JON KABAT-ZINN

YENİ BAŞLAYANLAR *için* FARKINDALIK

yaşadığınız andan ibaret olan
hayatınızın değerini bilin



PEGASUS



www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-299-686-7
9 786052 996867

HAYATINIZA FARKINDALIK KATMAYA DAVETLİSİNİZ

Jon Kabat-Zinn, "Bütünlük özlemi çekiyor olabiliriz," diyor ama aslında zaten bütünlük vardır ve bizimdir. Farkındalık uygulaması sadece geçici bir hoşnutluk hissi olasılığını değil, hayatlarımızı sarmalayan ve içine işleyen daha derin bir birliğin gerçek kucaklamasını barındırır. *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*'la sizi düşünme, hissetme, sevme, çalışma ve eğlenme biçiminizi değiştirmeyi, bu sayede gerçek benliğinize uyanmayı ve bir bütün olarak gerçek benliğinizi yaşamayı öğrenmeye davet ediyoruz.

Modern Batı tıbbı açısından farkındalığın faydalarını ortaya koyan ilk öğretmen, bilim insanı ve doktor olan Jon Kabat-Zinn, size üç farklı şekilde faydalanabileceğiniz bir kitap sunuyor: rastgele açılıp keşfedilecek bir düşünce ve uygulama koleksiyonu, başından sonuna kadar aydınlatıcı ve sürükleyici bir okuma deneyimi ve farkındalık uygulaması üzerine "her güne bir ders" niteliğinde bir temel ilkeler rehberi.

Hem yeni başlayanlar hem de uzun süredir meditasyon yapanlar bu eserde Jon Kabat-Zinn'in öğrencileri için en faydalı bulduğu tutumların ve temel uygulamaların özetini bulacaklar:

- Açık kalpliliğin gerçek farkındalıkla eş anlamlı olmasının nedeni
- Bedenlerimize ve duyularımıza tekrar tekrar geri dönmenin değeri
- Farkındalıkla dokunulduğunda düşüncelerimizin "kendilerini özgürleştirme" yolu
- Kişisel "anlatı"mızı aşıp doğrudan deneyime geçebilmek
- Gündelik aktiviteler arasında dikkat ve varlığımızda denge sağlamak
- Izdıraba neden olan üç zehir ve onların panzehri
- Farkındalığın şifa gücü
- Bütünlüğümüzü geri kazanmak ve çok daha fazlası

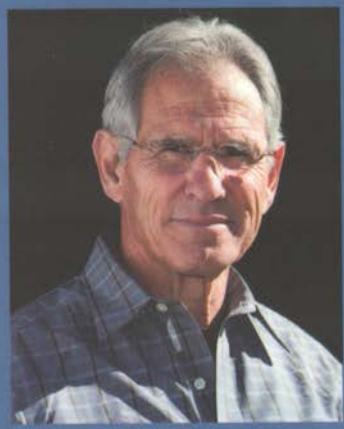
Hayatı daha fazla farkındalıkla yaşama reçetesi aslında yeterince basit görünür: olup bitenlere dikkatinizi tekrar tekrar vermek. Ama daha önce denediyseniz, bütün soru ve zorlukların tam da bu noktada başladığını biliyorsunuzdur. *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*, kendimizle ve dünyayla daha geniş çaplı, net, güvenilir ve sevgi dolu bir bağ kurma sürecimizde bize anbean yardımcı olacak cevaplar, içgörüler ve bilgiler sunuyor.

YENİ BAŞLAYANLAR
için
FARKINDALIK

"Jon Kabat-Zinn bulabileceğiniz en iyi farkındalık öğretmenlerinden biridir."
JACK KORNFIELD

"Jon Kabat-Zinn hem yeni başlayanlar hem de uygulamalarını derinleştirmek isteyenler için meditasyonun ve uygulamalarının özünü izah ediyor."
DR. DEAN ORNISH

Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık, *bu kitaba ilham veren işitsel programdan seçilen, Jon Kabat-Zinn'in yönlendirmeli beş meditasyonundan oluşan bir CD de içermektedir.*



Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, bugün dünyanın dört bir yanındaki tıp merkezlerinde, hastanelerde ve kliniklerde kullanılan Farkındalık Temelli Stres Azaltma programını geliştirdi. Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki Stres Azaltma Kliniği'nin ve Tıpta, Sağlık Hizmetlerinde ve Toplumda Farkındalık Merkezi'nin kurucusudur. Bill Moyers'la birlikte *Healing and the Mind* adlı televizyon programını yapan Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses* gibi çoksatan kitapların yazarıdır.

