabahın erken saatlerinden gece geç saatlere kadar yalnızca dikkatli bir şekilde oturmaya ve yürüyüşe ayırabilmeleri ve birkaç doyurucu vejetaryen yemeğin de sessizce atılması için tasarlandı. Bu içsel çalışmada, uygulamamızı derinleştirmemize ve genişletmemize yardımcı olmak için akşamları ilham verici konuşmalar yapan ve işlerin nasıl gittiğini kontrol etmek için bireysel görüşmeler için bizi sık sık gören mükemmel meditasyon öğretmenleri tarafından desteklendik.

Bu inzivaları seviyordum çünkü hayatımdaki her şeyi askıya almamı, kırsalda keyifli ve huzurlu bir yere gitmemi, ilgilenilmemi ve tek gerçek gündemin pratik yapmak olduğu son derece basitleştirilmiş bir düşünceye dalma hayatı yaşamamı sağladılar. pratik yapmak, pratik yapmak.

Kolay değildi, kusura bakmayın. Sadece bu kadar saat hareketsiz oturmaktan kaynaklanan çok fazla fiziksel acı vardı ve bu, bazen zihin ve beden daha hareketsiz ve daha az meşgul hale geldikçe yüzeye çıkan duygusal acıyla karşılaştırıldığında hiçbir şeydi.

Eşimle çocuk sahibi olmaya karar verdiğimizde, en azından bir süreliğine inzivalardan vazgeçmem gerektiğini biliyordum. Kendi kendime, çocuklarım bana her zaman ihtiyaç duymayacak kadar büyüdüklerinde, her zaman derin düşünce ortamına dönebileceğimi söyledim. Yaşlı bir adam olarak manastır hayatına dönme fantezisinin romantik bir havası vardı. Bu inzivalardan vazgeçme ya da en azından onları epeyce azaltma ihtimali beni çok fazla rahatsız etmedi çünkü onlara ne kadar değer versem de çocuk sahibi olmaya bir meditasyon inzivası olarak bakmanın bir yolu olduğuna karar vermiştim. Sessizlik ve sadelik dışında vazgeçtiklerimin önemli özelliklerinin çoğuna sahip olan bir yer.

Ben bunu şöyle gördüm: Her bebeğe, hayatınıza paraşütle atlanmış, varlığı ve eylemlerinin her düğmeye basması ve sahip olduğunuz her inanca ve sınırlamaya meydan okuması garanti edilen, kendi özel farkındalık öğretmeniniz olan küçük bir Buda veya Zen ustası olarak bakabilirsiniz. size sürekli fırsatlar vererek

bir şeye nereye bağlandığınızı görmek ve onu bırakmak. Her çocuk için bu olurdu*en azından*İyi halden dolayı neredeyse hiç izin verilmeyen on sekiz yıllık bir inziva. İnziva programı acımasız olacak ve sürekli özverili ve sevgi dolu nezaket eylemleri gerektirecektir. O zamana kadar temelde kendi kişisel ihtiyaç ve arzularımı gözetmekten ibaret olan ve bekar bir genç için son derece normal olan hayatım, köklü bir şekilde değişmek üzereydi. Ebeveyn olmak açıkça yetişkin hayatımda şu ana kadarki en büyük dönüşüm olacaktı. Bunu iyi yapmak, en büyük görüş netliğini ve şimdiye kadar karşılaştığım en büyük salıverme ve bırakmayı gerektirir.

Birincisi, bebekler sürekli olarak davet eder ve katılmayı gerektirir. Onların ihtiyaçları sizinkine göre değil, onların programına göre ve sadece canınız istediğinde değil, her gün karşılanmalıdır. En önemlisi, bebeklerin ve çocukların gelişip büyüyebilmeleri için bir varlık olarak sizin tam varlığınıza ihtiyaçları vardır. Ne kadar çok olursa o kadar iyi, birlikte yürümeniz, şarkı söylemeniz, sallamanız, oynamanız, rahatlatmanız, bazen gece geç saatlerde ya da sabahın erken saatlerinde kendinizi tükenmiş, bitkin hissettiğinizde ve yalnızca uyumak istediğinizde ya da sabahın erken saatlerinde beslenmeniz gerekir. başka bir yerde acil yükümlülükleriniz ve sorumluluklarınız var. Çocukların derin ve sürekli değişen ihtiyaçlarının tümü, ebeveynlerin otomatik pilot modunda çalışmak yerine tam olarak orada olmaları, mekanik yerine bilinçli olarak ilişki kurmaları, her çocuğun içindeki varlığı hissetmeleri ve onun canlılığını, canlılığını hissetmelerini sağlamaları için mükemmel fırsatlardır. ve saflık bizimkini ortaya çıkarır. Ebeveynliğin, farkındalığı derinleştirmek için mükemmel bir fırsattan başka bir şey olmadığını hissettim; eğer çocukların ve ailenin benim öğretmenim olmasına izin verebilirsem ve yaşamda hızla ve öfkeyle gelecek dersleri tanıyıp dikkatle dinlemeyi hatırlayabilirsem.

Her uzun inziva gibi, kolay dönemler ve daha zor dönemler, harika anlar ve derinden acı veren dönemler oldu. Her şeyden önce, buna bir meditasyon inzivası olarak bakma ve öğretmenlerim olarak çocukları ve aile durumunu onurlandırma ilkesinin önceliğini ve değerini defalarca kanıtlamıştır. Ebeveynlik yüksek basınçlı bir iş durumudur. İlk yıllarda, yaklaşık on kişi için tam zamanlı bir işmiş gibi gelir ve genellikle her şeyi yapacak yalnızca iki, hatta bir kişi vardır ve bebeklerin size nasıl ilerleyeceğinizi anlatan bir kılavuzu yoktur. Bu, dünyadaki en zor iştir ve çoğu zaman iyi olup olmadığınızı, hatta bunun ne anlama geldiğini bile bilemezsiniz. Ve ebeveynlik için neredeyse hiçbir hazırlık ya da eğitim almıyoruz; sadece iş başında, olaylar geliştikçe anlık eğitim alıyoruz.

Başlangıçta, dinlenme için çok az fırsat vardır. İş sürekli meşgul olmanızı gerektiriyor. Ve çocuklar dünyayı ve kendilerinin kim olduğunu öğrenmek için daima sınırlarınızı zorluyorlar. Üstelik büyüyüp geliştikçe değişiyorlar. Bir durumla nasıl iyi bir ilişki kuracağınızı anladığınız anda, o durum bundan kurtulur ve daha önce hiç görmediğiniz bir şeye dönüşür. Artık geçerli olmayan görüşlere takılıp kalmamak için sürekli olarak dikkatli ve hazır olmanız gerekir. Ve tabii ki ebeveynlik dünyasında işlerin nasıl "doğru" yapılacağına dair hazır cevaplar veya basit formüller yok. Bu, neredeyse her zaman kaçınılmaz olarak yaratıcı ve zorlu durumlarla karşı karşıya olduğunuz ve aynı zamanda tekrar tekrar, tekrar tekrar ve tekrar yaptığınız birçok tekrar eden görevle karşı karşıya olduğunuz anlamına gelir.