Kapak tasarımı: Karen Polaski
Kapak görseli: © Olga Lyubkina/Shutterstock

Tel: +90 212 222 3801 http://dukkan.aso.com.tr

Pegasus Yayınları: 2078

Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık
Jon Kabat-Zinn
Özgün Adı: Mindfulness for Beginners

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Rumeysa Nur Ercan
Düzelti: Ayten Koçal
Sayfa Tasarımı: Meral Gök
Kapak Uygulama:

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Haziran 2019
ISBN: 978-605-299-686-7

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2019
Copyright © 2012, 2016, Jon Kabat-Zinn

Bu kitap Sounds True, Inc. aracığılıyla yayımlanmıştır

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

JON KABAT-ZINN

YENİ BAŞLAYANLAR için FARKINDALIK

yaşadığınız andan ibaret olan
hayatınızın değerini bilin

İngilizceden çeviren:
Sevinç Seyla Tezcan

PEGASUS YAYINLARI

hepimizin içindeki ebedî acemi için

İçindekiler

Giriş . . . 1

I. KISIM **Başlama . . . 7**

Yeni Başlayanların Zihni . . . 9

Nefes . . . 11

Nefes Alan Kim? . . . 13

Dünyanın En Zor İşi . . . 14

Anla İlgilenmek . . . 16

Farkındalık Bilinçliliktir . . . 17

Yapma Modu ve Olma Modu . . . 18

Bilime Dayandırmak . . . 19

Farkındalık Evrenseldir . . . 21

Uyanıklık . . . 22

Aletinizi Ayarlayıp Dengede Tutmak . . . 24

Bilinçle Var Olmak Uygulamanın Özüdür . . . 26

Disiplinin Güzelliği . . . 27

Varsayılan Ayarınızı Düzeltmek . . . 29

Bilinçlilik: Düşünceyi Dengeleyecek Kadar Sağlam Olan Tek Özelliğimiz . . . 31

Dikkat ve Bilinçlilik Geliştirilebilen Becerilerdir . . . 33

Düşünmenin Hiçbir Sakıncası Yok . . . 34

Düşüncelerimizle Arkadaş Olmak . . . 35

Zihninizin Faydalı Olabilecek İmgeleri . . . 37

Düşüncelerimizi Kişisel Almamak . . . 39
Ben Odaklı Olmak . . . 40
Şahıs Zamirleriyle, Özellikle "Ben" ve "Benim"le Aşk İlişkimiz . . . 41
Farkındalık Büyük Bir Kaptır . . . 43
Dikkat Nesneleri, Dikkat Etme Eylemi Kadar Önemli Değildir . . . 45

II. KISIM **Devam Etme . . . 47**
Farkındalık Temelli Stres Azaltma . . . 49
Dünya Çapında Bir Fenomen . . . 51
Şefkatli Dikkat . . . 53
Bütün Duyulara Katılan Farkındalık . . . 54
Propriyosepsiyon ve İnterosepsiyon . . . 56
Farkındalığın Birliği . . . 58
Bilmek Farkındalıktır . . . 60
Hayat Meditasyon Uygulamasına Dönüşür . . . 61
Zaten Aitsiniz . . . 62
Burnumuzun Dibinde . . . 63
Farkındalık Sadece İyi Bir Fikir Değildir . . . 64
Tekrar Temas Kurmak . . . 65
Kimim Ben? Kendi Anlatımızı Sorgulamak . . . 66
Bütün Anlatılardan Daha Fazlasısınız . . . 67
Hiçbir Zaman Eksik Değilsiniz . . . 70
Farklı Bir Şekilde Dikkat Etmek . . . 72
Bilmemek . . . 73

Hazırlıklı Zihin . . . 74
Neyi Görmek Size Düşer? . . . 75

III. KISIM **Derinleşme . . . 77**
Gidecek Bir Yer,
Yapacak Bir Şey Yok . . . 79
Varlığımızdan Doğan
Yapma Eylemi . . . 80
Gerektiği Gibi Davranmak . . . 82
Olanların Farkındaysanız
Doğru Yoldasınız Demektir . . . 83
Yargılamamak Bir Zekâ ve
Nezaket Eylemidir . . . 85
Tanrı'ya Şükür, Sadece Kendiniz
Olabilirsiniz! . . . 87
Bilmenin Vücut Bulmuş Hali . . . 88
Başkaları İçin Sevinmek . . . 90
Felaket . . . 91
Acı Çekme Farkındalığım
Acı mı Çekiyor? . . . 92
Acı Çekmekten Özgürleşmek
Ne Anlama Gelir? . . . 94
Cehennem Alanları . . . 96
Özgürleşme, Uygulamanın Ta Kendisidir . . . 98
Kendini Bilen Zihnin Güzelliği . . . 101
Meditasyon Uygulamanıza
Özen Göstermek . . . 103

Meditasyon Uygulamasında
Enerjinin Korunması . . . 104
Zarar Vermeme Tutumu . . . 106
Açgözlülük: Memnuniyetsizlikler Şelalesi . . . 108
Nefret: Açgözlülüğün Öteki Yüzü . . . 110
Yanılsama ve Kendini Gerçekleştiren
Kehanet Tuzağı . . . 113
Şu An Daima En Doğru Zamandır . . . 114
"Müfredat" da "Sadece Şu Andır" . . . 115
Hayatınızı Kendinize Geri Vermek . . . 117
Dünyaya Daha Fazla
Farkındalık Katmak . . . 118

IV. KISIM **Olgunlaşma . . . 121**
Farkındalık Uygulamasının
Tutumsal Temeli . . . 123
Yargılamama . . . 123
Sabır . . . 124
Yeni Başlayanların Zihni . . . 125
Güven . . . 126
Çabalamama . . . 127
Kabullenme . . . 130
Boş Verme . . . 132

V. KISIM **Uygulama . . . 135**
Resmî Uygulamaya İlk Adım . . . 137
Yeme Farkındalığı . . . 143

Nefes Alma Farkındalığı . . . 145
Bedenin Bir Bütün Olarak Farkındalığı . . . 147
Ses, Düşünce ve Duyguların Farkındalığı . . . 148
Saf Bilinçlilik Olarak Farkındalık . . . 151

Sonsöz . . . 153
Teşekkürler . . . 155
Okuma Listesi . . . 157
Yazar Hakkında . . . 165
Sounds True Hakkında . . . 169

Giriş

•••

Farkındalık uygulamasına hoş geldiniz. Bilmiyor olabilirsiniz ama farkındalığın sistematik bir şekilde kazanıldığı bir çalışmaya ilk kez katılıyorsanız hayatınızda büyük bir dönüşümün, incelikli ama aynı zamanda hayatınızı değiştirebilecek potansiyele sahip büyük ve önemli bir şeyin eşiğinde olabilirsiniz. Diğer bir ifadeyle, farkındalık temelli stres azaltma çalışması sayesinde farkındalık uygulamasıyla haşır neşir olan pek çok insanın anlattığı üzere farkındalık kazanmanın hayatınızı size geri vereceğini keşfedebilirsiniz. Farkındalık hayatınızı kökten değiştirmeyi başarırsa bu, yararının dokunması muhtemel olsa da (ki umarım dokunur) bu kitap sayesinde olmayacak. Hayatınızda yaşanacak her değişiklik, öncelikle sizin kendi çabalarınız ve belki de kısmen daha biz ne olduklarını anlamadan bizi bir şeylere çeken gizemli güdüler (tamamen güvenilir olduğunu keşfettiğimiz derin bir sezgiden yayılan telkinler) sayesinde olacak.

Farkındalık sürekli, kasıtlı olarak, spesifik ve ön yargısız bir şekilde şu anda dikkatimizi vererek edindiğimiz bir bilinçlenme halidir. Meditasyonun pek çok formundan biridir, tabii eğer meditasyonu (1) dikkatimizi ve enerjimizi sistematik olarak düzenlemenin ve böylece (2) insanlığımızın, (3)

başkalarıyla ve dünyayla ilişkilerimizin kapsamını idrak edebilme amacıyla (4) tecrübemizin kalitesini etkilemenin ve muhtemelen dönüştürmenin bir yolu olarak görüyorsanız.

Nihayetinde ben farkındalığı hayatla, gerçeklikle ve hayal gücüyle, kendi benliğinizin güzelliğiyle, dünyayla, kalbinizle, bedeninizle ve zihninizle bir aşk ilişkisi olarak görürüm. İşte bu yüzden hayatınıza farkındalığı getirerek sistematik olarak deneyimlemek çok değerli olabilir ve tecrübenizle bu tür bir ilişkiye girme sezginiz bu yüzden bu kadar sağlıklıdır.

Size karşı tam anlamıyla açık olmak adına, bu kitabın ilk olarak insanların uzun yıllar boyunca faydalı bulduğu bir Sounds True işitsel programı olarak başladığını belirtmek isterim. Yönlendirmeli meditasyon uygulamaları içeren bir CD'ydi. Aynı meditasyon uygulamaları V. Kısım'da anlatılıyor ve bu kitaba eşlik eden CD'de de yer alıyor. Zaten bilmiyorsanız öğreneceğiniz üzere genel olarak meditasyonun ve özellikle de farkındalığın dönüştürücü potansiyeli uygulamalara devam etmekte saklıdır.

Bunu yapmanın resmî ve gayriresmî iki tamamlayıcı yolu var. Resmî yol, bu kitaptaki gibi yönlendirmeli meditasyonlarla uygulama yapmaya her gün biraz zaman ayırmaktır. Gayriresmî yol ise uygulamanın, hayatınızın uyanık geçen her anına doğal ve yapmacıklıktan uzak bir şekilde akmasına izin vermektir. Bu iki somut uygulama çok yakın bir ilişki içindedir: Birbirlerini desteklerler ve nihayetinde farkındalıkla ya da bilinçli yaşamak olarak adlandırabileceğimiz ayrılmaz bir bütüne dönüşürler. Hem resmî hem de gayriresmî farkındalık uygulamasını keşfederken yönlendirmeli meditasyonlardan kademeli olarak artacak şekilde düzenli olarak faydalanmanızı ve sonraki günler, haftalar, aylar ve yıllarda neler olacağını görmenizi umuyorum.

Birazdan bahsedeceğimiz üzere herhangi bir günde içinizden gelse de gelmese de kendinize fazla yüklenmeden uygulama yapmaya devam etme niyeti, başlı başına güçlü ve iyileştirici bir disiplindir. Felsefi açıdan size ne kadar çekici gelse de böyle bir motivasyon olmadan farkındalığın kök salması ve bir kavram veya metin olmanın ötesine geçmesi, özellikle başlangıçta çok zordur.