Çocuklar büyüdükçe ve kendi fikirlerini ve güçlü iradelerini geliştirdikçe bu durum daha da zorlaşır. Bebeklerin ihtiyaçlarını karşılamak başka bir şeydir, sonuçta çok basit, özellikle de konuşmaya başlamadan önce ve en sevimli ve sevimli oldukları dönemde. Açıkça görmek ve etkili bir şekilde ve bir miktar bilgelik ve dengeyle karşılık vermek bambaşka bir şeydir (sonuçta,*Sen*Her zaman bu kadar sevimli ve sevimli olmayan, çevrenizde tartışabilen, birbirleriyle acımasızca dalga geçebilen, kavga eden, isyan eden, dinlemeyi reddeden, sosyal ortamlara girebilen daha büyük çocuklarla sürekli bir irade çatışması olduğunda. rehberliğinize ve açıklığınıza ihtiyaçları var ama buna açık olmayabilirler; kısacası, ihtiyaçları kendinize çok az zaman bırakan sürekli bir enerji çıkışı gerektiren. Sakinliğinizin ve netliğinizin büyük ölçüde zorlanacağı ve kendinizi "kendinizi kaybederken" bulacağınız durumların listesi sonsuzdur. Ne onların ne de sizin işinize yarayacak hiçbir kaçış, hiçbir saklanma, hiçbir farklılaştırma yoktur. Çocuklarınız her şeyi içeriden ve yakından görecek: zaaflarınızı, huylarınızı, siğillerinizi ve sivilcelerinizi, eksikliklerinizi, tutarsızlıklarınızı ve başarısızlıklarınızı.

Bu denemeler ebeveynlik veya farkındalık uygulamalarına engel değildir. Onlar*öyle*pratik,*eğer*bu şekilde görmeyi hatırlayabilirsiniz. Aksi takdirde, bir ebeveyn olarak hayatınız çok uzun ve tatmin edici olmayan bir yük haline gelebilir; bu durumda gücünüzün ve amacınızın net olmaması, çocuklarınızın ve kendinizin içindeki iyiliği onurlandırmayı, hatta görmeyi unutmanıza yol açabilir. Çocuklar, sürekli olarak kendi ihtiyaçlarını ve iç güzelliklerini yeterince karşılayamayan bir çocukluktan dolayı kolayca yaralanabilir ve küçülebilirler. Yaralanma onlar ve aile için daha fazla sorun yaratacak, özgüven ve özsaygı sorunları, iletişim sorunları yaratacaktır.

ve yeterlilikler, çocuklar büyüdükçe kendiliğinden ortadan kalkmayan, ancak genellikle büyüyen sorunlardır. Ve ebeveynler olarak, bu azalmanın veya yaralanmanın işaretlerini algılayacak kadar açık olmayabiliriz ve sonra onu iyileştirmek için harekete geçemeyiz çünkü bu, bir dereceye kadar kendi ellerimizden veya kendi farkındalık eksikliğimizden kaynaklanmış olabilir. Ayrıca, incelikli olabilir, kolayca inkar edilebilir veya başka nedenlere atfedilebilir olabilir, böylece bizi kendi zihnimizde gerçekten üstlenebileceğimiz bir sorumluluktan kurtarır.

Tüm bu enerji dışarıya doğru giderken, zaman zaman ebeveynleri besleyen ve canlandıran bir enerji kaynağının da gelmesi gerektiği, aksi takdirde sürecin uzun süre sürdürülemeyeceği açıktır. Bu enerji nereden gelebilir? Aklıma yalnızca iki olası kaynak geliyor:*dıştan*eşinizden, diğer aile üyelerinden, arkadaşlarınızdan, bebek bakıcınızdan vb. destek almak ve en azından ara sıra sevdiğiniz diğer şeyleri yapmaktan; Ve*iç* Yaşamınızda biraz da olsa dinginliğe, sadece var olmaya, sadece oturmaya veya biraz yoga yapmaya, beslenmeniz gereken şekillerde kendinizi beslemeye zaman ayırabilirseniz, resmi meditasyon uygulamasından alabileceğiniz desteği alabilirsiniz. .

Sabah erkenden meditasyon yapıyorum çünkü evde her şeyin sakin olduğu ve kimsenin ilgimi istemediği başka bir zaman yok ve ayrıca iş ve diğer yükümlülükler nedeniyle eğer bunu o zaman yapmazsam ben de olabilirim. yorgun ya da daha sonra ulaşamayacak kadar meşgul. Ayrıca sabahın erken saatlerinde pratik yapmanın tüm günün gidişatını belirlediğini de görüyorum. Bu, neyin önemli olduğuna dair hem bir hatırlatma hem de bir onaydır ve farkındalığın günün diğer yönlerine doğal olarak yayılması için zemin hazırlar.

Ama evde bebeklerimiz olduğunda sabah vakti bile kapılmaya hazırdı. Hiçbir şeye bu kadar bağlanamazdınız çünkü yapmaya kalkıştığınız her şey, çok dikkatli ayarlasanız bile, sürekli kesintiye uğruyor ya da tamamen engelleniyordu. Bebeklerimiz çok az uyudu. Her zaman geç kalkıyor ve erken uyanıyor gibi görünüyorlardı, özellikle de ben meditasyon yapıyorsam. Benim uyandığımı hissetmiş ve onlar da uyanacakmış gibi görünüyorlardı. Bazı günler kendime ayırdığım zamanı saat 4:00'e itmek zorunda kalıyordum.sabah Herhangi bir oturma ya da yoga yapma fırsatım olmadı. Diğer zamanlarda bunu umursamayacak kadar yorgundum ve zaten uykunun daha önemli olduğunu düşündüm. Bazen de bebek kucağımda oturur ve ne kadar süreceğine onun karar vermesine izin verirdim. Meditasyon battaniyesine sarılmayı, sadece kafaları dışarı çıkmayı seviyorlardı ve ben kendi nefesimi değil, nefesimizi takip ederken sıklıkla uzun süre hareketsiz kalıyorlardı.

O günlerde bedenimin, nefesimin ve oturduğumuz sırada onları tuttuğum yakın temasımızın farkındalığının, bebeklerimin sakinliği hissetmelerine, dinginliği ve kabullenme duygularını keşfetmelerine yardımcı olduğunu güçlü bir şekilde hissettim ve hala da hissediyorum. Ve zihinleri yetişkinlerin düşünceleri ve endişeleriyle dolu olmadığı için benimkinden çok daha büyük ve daha saf olan içsel rahatlamaları, onlara yardımcı oldu.*Ben*daha sakin, rahat ve mevcut olmak. Onlar küçükken, onlarla tırmanırken, binerken veya vücuduma asılırken yoga yapardım. Yerde oynarken, iki beden için yeni yoga duruşlarını, birlikte yapabileceğimiz şeyleri kendiliğinden keşfederdik. Çoğunlukla sözsüz, dikkatli ve saygılı bu tür vücut oyunları, bir baba olarak benim için muazzam bir eğlence ve neşe kaynağıydı ve hepimizin paylaştığı derin bir bağlılık kaynağıydı.

Çocuklar büyüdükçe hâlâ Zen ustaları olarak yaşadıklarını hatırlamak daha da zorlaşır. Dikkatli olma ve tepki vermeme, tepkilerime ve aşırı tepkilerime net bir şekilde bakma ve izinli olmadığımda sahiplenme konusundaki zorluklar, onların hayatlarında giderek daha az doğrudan söz hakkına sahip olduğum için daha da artıyor gibi görünüyor. Kendi yetiştirilme tarzımdan kalma eski kasetler, ben daha ne olduğunu anlamadan, ses seviyesi en yüksek seviyeye ulaşmış gibi görünüyor. Ailedeki rolüm, meşru ve gayri meşru otorite ve gücümü nasıl ortaya koyacağım, evde ne kadar rahat hissettiğim, çok farklı yaş ve aşamalardaki insanlar arasındaki kişilerarası ilişkiler ve onların sıklıkla rekabet eden ihtiyaçları hakkında arketipsel erkek konuları. Her gün yeni bir meydan okumadır. Çoğu zaman bunaltıcı, bazen de oldukça yalnız hissettiriyor. Genişleyen uçurumları hissedersiniz ve sağlıklı psişik gelişim ve keşif için mesafenin önemini anlarsınız; ama ayrılmak, ne kadar sağlıklı olursa olsun, aynı zamanda acı verir. Bazen ben de yetişkin olmanın ne demek olduğunu unutuyorum ve çocukça davranışlara takılıp kalıyorum. Çocuklar beni hızla doğrultuyorlar ve eğer farkındalığım o anda göreve uygun değilse beni tekrar uyandırıyorlar.