Orijinal işitsel programdaki ilk CD, farkındalık uygulamasını tarif ediyor, ayrıca onu benimsemekle ve geliştirmekle uğraşmanın neden değerli olabileceğini açıklıyordu. Bu materyal bugün artık kapsam, detay ve derinlik açısından orijinal programın ve içeriğinin çok ötesine geçen bu kitabın çekirdeğini oluşturdu. Yine de konuların özgün sırasına üç aşağı beş yukarı bağlı kaldım. Ayrıca seslendirmeye sohbet ve karşılıklı sorgulama kalitesini korumak için çoğunlukla kasten birinci tekil şahıs ile birinci ve ikinci çoğul şahıs kipini kullanarak devam ettim.

Hem metinde hem de işitsel programda farkındalığı ve hayatınızın bir parçası kılmaya neden değeceğini daha önce hiç duymamışsınız ve ne olduğu konusunda hiçbir fikriniz yokmuş gibi birlikte keşfedeceğiz. Öncelikle farkındalık uygulamasının kalbini ve onu gündelik hayatınıza nasıl uyarlayabileceğinizi keşfe çıkacağız. Ayrıca stresle, acıyla ve hastalıkla baş etmek açısından sağlığa faydalarına ve sağlık sorunları olan insanların farkındalık uygulamasından farkındalık temelli stres azaltma (FTSA) programları sayesinde nasıl faydalanabileceklerine de kısaca değineceğiz. FTSA formatındaki farkındalık eğitiminin beynin hem yapısını hem de işleyişini ilginç ve önemli açılardan değiştirdiğini gösteren yeni heyecan verici bilimsel araştırma alanlarından ve bunun tepkisel olanlar başta olmak üzere kendi düşünce ve duygularımızla bağ kurmamız açısından nasıl bir anlam taşıdığından da bahsedeceğiz.

Şartlar gereği bu konulardan sadece bazılarına değinebileceğiz. Bu konuların tamamının ele alınması ve meyve vermesi daimî bir macera ve ömürlük bir çalışma gerektirir. Bu kitabı, mesela Louvre Müzesi gibi muhteşem bir yapının ön kapısı gibi düşünebilirsiniz. Tek fark burada söz konusu yapının siz, hayatınız ve insan olarak potansiyeliniz olmasıdır. Sizi bu binaya kendinize has tarzınız ve hızınızla girmeye, erişiminize açık zenginliği ve derinliği, en somut ve en belirgin tezahürleriyle farkındalığı keşfetmeye davet ediyoruz.

Bu kitabın size dışarıdan koca bir hiç gibi görünen bir şeyle içtenlikle ve düzenli olarak meşgul olmanın neden mantıklı olduğunu anlamanız için yeterli kavramsal iskeleti sağlayacağını umuyorum. Farkındalık ve son dönemde farkındalığa gösterilen yoğun kamusal ve bilimsel ilgi, kimilerine kuru gürültü gibi geliyor olabilir. Sanırım bunu *neredeyse koca bir hiç gibi görünmesine rağmen aslında her şeyle ilgisi olan bir şeyle ilgili kuru gürültü* olarak tanımlamak daha yerinde olacaktır. "Neredeyse koca bir hiç" olan bu şeyi birinci elden tecrübe edeceğiz çünkü hayatı iyileştiren koca bir evreni içinde barındırıyor.

Farkındalık uygulaması kendi zihninizle daha büyük bir yakınlık geliştirmeniz, öğrenmek, gelişmek, iyileşmek ve potansiyel olarak kim olduğunuz ve bu dünyada nasıl daha büyük bir bilgelik, esenlik, anlam ve mutlulukla yaşayabileceğiniz konusundaki anlayışınızı dönüştürmek için derin, içsel kaynaklarınızdan yardım almanıza ve onları geliştirmenize yardımcı olacak sayısız fırsat sağlar.

Bu kitaptan ve yönlendirmeli meditasyonlarından faydalanarak sağlam bir uygulama planı yaptıktan sonra farkındalığı daha fazla keşfetmek isterseniz, sayısız kaynak bulabilirsiniz. Farkındalık uygulamanız olgunlaşıp derinleşirken, geçmişteki ve günümüzdeki harika öğretmenlerin yazdıklarıyla bağ kurmak paha biçilmez olabilir. Bugünün harika

öğretmenleriyle inzivaya çekilmeye niyetlenmeniz de uygulamanızı güçlendirmek ve derinleştirmek açısından çok önemli bir katalizör olabilir. Şiddetle tavsiye ederim.

Burada söyleyeceklerimin büyük bir kısmı daha önce yazdığım diğer kitaplarda (özellikle *Full Catastrophe Living, Neredeysen Orada Ol* ve *Coming to Our Senses*'ta) daha detaylı olarak ele alınmıştı. *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık* kitabının amacı farkındalık uygulamasının temellerine inen, resmî uygulamasının ve gündelik hayata uyarlanmasının özünü de içeren dolambaçsız, uygun bir portal sağlamaktır. Davetime "evet" demeye karar verirseniz, her ikisi de sürekli çalışmanızın bir parçası olacak.