Ebeveynlik ve aile hayatı, farkındalık uygulaması için mükemmel bir alan olabilir, ancak bu, zayıf kalpli, bencil, tembel veya umutsuzca romantik olanlara göre değildir. Ebeveynlik sizi kendinize bakmaya zorlayan bir aynadır. Gözlemlediklerinizden bir şeyler öğrenebilirseniz, kendinizi geliştirmeye devam etme şansınız olabilir.

> En yakın insanlar arasında bile sonsuz mesafelerin varlığını sürdürdüğünün farkına varıldığında, yan yana harika bir yaşam ortaya çıkar.

> Her iki tarafın da gökyüzüne karşı birbirini bütün olarak görmesini mümkün kılan mesafeyi sevmeyi başarırlarsa, taraf büyüyebilir.
>
> RAINER MARIA RILKE, *Edebiyat*

> Bütünlüğe ulaşmak kişinin tüm varlığını riske atmasını gerektirir. Daha azı işe yaramaz; daha kolay koşullar olamaz, ikameler olamaz, uzlaşmalar olamaz.
>
> CG JUNG

DENEMEK: Ebeveyn veya büyükanne veya büyükbabaysanız, çocuklarınızı öğretmenleriniz olarak görmeyi deneyin. Bazen onları sessizce gözlemleyin. Onları daha dikkatli dinleyin. Vücut dilini okuyun. Kendilerini nasıl taşıdıklarına, ne çizdiklerine, gördüklerine, nasıl davrandıklarına bakarak özgüvenlerini değerlendirin. Şu andaki ihtiyaçları neler? Günlerinin bu saatinde mi? Hayatlarının bu aşamasında mı? Kendinize şu soruyu sorun: "Şu anda onlara nasıl yardımcı olabilirim?" Daha sonra kalbinizin size söylediklerini takip edin. Ve unutmayın, tavsiye muhtemelen çoğu durumda yararlı olacak son şeydir, tabii doğru an olmadığı sürece ve zamanlamaya ve olayları nasıl çerçevelediğinize çok duyarlısınız. Sadece kendinizi merkezde tutmak, tamamen mevcut, açık ve ulaşılabilir olmak onlar için harika bir hediyedir. Ve dikkatli bir şekilde sarılmanın da zararı olmaz.

Ebeveynlik İki

Elbette, çocuklarınızın öğretmenleri olduğu kadar siz de en büyük hayat öğretmenisiniz ve bu rolü nasıl üstleneceğiniz, sizin olduğu kadar onların hayatlarında da büyük bir fark yaratacaktır. Ebeveynliği genişletilmiş ama geçici bir vesayet olarak görüyorum. Onları "bizim" çocuklarımız ya da "benim" çocuklarımız olarak düşündüğümüzde ve onları kendi ihtiyaçlarımızı karşılamak için şekillendirip kontrol edebileceğimiz uygun sahiplerimiz olarak görmeye başladığımızda, inanıyorum ki başımız büyük dertte demektir. Beğenin ya da beğenmeyin, çocuklar her zaman kendi varlıklarıdır ve öyle kalacaklardır; ama tam insanlığa ulaşmak için büyük sevgiye ve rehberliğe ihtiyaçları var. Uygun bir koruyucunun veya rehberin, bu yolda gelecek nesle en önemli şeyleri aktarabilmesi için bol miktarda bilgeliğe ve sabra ihtiyacı vardır. Bazılarının (ben de dahil) bu işi iyi bir şekilde yapabilmeleri, daha sonra gidecekleri yollarda ilerlemek için kendi güçlü yönlerini, görüşlerini ve becerilerini geliştirirken onları koruyabilmeleri için temel yetiştirme, sevgi ve nezaket içgüdülerimize ek olarak neredeyse sürekli farkındalığa ihtiyaç duyarlar. kendi başlarına daha kapsamlı bir şekilde keşfedebilirler.

Kendi yaşamlarında meditasyonu değerli bulan bazı insanlar, çocuklarına meditasyon yapmayı öğretme isteğine fena halde kapılırlar. Bu büyük bir hata olabilir. Bana göre çocuklarınıza bilgeliği, meditasyonu veya başka herhangi bir şeyi aktarmanın en iyi yolu, özellikle de küçükken, bunu kendiniz yaşamak, en çok vermek istediğiniz şeyi somutlaştırmak ve çenenizi kapalı tutmaktır. Meditasyon hakkında ne kadar çok konuşursanız, onu övürseniz veya çocuklarınızın işleri belirli bir şekilde yapmaları konusunda ısrar ederseniz, bence onları ömür boyu meditasyona kapatma olasılığınız o kadar artar. Görüşünüze olan güçlü bağlılığınızı, onlara hükmetmenizin ardındaki saldırganlığı ve onların gerçeği değil, yalnızca size ait olan belirli inançları dayatmanızı hissedecekler ve bunun onların yolu değil sizin yolunuz olduğunu bilecekler. Büyüdükçe bunun ikiyüzlülüğünü, söylenenle yaşanan arasındaki mesafeyi de fark edebilirler.

Eğer kendinizi kendi meditasyon pratiğinize adarsanız, onlar da bunu anlayacak, görecek ve bunu aslında hayatın bir parçası, normal bir aktivite olarak kabul edeceklerdir. Hatta bazen ebeveynlerin yaptığı diğer pek çok şeyde olduğu gibi sizi taklit etmeye ilgi duyabilirler. Mesele şu ki, meditasyon öğrenme ve uygulama motivasyonu çoğunlukla onlardan kaynaklanmalı ve yalnızca onların ilgileri korunduğu ölçüde takip edilmelidir.

Gerçek öğretim neredeyse tamamen sözsüzdür. Çocuklarım bazen beni gördükleri için benimle yoga yapıyorlar. Ancak çoğu zaman yapacak daha önemli işleri vardır ve bunlarla hiç ilgilenmezler. Aynı durum oturmak için de geçerlidir. Ama meditasyonu biliyorlar. Bunun ne olduğuna dair bir fikirleri var ve benim buna değer verdiğimi ve bunu kendim uyguladığımı biliyorlar. Ve istedikleri zaman küçüklüğünden beri benimle oturmayı biliyorlar.

Kendiniz pratik yaparsanız, çocuklarınıza meditasyon önerilerinde bulunmanın mantıklı olabileceği belirli zamanları keşfedeceksiniz. Bu öneriler o anda "işe yarayabilir" veya yaramayabilir, ancak daha sonra için bir tür tohum ekimi olabilirler. İyi günler, çocuklarınızın acı ya da korku yaşadığı ya da uykuya dalmakta zorlandıkları zamandır. Aşırı baskıcı ya da ısrarcı olmadan, nefeslerini ayarlamalarını, yavaşlatmalarını, küçük bir teknede dalgaların üzerinde yüzmelerini, korkuyu ya da acıyı izlemelerini, görüntü ve renkleri aramalarını, hayal güçlerini kullanarak " durumla oynayın ve sonra kendinize bunların sadece zihindeki resimler, tıpkı filmler gibi olduğunu hatırlatın; filmi, düşünceyi, görüntüyü, rengi değiştirebileceklerini ve bazen daha çabuk kendilerini daha iyi hissedebileceklerini ve daha fazla kontrole sahip olduklarını hissedebileceklerini.