Buradaki bölümler tasarım gereği kapsamlı değil, kısa ve öz olacak. Derin düşünceyi tetiklemek ve sizi uygulamaya teşvik etmek üzere tasarlandılar. Zamanla, uygulamanız kök salıp derinleştikçe (ki devam ederseniz öyle olacak) bu sözcükler sizin için çok farklı anlamlar üstlenebilirler. Nasıl iki an ya da iki nefes aynı değilse, üstünde her düşünüşünüzde ve işaret ettiği şeyi meditasyon uygulamanızın laboratuvarına ve hayatınıza her taşıyışınızda, okuduğunuz bölümlerin size farklı gelmesi mümkün. Doğrudan deneyimleriniz aracılığıyla öğreneceğiniz üzere uygulamada derinleşmenin, sizi bir nehir gibi peşine katıp sürükleyeceği belirli bir güzergâh vardır. Uygulamanın momentumuna kapılıp giderken zamanla, kendi tecrübeniz ile buradaki sözcüklerin işaret ettikleri arasında ilginç ortak noktalar keşfedebilirsiniz.

Uygulamaya ilk başladığınızda, belli bir yönlendirmeli meditasyonu seçip size nasıl geleceğini ve sizde neyi uyandıracağını görmek için birkaç gün denemeler yapmak isteyebilirsiniz. Olay sadece dinlemekten ibaret değil. Sizi katılmaya, kendinizi elinizden geldiğince bütün kalbinizle uygulamaya anbean teslim etmeye davet ediyoruz. Daha sonra hayatın çoğu kez tamamen yok saydığımız ya da önemsiz ve değersiz bulup küçümsediğimiz

yönlerine daha fazla dikkat etmek için çaba harcarken kendinizden aslında ne istediğinizle ilgili anlayışınızı inceleyerek ve sorgulayarak kazandığınız tecrübeyi taçlandırmak için metne başvurabilirsiniz.

Zihninizin ve kalbinizin doğasına ve (sadece kendiniz için değil, sevdiklerinizle, bütün varlıklarla ve dünyanın kendisiyle ayrılmaz bütünlüğünüz için) daha büyük bir varlık, açık yüreklilik ve özgünlükle nasıl yaşayabileceğinize dair sürekli olacağını umduğum bir sorgulama ve keşif macerasına atılıyorsunuz. Bu açıdan dünya her yönüyle, sizin ilgi ve dikkatinizden en büyük faydayı görebilir.

Derin dinleme, farkındalığın (gerçekten önemliymiş gibi kendi hayatınızın ortaya serilen katmanlarıyla yakınlık geliştirmenin) özüdür. Önemlidir de. Hem de sandığınızdan ve aklınızın alabileceğinden daha çok.

Bu yüzden yaşamaya dair bu maceraya atılırken farkındalık uygulamanız günden güne, anbean büyüsün, çiçek açsın ve hayatınızı beslesin.

I. KISIM

BAŞLAMA



Yeni Başlayanların Zihni

Dışa dönük bütün faaliyetinizi kasten durdurmak ve belki de yetişkinlik hayatınızda ilk kez, sadece denemiş olmak için oturarak ya da uzanarak, yaşadığınız anın yavaş yavaş ilerleyişinde tam anlamıyla var olmanın ötesinde hiçbir planınız olmadan kendinizi içsel durağanlığa bırakmak çok önemli bir olaydır.

•••

Farkındalık uygulamasını hayatlarıyla bütünleştiren, tanıdığım bütün insanlar (o başlama anının yolunu açan hissiyat ve hayat şartları da dâhil olmak üzere) onları bu uygulamaya neyin çektiğini bütün canlılığıyla hatırlıyorlar. Ben de hatırlıyorum. Başlama anının, hatta kendinizle bu şekilde bağlantı kurmak istediğinizi anladığınız anın duygusal topolojisi her birimiz için zengin ve benzersizdir.

San Francisco Zen Center'ı kuran ve sayısız kalbe dokunan Japon Zen ustası Suzuki Roshi, "Yeni başlayanların zihninde pek çok olasılık vardır ama ustanın aklındaki olasılıkların sayısı azdır," demiştir. Yeni başlayanlar yeni tecrübelere çok fazla bilgi sahibi olmadan, dolayısıyla açık fikirli olarak gelirler. Açıklık çok yaratıcıdır. Zihnin doğuştan gelen bir özelliğidir. İşin sırrı o açıklığı hiç kaybetmemektir. Bu, anın sürekli

zuhur eden, her zaman taze olan mucizelerinde kalmayı gerektirir. Elbette başlangıç noktasını geride bıraktığınız zaman yeni başlayanlara özgü zihni de bir şekilde kaybedersiniz. Ancak zaman zaman her anın taze ve yeni olduğunu hatırlayabilirseniz, o zaman belki (sadece belki) bildikleriniz, her zaman çok daha fazla olan bilmediklerinize açık olmanıza engel teşkil etmez. İşte bu durumda yeni başlayanlara özgü o zihin, açık olduğunuz her an erişilebilir olacaktır.

Nefes

Mesela nefesi düşünelim. Nefesi fazla hafife alırız. Tabii eğer kötü bir soğuk algınlığına yakalanmadığımız ya da bir sebepten nefes almakta sorun yaşamadığımız sürece. Öyle zamanlarda nefes, ansızın bu dünyada ilgilendiğimiz tek şey haline gelebilir.