Bazen bu, okul öncesi çocuklarda işe yarar, ancak altı veya yedi yaşlarına geldiklerinde utanabilirler veya bunun saçma olduğunu düşünebilirler. Sonra bu da geçer ve belirli zamanlarda tekrar alıcı hale gelirler. Her halükarda, korku ve acıyla çalışmanın içsel yolları olduğunu düşündüren tohumlar ekilmiştir ve genellikle büyüdüklerinde bu bilgiye geri döneceklerdir. Doğrudan deneyimlerinden, kendilerinin sadece düşünce ve duygularından daha fazlası olduklarını bilecekler ve onlara katılma ve çeşitli durumların sonuçlarını etkileme konusunda onlara daha fazla seçenek sunacak şekilde onlarla ilişki kurabilecekler; diğer insanların zihinlerinin dalgalanıyor olması onların zihinlerinin de öyle olması gerektiği anlamına gelmiyor.

Yol Boyunca Bazı Tuzaklar

Yaşam boyu süren farkındalık pratiği yolunu takip ederseniz, yolculuğunuz boyunca noktalardaki en büyük potansiyel engel hiç şüphesiz düşünen zihniniz olacaktır.

> Örneğin, özellikle daha önce yaşadıklarınızı aşan tatmin edici anlarınız varsa, zaman zaman bir yere vardığınızı düşünebilirsiniz. Daha sonra bir yere vardığınızı, meditasyon uygulamasının "işe yaradığını" düşünebilir, hatta belki de söyleyebilirsiniz. Ego, her ne ise, bu özel duygu ya da anlayışa sahip çıkmak ve itibar kazanmak ister. Bu gerçekleştiği anda artık meditasyona değil, reklama yönelirsiniz. Kendini şişirme alışkanlığını desteklemek için meditasyon uygulamasını kullanarak buraya yakalanmak kolaydır.
>
> Yakalanır yakalanmaz net bir şekilde görmeyi bırakırsınız. Açık bir içgörü bile, bu tür kendi çıkarlarına hizmet eden bir düşünce tarafından sahiplenildiğinde hızla bulanıklaşır ve özgünlüğünü kaybeder. Bu nedenle, "Ben", "benim" ve "benim" şeklindeki tüm renklenmelerin, sizi kendi kalbinizden ve doğrudan deneyimin saflığından uzaklaştırmaya yatkın düşünce akımları olduğunu kendinize hatırlatmalısınız. Bu hatırlatma, en çok ihtiyaç duyduğumuz ve ona ihanet etmeye en hazır olduğumuz anlarda uygulamayı bizim için canlı tutuyor. Araştırma ruhuyla, gerçek merakla derinlemesine bakmamızı, sürekli “Bu nedir?”, “Bu nedir?” diye sormamızı sağlar.
>
> Ya da belki ara sıra kendinizi meditasyon pratiğinizle hiçbir yere varamayacağınızı düşünürken bulabilirsiniz. Olmasını istediğin hiçbir şey gerçekleşmedi. Bir bayatlık, bir can sıkıntısı hissi var. Burada da sorun yine düşüncedir. Sıkıntı ya da bayatlık ya da bir yere varamama hissinde yanlış bir şey yoktur, tıpkı bir yere vardığınızı hissetmede yanlış bir şey olmadığı gibi ve aslında uygulamanız pekala daha derin ve daha sağlam olma işaretleri gösteriyor olabilir. Buradaki tuzak, bu kadar şişirmenizdir

deneyimler veya düşünceler ve bunların özel olduğuna inanmaya başlarsınız. Deneyiminize bağlandığınız zaman uygulama durur ve bununla birlikte gelişiminiz de durur.

DENEMEK: Kendinizi bir yere vardığınızı veya olmanız gereken yere varamadığınızı düşünürken bulduğunuzda, kendinize şu tür sorular sormanız faydalı olabilir: "Nereye gitmem gerekiyor?" "Kimin bir yere varması gerekiyor?" “Neden bazı zihin durumlarını gözlemlemek ve mevcut olarak kabul etmek diğerlerinden daha az geçerli?” "Her ana farkındalığı davet mi ediyorum, yoksa biçimin özüyle karıştırıp meditasyon pratiği biçimlerinin akılsızca tekrarına mı kapılıyorum?" “Meditasyonu bir teknik olarak mı kullanıyorum?”

Bu sorular, bencil duygu durumlarının, akılsız alışkanlıkların ve güçlü duyguların uygulamanıza hakim olduğu anları atlatmanıza yardımcı olabilir. Sizi her anın tazeliğine ve güzelliğine hızla geri getirebilirler. Belki de meditasyonun aslında başka bir yere ulaşmaya çalışmadığınız, sadece kendinize halihazırda olduğunuz yerde ve bu şekilde olmanıza izin verdiğiniz tek insan aktivitesi olduğunu unuttunuz veya tam olarak kavrayamadınız. Bu, olup bitenden veya kendinizi bulduğunuz yerden hoşlanmadığınızda yutulması gereken acı bir ilaçtır, ancak özellikle böyle zamanlarda yutmaya değer.

Farkındalık Spiritüel midir?

Sözlükte “ruh” sözcüğüne bakarsanız Latinceden geldiğini görürsünüz.*kule*"nefes almak" anlamına gelir. Nefes almak ilhamdır; nefes vermenin sona ermesi. Ruhun, yaşam nefesi, yaşam enerjisi, bilinç ve ruhla olan tüm çağrışımları bunlardan gelir; çoğu zaman bize bahşedilen ilahi armağanlar olarak çerçevelenir ve bu nedenle kutsal, gizemli ve anlatılamaz olanın bir yönüdür. En derin anlamda nefesin kendisi ruhun nihai armağanıdır. Ancak gördüğümüz gibi, dikkatimiz başka bir yere yöneltildiği sürece erdemlerinin derinliği ve kapsamı bizim için bilinmez kalabilir. Farkındalık işi, sahip olduğumuz her anda canlılığa uyanmaktır. Uyanıklıkta her şey ilham verir. Hiçbir şey ruhun alanının dışında değildir.

Elimden geldiğince “spiritüel” kelimesini tamamen kullanmaktan kaçınıyorum. Farkındalığı tıp ve sağlık hizmetlerinin ana konusu haline getiren hastanedeki çalışmamda ya da çok etnik gruptan oluşan şehir içi stres azaltma kliniğimiz, hapishaneler, okullar gibi çalıştığımız diğer ortamlarda bunu ne yararlı, ne gerekli ne de uygun buluyorum. ve profesyonel organizasyonlar ve sporcularla. "Manevi" kelimesini de kendi meditasyon pratiğimin keskinleştirilmesi ve derinleştirilmesine yaklaşımıma özellikle uygun bulmuyorum.

Bu, meditasyonun temelde "spiritüel bir uygulama" olarak düşünülebileceğini inkar etmek anlamına gelmez. Sadece bu kelimenin yanlış, eksik ve sıklıkla yanlış yönlendirilen çağrışımlarıyla ilgili bir sorunum var. Meditasyon kişinin kendini geliştirmesi, algılarını, görüşlerini, bilincini geliştirmesi için derin bir yol olabilir. Ancak bana göre maneviyat sözlüğü çözdüğünden daha fazla pratik sorun yaratıyor.

Bazı insanlar meditasyona “bilinç disiplini” adını veriyor. Bu formülasyonu "spiritüel uygulama" terimine tercih ediyorum çünkü "spiritüel" kelimesi farklı insanlarda çok farklı çağrışımlar uyandırıyor. Tüm bu çağrışımlar, çoğumuzun incelemeye isteksiz olduğu ve bizi gelişmekten ve hatta gerçek büyümenin mümkün olduğunu duymaktan çok kolay biçimde alıkoyabilen inanç sistemleri ve bilinçdışı beklentilerle kaçınılmaz olarak iç içe geçmiş durumda.