•••

Nefes her an vücudunuza girip çıkar. Aslında nefes almayız, aldırılırız. Aldığımız her nefeste havayı içer, verdiğimiz her nefeste dünyaya iade ederiz. Hayatımız ona bağlıdır. Suzuki Roshi nefesin sürekli içimize dolup boşalmasını bir "çarpma kapıya" benzetir. Evden bu hayati, gizemli "çarpma kapı" olmadan çıkamayacağımıza göre nefesimiz bizi bu ana geri döndürecek en elverişli ilk dikkat nesnemiz olabilir: Sadece şu anda nefes aldığımıza göre (bir önceki nefes gitti, bir sonraki henüz gelmedi) her zaman sadece bu nefes önemlidir. Bu yüzden nefes başka yerlere sapan dikkatimizi mevcut ana sabitlemek için ideal bir çıpadır. Bizi anın içinde tutar.

Pek çok farklı meditasyon geleneğinde yeni başlayan öğrencilere, dikkati nefesin bedende yarattığı duyumsamalara vermeyi ilk dikkat nesnesi

olarak kullanmalarının söylenmesinin sayısız nedeninden biri budur. Ancak nefesin vücutta yarattığı hisse dikkat etmek sadece yeni başlayanlara özgü bir uygulama değildir. Çok basit olabilir ama Buda nefesin insanlığınızı, özellikle de bilgelik ve şefkat kapasitenizi tam anlamıyla olgunlaştırmak için ihtiyaç duyduğunuz her şeyi içinde barındırdığını öğretmiştir.

Birazdan göreceğimiz gibi bunun nedeni, dikkati nefese vermenin özünde nefesin kendisiyle alakalı olmamasıdır, tıpkı dikkat nesnesi olarak seçeceğimiz başka bir nesneye vereceğimiz dikkatin o nesneyle alakalı olmaması gibi. Dikkat nesneleri daha büyük bir kararlılıkla anın içinde olmamıza yardımcı olurlar. Kademeli olarak "anın içinde olmanın" ne olduğunu hissetmeye başlarız. Bütün mesele algılayan (siz) ile algılanan (dikkatinizi verdiğiniz nesne) gibi görünen taraflar arasındaki ilişkidir. Algılayan ve algılanan farkındalıkta kesintisiz, dinamik bir bütün halinde buluşurlar çünkü aslında zaten temelde hiçbir zaman ayrı değildirler.

Esas olan farkındalıktır.

Nefes Alan Kim?

Sürekli, "Nefes alıyorum," desek de nefes alanın *siz* olduğunu düşünmek kibirdir.

•••

Elbette siz nefes alıyorsunuz.

Ama kabul edelim ki nefes almaya devam etmeniz gerçekten size bağlı olsaydı, uzun zaman önce ölürdünüz. Herhangi bir şey eninde sonunda dikkatinizi dağıtırdı ve öylece ölüverirdiniz. Bu yüzden "sizin" (artık siz her kimseniz) vücudunuzun nefes almasından sorumlu olan her neyse onun kontrolüyle uzaktan yakından alakanız yoktur. Beyin sapı bunu titizlikle halleder. Aynı şey kalp atışlarımız ve biyolojimizin diğer temel özellikleri için de geçerlidir. Nefes başta olmak üzere biyolojimizin temel özelliklerinin ifade edilmesinde biraz etkimiz olabilir ama nefes alma işini gerçekten bizim yaptığımızı söylemek adil olmaz. İşin aslı bundan çok daha gizemli ve mucizevidir.

Göreceğiniz üzere bu durum *kimin* nefes aldığının, kimin meditasyon yapmaya ve farkındalık kazanmaya başladığının, kimin bu sözcükleri okuduğunun sorgulanmasını gündeme getirir. Farkındalık geliştirmenin gerçekten neleri içerdiğini anlamak için bu temel sorulara yeni başlayanların zihniyle geri döneceğiz.

Dünyanın En Zor İşi

Yine mutlak dürüstlük hatırına, farkındalığın geliştirilmesinin dünyanın en zor işi olabileceğini en başından ifade etmem yerinde olur.

•••

İşin ironik yanı, kişiliğimizin ve benliğimizin farkındalığına ermek, insan olarak her birimizin ömrünün en zorlu mücadelesidir. Hiç kimse bu işi bizim yerimize üstlenemez. Sadece kendi çağrımıza cevap olarak bizim üstlenmemizle ve meşgul olmaya çağrıldığımız her şeye karşı, bize özgü olan hayatı yaşamayı derinden önemsememizle mümkün olabilir.

Öte yandan farkındalığı geliştirme *işi* aynı zamanda *eğlencelidir*. Ortada başka hiçbir neden olmasa bile sırf bütün hayatımızla ilgili olduğu için fazla ciddiye alınmayacak kadar ciddidir ve bunu bütün ciddiyetimle söylüyorum! Rahatlık ve oyunbazlığın, farkındalık uygulamasının kilit ögeleri olması çok mantıklıdır çünkü bunlar aynı zamanda esenliğin de kilit ögeleridir.

Nihayetinde farkındalık hayatımızın kusursuz bir parçasına, varlığımızın kendini samimiyetle, dürüstlükle ifade etmesinin bir yoluna zahmetsizce dönüşebilir. Bu açıdan kimsenin farkındalık geliştirme yolu ve elde edeceği faydalar bir başkasınınkiyle aynı olmaz. Her birimizin

verdiği mücadelenin amacı, *kim* olduğumuzu keşfetmek ve kendi varoluş sebebimize göre yaşamanın yolunu bulmaktır. Bunu içinde bulunduğumuz anda önümüze serildikçe hayatımızın her yönüne dikkat ederek yaparız. Tabii ki bu işi sizin yerinize kimse üstlenemez, tıpkı hayatınızı sizin yerinize başka hiç kimsenin yaşayamayacağı gibi.