Bazen insanlar hastanede yanıma geliyor ve stres azaltma kliniğinde geçirdikleri zamanın şimdiye kadar yaşadıkları en manevi deneyim olduğunu söylüyorlar. Böyle hissetmelerinden mutluyum çünkü bu, herhangi bir teoriden, ideolojiden veya inanç sisteminden değil, doğrudan meditasyon uygulamasıyla ilgili kendi deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. Genellikle ne anlama geldiklerini bildiğimi düşünüyorum; ama aynı zamanda, sonuçta etiketlerin ötesinde olan içsel bir deneyime kelimeler katmaya çalıştıklarını da biliyorum. Ama en derin umudum, onların deneyimleri veya içgörüleri ne olursa olsun, onlar için devam etmesi, kök salması, hayatta kalması, büyümesidir. Umarız uygulamanın başka bir yere, hatta hoş ya da derin ruhsal deneyimlere ulaşmakla ilgili olmadığını duymuşlardır. Umuyoruz ki, farkındalığın arzulu olsun ya da olmasın her türlü düşüncenin ötesinde olduğunu, burada ve şimdinin bu çalışmanın sürekli olarak ortaya çıktığı sahne olduğunu anlayacaklardır.

Maneviyat kavramı düşüncemizi genişletmek yerine daraltabilir. Çoğu zaman bazı şeyler manevi olarak düşünülürken diğerleri dışlanır. Bilim manevi midir? Anne veya baba olmak manevi midir? Köpekler manevi midir? Beden ruhsal mıdır? Zihin manevi midir? Doğum mu? Yemek mi yiyor? Resim yapmak mı, müzik çalmak mı, yürüyüşe çıkmak mı, yoksa bir çiçeğe bakmak mı? Nefes almak ruhsal mı, yoksa dağa tırmanmak mı? Açıkçası, her şey onunla nasıl karşılaştığınıza, onu farkındalığınızda nasıl tuttuğunuza bağlıdır.

Farkındalık, her şeyin “spiritüel” kelimesinin çağrıştırdığı parlaklıkla parlamasına izin verir. Einstein, fiziksel evrenin altında yatan düzen üzerinde düşünürken deneyimlediği "kozmik dini duygudan" bahsetti. Araştırmaları erkek meslektaşları tarafından uzun yıllar boyunca hem görmezden gelinen hem de küçümsenen, sonunda seksen yaşında Nobel Ödülü'ne layık görülen büyük genetikçi Barbara McClintock, bu konuyu çözme ve anlama çabalarında "organizmaya karşı duyulan bir duygudan" söz ediyordu. mısır genetiğinin incelikleri. Belki de nihai olarak maneviyat, bütünlüğü ve birbirine bağlılığı doğrudan deneyimlemek, bireysellik ile bütünlüğün iç içe geçmiş olduğunu, hiçbir şeyin ayrı veya yabancı olmadığını görmek anlamına gelir. Eğer bu şekilde görürseniz, o zaman her şey en derin anlamıyla ruhsal hale gelir. Bilim yapmak manevidir. Bulaşık yıkamak da öyle. Önemli olan içsel deneyimdir. Ve bunun için orada olmalısın. Geriye kalan her şey sadece düşünmektir.

Aynı zamanda, kendini kandırma, yanıltıcı düşünme, büyüklenmecilik, kendini şişirme eğilimleri ve diğer varlıklara yönelik sömürü ve zulme yönelik dürtülere karşı da dikkatli olmalısınız. Pek çok zararı var

Tüm çağlarda ruhsal “gerçek”e dair tek bir görüşe bağlı insanlardan gelmişlerdir. Ve çok daha fazlası, maneviyat kisvesi arkasına saklanan ve kendi iştahlarını doyurmak için başkalarına zarar vermeye istekli insanlardan geldi.

Dahası, maneviyatla ilgili fikirlerimiz, uyumlu kulakta sık sık senden biraz daha kutsal bir yankı uyandırır. Ruha ilişkin dar, gerçekçi görüşler onu genellikle "kaba", "kirli", "aldatılmış" beden, zihin ve madde alanının üstüne yerleştirir. Bu tür görüşlere kapılan insanlar, hayattan kaçmak için ruh fikirlerini kullanabilirler.

Mitolojik bir perspektiften bakıldığında, James Hillman ve arketipik psikolojinin diğer savunucularının işaret ettiği gibi, ruh kavramının yükselen bir niteliği vardır. Onun enerjisi, bu dünyanın dünyaya bağlı niteliklerinin üzerinde, maddesel olmayan, ışık ve ışıltıyla dolu bir dünyaya, karşıtların ötesinde, her şeyin birliğe, nirvanaya, cennete, kozmik bir birliğe karıştığı bir dünyaya yükselişi, yükselişi temsil eder. Ancak birlik kesinlikle çok nadir görülen bir insan deneyimi olsa da hikayenin sonu değil. Dahası, çoğunlukla sadece dokuz kısım arzulu düşüncedir (ama yine de düşünmektir) ve sadece bir kısmı doğrudan deneyimdir. Özellikle gençlikte ruhsal birlik arayışı, çoğunlukla saflık ve romantik bir özlemle, nemi ve karanlığı içeren bu her birlik ve böylelik dünyasının acısını, ıstırabını ve sorumluluklarını aşmaya yöneliktir.

The *fikir*Aşkınlık büyük bir kaçış, yanılgı için yüksek oktanlı bir yakıt olabilir. Budist geleneğinin, özellikle de Zen'in, sıradan ve gündelik olana geri dönmeyi, "piyasada özgür ve kolay olmayı" dedikleri şeyi vurgulamasının nedeni budur. Bu topraklanmak anlamına gelir *herhangi bir yer*, her durumda, ne üstünde ne de altında, yalnızca mevcut, ancak*tamamen*Sunmak. Ve Zen uygulayıcıları tamamen saygısız ve harika bir şekilde kışkırtıcı bir deyişe sahiptirler: "Buda ile karşılaşırsanız, onu öldürün." Bu, Buda'ya veya aydınlanmaya yönelik herhangi bir kavramsal bağlılığın hedeften uzak olduğu anlamına gelir.

Dağ meditasyonunda kullandığımız şekliyle dağ imgesinin yalnızca zirvenin yüceliği, gündelik yaşamın her şeyin ötesinde "alçaklığı" olmadığına dikkat edin. Aynı zamanda kayaya kök salmış temelin sağlamlığı, sis, yağmur, kar ve soğuk gibi her koşulda oturmaya ve olmaya istekli olmak ya da zihinsel açıdan depresyon, öfke, kafa karışıklığı, acı ve cefa.

Psişe öğrencilerinin bize hatırlattığı gibi Rock,*ruh*yerine *ruh*. Yönü aşağıya doğru, ruh yolculuğu simgesel bir iniş,

yeraltına gidiyor. Su da ruhun simgesidir; göl meditasyonunda olduğu gibi aşağı doğru elementi bünyesinde barındırır, alçak yerlerde birikir, kayaların arasında toplanır, karanlık ve gizemli, alıcı, genellikle soğuk ve nemlidir.

Ruh hissi, birlik yerine çokluktan kaynaklanır; karmaşıklık ve belirsizlikten, her birlik ve böylelikten kaynaklanır. Ruhsal hikayeler arayışın, kişinin hayatını riske atmasının, karanlığa katlanmanın ve gölgelerle karşılaşmanın, yeraltına ya da su altına gömülmenin, kaybolmanın ve zaman zaman kafa karışıklığının ama yine de sebat etmenin hikayeleridir. Azimle çalışarak, en çok korktuğumuz ama yine de yüzleştiğimiz yeraltının karanlığından ve batık kasvetinden çıkarken, sonunda kendi altınlığımızla temasa geçeriz. Bu altınlık her zaman oradaydı ama karanlığa ve acıya bu inişle yeniden keşfedilmesi gerekiyordu. Başkaları tarafından, hatta bazen kendimiz tarafından görülmese bile bizimdir.

Tüm kültürlerdeki peri masalları çoğunlukla ruh hikayelerinden ziyade ruh hikayeleridir. Cüce, "Hayat Suyu"nda gördüğümüz gibi bir ruh figürüdür. Cinderella bir ruh hikayesidir. Robert Bly'ın belirttiği gibi buradaki arketip küllerdir.*Demir John*. Siz (çünkü bu hikayeler tamamen sizinle ilgili) tutuluyorsunuz*aşağı*, küllerin içinde, ocağa yakın, topraklanmış ama aynı zamanda kederli, iç güzelliğin fark edilmemiş ve sömürülmüş. Bu süre zarfında, içsel olarak yeni bir gelişme, bir olgunlaşma, bir başkalaşım, bir sertleşme meydana geliyor; bu, tamamen gelişmiş, ışıltılı ve altın rengi, ama aynı zamanda artık dünyanın yollarını bilmeyen, bilge bir insanın ortaya çıkışıyla sonuçlanan bir olgunlaşma, bir metamorfoz, bir sertleşme oluyor. pasif ve saf bir ajan. Tamamen gelişmiş insan, yukarı ve aşağı, maddi ve maddi olmayan ruh ve ruhun birliğini bünyesinde barındırır.

Meditasyon uygulamasının kendisi bu büyüme ve gelişme yolculuğunun bir aynasıdır. O da bizi yukarıya olduğu kadar aşağılara da çekiyor, neşe ve ışık kadar acı ve karanlıkla da yüzleşmemizi, hatta kucaklamamızı talep ediyor. Bize, karşımıza çıkan her şeyi ve kendimizi nerede bulursak bulalım, sorgulama, açılma, güç ve bilgelik içinde büyüme ve kendi yolumuzda yürüme fırsatı olarak kullanmamızı hatırlatır.

Bana göre "ruh" ve "ruh" gibi kelimeler, kendimizi tanımaya ve bu tuhaf dünyada yerimizi bulmaya çalışan insanın içsel deneyimini tanımlama çabalarıdır. Gerçekten ruhsal olan hiçbir iş ruhtan yoksun olamaz, gerçek anlamda ruhsal olan hiçbir iş de ruhtan yoksun olamaz. İblislerimiz, ejderhalarımız, cücelerimiz, cadılarımız ve devlerimiz, prenslerimiz ve prenseslerimiz, krallarımız ve kraliçelerimiz, yarıklarımız ve kaselerimiz, zindanlarımız ve küreklerimiz artık burada, bize öğretmeye hazır. Ama onları dinlemeli ve üstlenmeliyiz.

Her birimizin, bilsek de bilmesek de, tam anlamıyla insan olmanın ne anlama geldiği konusunda yaşanan insan yaşamının dokusunda somutlaştırdığı, bitmeyen kahramanca arayışın ruhu. Belki de herhangi birimizin yapabileceği en "spiritüel" şey, kendi gözümüzle bakmak, bütünlük gözleriyle görmek, dürüstlük ve nezaketle hareket etmektir.

> ...onların gözleri, kadim ışıltılı gözleri neşeli.
>
> WB YYETS, *Lapiz Lazuli*

Sonsöz

İnsanların meditasyonla ilgili kitapları bu kadar gelişigüzel satın aldıklarını sanmıyorum. Bunun on yıldır basılıyor olması ve yirmiden fazla dilde basılmış olması, insanların bu temel mesaja ilgi duyduğunu ve bu mesajdan etkilendiğini gösteriyor; belki de bir şekilde tanıdığımız kişi olma konusunda doğrudan deneyime aç olduğumuz için. derinlerde zaten öyleyiz ama belki de hepsinden biraz uzakta olduğumuzu hissediyoruz. Belki de özgünlük, samimiyet ve netliğe yönelik giderek yaygınlaşan ve derinleşen özlemden yararlanıyor ve bize zaten bildiğimiz bir şeyi hatırlatıyor: bu niteliklerin yalnızca kendi içimizde ve doğrudan yaşam deneyimlerimizin ortaya çıkışında bulunabileceğini ve Koşullarımız ne olursa olsun, gelişme her zaman ve yalnızca burada, her zaman ve yalnızca şimdidir. Belki de insanlar başlıkta, fırsatımız varken deneyimlerimize uyanma çağrısını ve uyurgezerliğin ne kadar kolay olduğunu ve dolayısıyla hayatımızın çoğunu kaçırıp, kendimize kim olduğumuza ve nereye gittiğimize dair güzel hikayeler anlatmanın ne kadar kolay olduğunu fark etmişlerdir. asla ulaşamayacağımız ve vardığımızda asla kurtulamayacağımız aldatıcı bir fanteziye giden yolda.

Bu kitap kalbime o kadar yakın ve bana o kadar eksiksiz geliyor ki, bu onuncu yıl dönümü baskısı için bir şeyler yazmam istendiğinde, başlangıçta yeni bir materyal sunmak konusunda isteksiz olduğumu fark ettim. önsöz. Dolayısıyla bu Sonsöz.

Söylenecek çok şey var ama aynı zamanda söylenecek hiçbir şey yok. Meditasyon uygulamasının kendisi zamansızdır ve bu kadar büyük bir iç ve dış kargaşa ve kafa karışıklığının olduğu bir zamanda ve zamanın gelişiyle yönlendirilen bu kadar vahşi bir hızlanmanın olduğu bir zamanda, onun toplumumuzda bu kadar derinden kök saldığını görmek son derece memnuniyet verici. dijital çağın etkisi altında kalıyor ve gittikçe daha az zamanda daha fazlasını yapma kapasitemizi besliyor, böylece hiçbir zaman kendimizle ve kendimiz için var olamama, varoluş alanıyla neredeyse tamamen bağlantımızı kaybetme riskini önemli ölçüde artırıyoruz. İnsanlığın tüm yörüngesinde böyle bir şey görülmemiştir. Türün kendisi kritik bir kavşakta, bir devrilme noktasındadır ve farkındalık, doğuştan gelen uyanıklık kapasitemiz, açık yürekli varlığımız ve net görüşümüz hiç bu kadar kritik olmamıştı.

Benim düşünceme göre, tüm bu kargaşanın içinde, şimdi her zamankinden daha çok ihtiyacımız olan şey, dünyadaki çeşitli uğraşlarımıza eşlik edecek ve bu yörüngeyi şekillendirecek, aynı zamanda bireysel ve bireysel olarak bize rehberlik edecek bir içsel bilgelik, bilinçte bir dönüşümdür. kolektif olarak insanoğlu olarak potansiyelimizin tam gelişiminde. Farkındalık meditasyonu, özellikle de sadece bir teknik ya da zaten çok meşgul olduğunuz dönemde yapmanız gereken bir şey olarak değil, bir varoluş biçimi olarak, hayatı an be an gerçekten önemliymiş gibi yaşamak olarak anlaşıldığında. gün, kendimizde ve dünyada bu tür dönüştürücü ve iyileştirici olanakların farkına varmak için güçlü bir araçtır. Ve zamansız olana açılan bir kapı olduğundan, zamanın ötesinde, zamanın altında, zamanın içinde çalışır ve böylece başka bir yere varmaya çabalamadan, yetersiz ya da kusurlu olma yolunda kendini hırpalamadan dönüşüme izin verir.