Şu ana dek söylediklerim size pek bir şey ifade etmeyebilir. Hatta kontrolü elinize alana ve hem görünenin perde arkasına hem de (aslında gerçekle alakasız ya da sadece kısmen gerçek olsalar bile) kendimize anlatmakta çok becerikli olduğumuz hikâyelerin ardında yatan gerçeği görme arzusunun desteğiyle farkındalığın resmî ve gayriresmî uygulamalarıyla uğraşmayı kendinize görev edinene kadar tam anlamıyla mantıklı gelmeyebilir.

Anla İlgilenmek

Söz konusu farkındalık olduğunda her birimiz bu tür maceralara kendi ruhumuzu ve yaratıcılığımızı katarız. Dahası, her ne kadar büyük kısmı (belki hâlâ) acı verici olsa da daha önceden yaşadığımız her şeyden faydalanmaktan ve macerayı onların üstüne inşa etmekten kendimizi alamayız.

•••

İşin özüne indiğimizde, nasıl ve ne kadar acı ile ızdırap içermiş olursa olsun bütün geçmişimiz, şu anı farkındalık, soğukkanlılık, netlik ve değerle doldurmamızı sağlayan bir platforma dönüşür. Geçmişinize ihtiyacınız vardır. Geçmişiniz çömlekçinin tezgâhındaki ham kildir. Geçmişimize ya da düşünce ve kavramlarımıza saplanıp kalmak yerine gerçekten sahip olduğumuz tek anı, yani şu anı sahiplenmek hem ömürlük bir çalışma hem de bir maceradır. Mevcut anla ilgilenmek, bir sonraki an ve dolayısıyla hem sizin hem de dünyanın geleceği üzerinde yabana atılmayacak bir etki yaratabilir. Şu anın farkında olabilirseniz, bir sonraki anın büyük ölçüde ve yaratıcı bir şekilde farklı olması mümkün olabilir çünkü farkındasınız ve sonraki ana peşinen bir şey dayatmıyorsunuz.

Farkındalık Bilinçliliktir

Giriş kısmında belirttiğim gibi benim işlevsel farkındalık tanımım, *içinde bulunduğumuz ana ön yargısız bir şekilde kasten dikkat etmektir.*

•••

Bazen "hayatınız ona bağlıymış" gibi ifadesini de eklemekten hoşlanıyorum çünkü gerçekten derinden bağlı.

Ancak teknik açıdan farkındalık şu ana, ön yargısız bir şekilde, hayatınız buna bağlıymış gibi dikkatinizi kasten vermenizden *doğar* ki aslında doğan şey, bilinçlilik halinin ta kendisidir.

Bilinç yakından aşina olduğumuz ancak aynı zamanda tamamen yabancı kaldığımız bir şeydir. Bu nedenle birlikte keşfedeceğimiz farkındalık eğitimi gerçekten de hâlihazırda bize ait olan bir kaynağın geliştirilmesidir. Hiçbir yere gitmeyi, herhangi bir şeye ulaşmayı gerektirmez ama zihnimizin (kural gereği) pek irtibatta olmadığımız bir alanında bulunmayı öğrenmeyi gerektirir ve buna zihnin *var olma modu* da denebilir.

Yapma Modu ve Var Olma Modu

Hayatımızın büyük kısmında kendimizi "yapma"ya kaptırırız: bir şeyleri yapmaya, bir şeyden hızla bir diğerine geçmeye ya da aynı anda birden fazla iş görmeye, bir sürü karpuzu bir koltuğa sığdırmaya çalışmaya.

•••

Hayatlarımız sıklıkla öyle güdümlü bir hal alır ki şu andan daha iyi bir geleceğe ulaşmak için mevcut anın üstünde durmadan geçeriz. Bir şeyleri yapılacaklar listemizden silmek için yaşar, sonra günün sonunda son derece bitkin bir halde yatağa serilir ve ertesi sabah tekrar yerimizden fırlayıp kendimizi koşu bandının üstünde buluruz. Bu yaşam şekli (tabii buna yaşam denilebilirse) hem kendi kendimize, hem başkalarının bize hem de bizim başkalarına dayattığımız, çoğunlukla sürekli el altında olan dijital teknolojiye bağımlılığımızın ve onun hayatımızın temposuna sürekli hız katan etkilerinin yol açtığı günbegün büyüyen beklentilerle iyice karmaşık bir hal alır.

Dikkatli olmazsak, *var olan* insandan ziyade sürekli bir şeyler *yapan* insana dönüşmemiz ve bir şeyleri *kimin* neden yaptığını unutmamız çok kolay olur.

İşte farkındalık burada devreye girer. Farkındalık bize dikkat ve bilinçlilik uygulamalarıyla "yapma modu"ndan "var olma modu"na geçmenin mümkün olduğunu hatırlatır. İşte o zaman eylemlerimiz, varlığımızdan kaynaklanıp daha bütüncül ve etkili bir hal alabilir. Dahası kendi bedenimizde ve hayatta olduğumuz tek anda, yani şu anda bulunmayı öğrendikçe kendimizi bu denli yormaya bir son veririz.