Çünkü kitabın da doğruladığı gibi siz zaten mükemmelsiniz. Hepimiz öyleyiz. Tüm kusurlarımız ve yetersizliklerimiz de dahil olmak üzere, mükemmel bir şekilde olduğumuz gibiyiz. Soru şu: onunla birlikte olabilir miyiz? Yanına oturabilir miyiz? Bunu bilebilir miyiz? Kendi bütünlüğümüzü kucaklayabilir ve onu, halihazırda bulunduğumuz yerde, kendimizi içinde bulduğumuz iyi, kötü, çirkin, kayıp, kafa karıştırıcı, yürek parçalayıcı, dehşet verici ve acı verici durumlarda somutlaştırabilir miyiz? Bu kadar bilinçli olabilir miyiz? Kendi farkındalığımızın sonsuz güzelliğini, gizemini ve zekasını fark edebilir miyiz ve aynı zamanda şefkatli ve şefkatli bir ilgiyi geliştirerek, şefkatle sonsuz derecede arıtılabileceğini fark edebilir miyiz? Nereye gidersek gidelim, orada olduğumuzu ve bu "oranın" her zaman "burada" olduğunu ve bu nedenle, en azından olanı kabul etmeyi ve belki de bir dereceye kadar kabul etmeyi gerektirdiğini, çünkü zaten öyle olduğunu fark edebilir miyiz? Doluluğumuzla kendimiz olarak gelişebilir miyiz ve değerli ve geçici hayatlarımızı daha akıllıca yaşayabilir miyiz?

Bunların hepsi aslında tek bir soru. Ve içgüdüsel tepki şu: Yapabiliriz, yapabiliriz.... Tam bu noktaya geldiğinizde, yapacak başka ne var? Ve şansımız varken, çoğu zaman görünmeyen, fark edilmeyen ve kullanılmayan yaşamımızı, tüm olasılıkları ve gerçekleri ile kendimize geri vermekten daha önemli ne olabilir? Ya "Nereye gidersen git, oradasın" ya da "Nereye gidersen git, orada değilsin." Her ikisi de her an bir dereceye kadar doğrudur. Ancak dereceyle oynayabiliriz ve böylece zaten kim olduğumuzu ve ne olduğumuzu ve her zaman burada, tam şimdi olduğumuzu, yalnızca geçici olarak unutulduğumuzu geri kazanabiliriz.

Birkaç dakikalığına bile olsa geliştirilen farkındalık, kalbi kendine çeker. Özlediğimiz ve bizi çağıran yakınlığı davet ediyor çünkü,

Sonuçta farkındalık yakınlıktır; kendimizle ve dünyayla, ikisi arasındaki görünürdeki herhangi bir ayrımın altında. Farkındalık uygulaması, hem dünyanın hem de kalbimizin içsel iyiliğini ve güzelliğini anında bizim için kullanılabilir hale getirir; doğrudan deneyimimiz aracılığıyla, şu anda farkındalık içinde dinlenmenin gücünü ve tesellisini, acı verici duygularımızın ve kaygılarımızın rüzgarından uzakta açığa çıkarır. Huzursuz ve sürekli yargılayan bir zihin, eğer onları inkar etmeyi bırakırsak ya da onları kapatmaya çalışırsak, bunların kendi başlarına ortadan kalkamayacağını da açığa vurur; bu da yalnızca onların rahatsız edici enerjilerini besler ve sıklıkla her yönde, içsel ve manevi zarara ve acıya yol açar. aydınlanma ve nezaketten ziyade dışsal olarak.

Kendinizi bir ömür boyu sürecek bu maceraya tüm kalbinizle atma cesareti ve azmi için sizi en derin selamlarla selamlıyorum. Günlük yaşamlarımızda hepimiz birbirimiz ve dünyanın kendisi için mümkün olanın sayısız ortaya çıkan biçimini an be an ve nefes nefese somutlaştırıyor ve yansıtıyoruz. Her nefesle, sürekli olarak mümkün olanı daha tutarlı, daha ateşli, daha şefkatli bir şekilde somutlaştırmaya ve gerçekleştirmeye davet ediliriz; her zaman ve zaten burnumuzun dibinde ve her şeyin içinde olan berraklığa, akıl sağlığına ve esenliğe daha büyük bir takdirle. bizden.

Kendimizi tekrar tekrar içimizdeki en derin ve en iyi şeye adamaya devam edelim, en gerçek doğamızın tohumlarının büyüyüp çiçek açmasını teşvik edelim ve yakın ve uzaktaki, bilinen ve bilinmeyen tüm varlıkların hatırına... yaşamlarımızı, işimizi ve dünyamızı an be an ve günden güne besler.

Jon Kabat-Zinn
Bahar 2004

Jon Kabat-Zinn ile Farkındalık Meditasyon Uygulama CD'leri

Üç set Farkındalık Meditasyon Uygulama CD'si vardır.

Doğrudan web sitesinden sipariş edilebilirler:
www.mindfulnesstapes.com

SERİ 1

(4 CD), Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi Stres Azaltma Kliniğinde Dr. Kabat-Zinn'in derslerine kaydolan kişiler tarafından kullanılan rehberli meditasyonları [vücut taraması ve oturma meditasyonu] ve rehberli farkındalık yoga uygulamalarını içerir. Bu uygulamalar ayrıntılı olarak anlatılmıştır. *Tam Felaket Yaşamı*. Her CD'nin uzunluğu 45 dakikadır.

SERİ 2

(4 CD), farkındalığa dayalı kişisel bir meditasyon uygulamasını geliştirmelerine ve/veya genişletmelerine yardımcı olacak bir dizi kısa rehberli meditasyon isteyen kişiler için tasarlanmıştır. Seri, bu kitapta anlatılan dağ ve göl meditasyonlarının (her biri 20 dakika) yanı sıra diğer 10 dakikalık, 20 dakikalık ve 30 dakikalık oturma ve uzanma pratiklerini de içermektedir. Bu seri aslında bu kitabı tamamlamak için geliştirildi.

SERİ 3

(4 CD) Dr. Kabat-Zinn'in son kitabına eşlik etmek üzere tasarlanmıştır. *Aklımıza Geliyor*. Programlar nefes ve vücut duyumlarının farkındalığını; seslerin ve işitmenin farkındalığı; düşünce ve duyguların farkındalığı; seçimsiz farkındalık geliştirmek; ve sevgi dolu şefkat meditasyonu. Tüm programların süresi 20-30 dakikadır.

Daha fazla bilgi almak ve sipariş vermek için:
www.mindfulnesstapes.com

Not: Seri 1 ve Seri 2 aynı zamanda ses kaseti programları olarak da mevcuttur.

Yazar, bu kaynaklardan aşağıdakilerin yeniden basılmasına izin verildiğini minnetle kabul eder:

İtibaren *Ben O'yum; Sri Nisargadatta Maharaj ile görüşmeler*. Maurice Frydman tarafından Marathi kaset kayıtlarından çevrilmiştir; Sukhar S. Dikshit tarafından düzenlenmiştir. Telif Hakkı 1973 Chetana Pvt. Ltd., Bombay. The Acorn Press tarafından yayınlanan ilk Amerikan baskısı, Durham, NC, 1982, altıncı basım 1992. Amerikalı yayıncının izniyle yeniden basılmıştır.

Yeniden basılan bölümler *Aydınlanmış Kalp* Stephen Mitchell (Wumen, Chuang Tzu, Li Po, Issa, Basso, Dogen), Harper & Row, 1989.

İtibaren *Kabir Kitabı* Robert Bly tarafından. Telif Hakkı © 1971, 1977, Robert Bly'ye aittir. Beacon Press'in izniyle yeniden basılmıştır.

Martha Graham, Agnes DeMille'in dergisinde yayınlanan makalesinden alıntı yaptı. *New York Times* 7 Nisan 1991 Pazar.

Yeniden basılan bölümler *Tao Te Ching*, çev. Stephen Mitchell, HarperPerennial, 1988.

Belirtilen alıntı *Vahşi Yaşam Uygulaması* Gary Snyder'ın yazısı. Telif Hakkı © 1990, Gary Snyder'a aittir. Farrar, Straus & Giroux, Inc.'in bir bölümü olan North Point Press'in izniyle yeniden basılmıştır.

Seçim yeniden basıldı *İçgörünün Sevinci* Victor Weisskopf, Temel Kitaplar, 1991.

Alıntı *Kar Leoparı* © 1978, Peter Matthiessen, Penguin USA'nın bir bölümü olan Viking Penguin'in izniyle kullanılmıştır.

Seçki John Steinbeck ve Edward Ricketts'ten yeniden basılmıştır. *Cortez Denizi*, 1941. Appel Publishers'ın izniyle kullanılmıştır.

Seçim yeniden basıldı *Bütünlük ve Gizli Düzen* David Bohm, 1980, Routledge & Kegan Paul, Londra, Boston. Yayıncının izniyle kullanılmıştır.

İtibaren *Benim Gördüğüm Dünya*, © 1956, 1984, Albert Einstein Malikanesi tarafından. Carol Publishing Group ile yapılan anlaşmayla yayımlandı.

Kitaptan *Zen Budizmine Giriş* DT Suzuki'ye aittir, telif hakkı © 1964 DT Suzuki'ye aittir. Grove/Atlantic Monthly Press'in izniyle kullanılmıştır.

Seçim Macmillan Publishing Company'nin izniyle yeniden basılmıştır. *WB Yeats'in Şiirleri: Yeni Bir Baskı*, Düzenleyen Richard J.

Finneran. Telif hakkı 1940, Georgie Yeats'e aittir, 1968'de Bertha Georgia Yeats, Michael Butler Yeats ve Anne Yeats tarafından yenilenmiştir.

Gandhi'den alıntılar, Ahmedabad 14, Hindistan'da bulunan Navajivan Trust'ın izniyle yeniden basılmıştır.

Yazar ayrıca, yayınlandığı sırada hiçbir telif hakkı sahibinin bulunamadığı aşağıdaki yeniden basılmış materyali de kabul etmek ister: *Edebiyat* Rainer M. Rilke tarafından, çevrilen Jane Barnard Greene ve MD Herton Norton. Telif hakkı sahibi, buradaki materyalin kullanımıyla ilgili olarak yayıncıyla iletişime geçmek isterse, yayıncı, bu kitabın gelecekteki tüm baskılarında uygun olduğunda uygun şekilde atıfta bulunulmasını sağlamak için en iyi çabayı gösterecektir.

Teşekkür

Myla Kabat-Zinn, Sarah Doering, Larry Rosenberg, John Miller, Danielle Levi Alvares, Randy Paulsen, Martin Diskin, Dennis Humphrey ve Ferris Urbanowski'ye taslağın ilk taslaklarını okuyup bana değerli görüşlerini ve cesaretlerini verdikleri için teşekkür etmek isterim. . Trudy ve Barry Silverstein'a, ilk yazıların yoğun olduğu dönemde Rocky Horse Ranch'i kullanmaları nedeniyle ve Jason ile Wendy Cook'a da o harika günlerde Batı maceraları için derin minnettarlığımı sunuyorum. Editörlerim Bob Miller ve Mary Ann Naples'a mükemmelliğe olan derin bağlılıkları ve onlarla çalışmaktan duydukları mutluluk için derin şükranlarımı sunuyorum. Kendilerine, edebiyat temsilcisi Hyperion ailesine, Patricia Van der Leun'a, kitap tasarımcısı Dorothy Schmiderer Baker'a ve sanatçı Beth Maynard'a bu kitabın doğuşuna gösterdikleri özen ve dikkat için teşekkür ediyorum.

Yazar Hakkında

Jon Kabat-Zinn, Ph.D., bir meditasyon öğretmeni, bilim adamı ve yazardır. Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde fahri Tıp Profesörüdür; burada Tıp, Sağlık Hizmetleri ve Toplumda Farkındalık Merkezi'nin kurucu yönetici direktörüdür (1995'te) ve bu merkezin kurucusu (1979'da) ve eski yöneticisidir. -ünlü Stres Azaltma Kliniği. Çalışmaları 1993 PBS Dizisinde yer aldı.*Şifa ve Zihin, Bill Moyers ile*. Aynı zamanda şunun da yazarıdır:*Tam Felaket Yaşamı: Stres, Acı ve Hastalıklarla Yüzleşmek için Bedeninizin ve Zihninizin Bilgeliğini Kullanmak*(Delta, 1991),*Aklımıza Gelmek: Farkındalık Yoluyla Kendimizi ve Dünyayı İyileştirmek*(Hyperion, 2005) ve ortak yazar, eşi Myla ile birlikte *Günlük Nimetler: Farkında Ebeveynliğin İç Çalışması*(Hyperion, 1997). Bütünleştirici Tıp Akademik Sağlık Merkezleri Konsorsiyumunun Kıdemli Danışmanıdır ve Dalai Lama ile Batılı bilim adamları arasında bilmenin ve araştırmanın farklı yollarının daha derinlemesine anlaşılmasını teşvik etmek için diyaloglar düzenleyen bir grup olan Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün Yönetim Kurulunda yer almaktadır. zihnin doğası, duygular ve gerçeklik. Yargıçlardan, iş dünyasından liderlerden, avukatlardan, din adamlarından, Olimpiyat sporcularından (1984 Olimpiyat Erkekler Kürek Takımı) ve çevre aktivistlerinden oluşan grupları farkındalık konusunda eğitti. Onun yönetimi altında, Farkındalık Merkezi şehir merkezinde hem İspanyolca hem de İngilizce olarak ve Massachusetts'teki eyalet hapishane sisteminde farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programları yürüttü. İş liderleri ve yenilikçiler için yıllık farkındalık toplantıları düzenliyor ve Farkındalık Merkezi'ndeki meslektaşlarıyla birlikte MBSR'deki sağlık profesyonelleri için eğitim toplantılarına liderlik ediyor. Onun ve UMass'taki ve dünyanın dört bir yanındaki meslektaşlarının çalışmaları, toplumumuzdaki tıp, sağlık hizmetleri ve hastaneler, okullar, şirketler, hapishaneler ve profesyonel sporlar gibi ana akım kurumlara yönelik artan farkındalık hareketine katkıda bulunmuştur.

Kredi

Kapak tasarımı: DeFrancis Studio
Kapak fotoğrafı: © Uniphoto, Inc.

Telif hakkı

NEREYE GİDERSENİZ, ORADASINIZ. Telif Hakkı © 1994, Jon Kabat-Zinn'e aittir. Sonsöz © 2005 Jon Kabat-Zinn'e aittir. Tüm hakları Uluslararası ve Pan-Amerikan Telif Hakkı Sözleşmeleri kapsamında saklıdır. Gerekli ücretlerin ödenmesiyle, bu e-kitabın metnine ekrandan erişme ve okuma konusunda münhasır olmayan, devredilemeyen hak size verilmiştir. Bu metnin hiçbir kısmı, şu anda bilinen veya bundan sonra elektronik veya mekanik olsun, herhangi bir biçimde veya herhangi bir yöntemle çoğaltılamaz, iletilemez, indirilemez, kaynak koda dönüştürülemez, ters mühendislik işlemine tabi tutulamaz veya herhangi bir bilgi depolama ve erişim sisteminde saklanamaz veya bu sisteme dahil edilemez. Hyperion e-kitaplarının açık yazılı izni olmadan icat edilmiştir.

Adobe Digital Edition Aralık 2009 ISBN 978-1-4013-9467-7

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1