Bilime Dayandırmak

Henüz bilmiyorsanız farkındalığın sağlık ve hastalıklardaki uygulamalarının, 1979'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde Stres Azaltma Kliniği'nin kurulmasından ve Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA) yönteminin doğuşundan sonraki otuz küsur yıldır sayıları gittikçe artan araştırma ve keşiflere konu olduğunu paylaşmak isterim.

•••

FTSA formatındaki farkındalık eğitimi ve ilgili müdahalelerin, stres ve stresle ilgili sağlık sorunlarının yanı sıra kronik ağrıdan muzdarip hastaların daha verimli ve eksiksiz yaşamayı öğrenmelerine yardımcı olmada, kanser ve MS hastalarının yaşam kalitesini desteklemede, anksiyete, panik atak ve depresyonu azaltmada hayli etkili olduğu ve majör depresif bozukluk geçmişi olan hastalarda nüksetme oranını düşürdüğü gözlemlenmiştir. Bunlar bilim literatüründe raporlanmış çok sayıda klinik bulgudan sadece birkaçıdır. FTSA'nın ayrıca beynin stres altında zor duyguları işleyiş şeklini de olumlu yönde etkilediği, prefrontal korteksin belirli alanlarındaki aktivasyonu sağdan sola (daha büyük duygusal denge istikametine) kaydırdığı ve beyindeki değişimlerle ilintili olumlu bağışıklık sistemi değişikliklerine sebep olduğu da görüldü.

Başka çalışmalar FTSA eğitimi almış insanların serebral korteks ağlarında mevcut anın doğrudan tecrübe edilmesiyle bağlantılı bir akti-

vasyon oluştuğunu da ortaya koydu. FTSA eğitimi almamış insanlar bu tür devrelerde daha az, kişinin tecrübeleri *hakkında* konuşmasıyla ilişkili ağlarda ise daha fazla aktivasyon sergilediler. Bu bulgular farkındalık uygulamasının, kişilerde daha kapsamlı bir şekilde kendini deneyimleme yolları geliştirdiğini ve tecrübelerimiz hakkında tecrübeyi gölgede bırakabilecek ya da renklendirebilecek hikâyeler oluşturma derecemizi etkilediğini düşündürmektedir.

FTSA eğitiminin ayrıca beyinde öğrenme ve hafızada önemli roller üstlenen hipokampus gibi bazı beyin bölgelerinin kalınlaşması ve herhangi bir tür tehdit algısına verdiğimiz korku temelli tepkileri (ki arzularımızın engellenmesi de bunlardan biri) düzenleyen limbik sistemdeki (sağ amigdala gibi) bölgelerin incelmesi gibi yapısal değişikliklere neden olduğu da ortaya çıkmaktadır.

Farkındalık araştırmalarında daha pek çok heyecan verici bulgu vardır ve bilim literatürüne her geçen gün bir yenisi eklenmektedir.

Farkındalık Evrenseldir

Farkındalık sık sık Budist meditasyonun kalbi olarak tarif edilir. Bununla birlikte farkındalık geliştirmek bir Budist faaliyeti değildir.

•••

Farkındalık özünde dikkat ile bilinç üstüne kurulduğu ve bunlar her birimizin içinde doğuştan var olan insani özellikler olduğu için evrenseldir. Yine de tarihsel açıdan farkındalığın ve nasıl geliştirilebileceğinin en rafine ve gelişmiş ifadesi, Budist geleneğinden gelir. Budist metinler ile öğretiler farkındalığı, farkındalık geliştirmenin inceliklerini anlayışımızı ve takdirimizi derinleştirmemizde paha biçilmez bir kaynak sağlarlar. Budizm içindeki (Chan, Zen, Tibet ve Therevada gibi) çeşitli geleneklerin dikkat ve bilincin kullanımını ele alışındaki farklar ve üç aşağı beş yukarı aynı odaya açılan farklı kapılar olarak düşünülebilecek çok geniş bir meditasyon uygulaması yelpazesi geliştirmeleri nedeniyle zaman zaman bazı Budist öğretmenlerden ve ince farklılıklar sergileyen bakış açılarından bahsettiğimi siz de fark etmişsinizdir.

Öte yandan Buda'nın Budist olmadığını ve "Budizm" teriminin bile Asya'nın dört bir yanındaki tapınak mihraplarının çoğunda yer alan bağdaş kurmuş adam heykellerinin ne anlama geldiğini pek anlamayan Cizvitlerden oluşan on sekizinci yüzyılın Avrupalı âlimleri tarafından uydurulduğunu aklımızın bir köşesinde tutmakta fayda var.

Uyanıklık

Pek çok insan farkında değildir ama gördüğümüz Buda heykelleri ve diğer Buda eserleri birer ilahtan ziyade ruh hallerinin temsilcisi olarak hizmet ederler.

•••

Buda, uyanıklığın vücut bulmuş halini simgeler. "Buda" adı, öğretilerinin ilk kez kaleme alındığı Pali dilinde *uyanmış kişi* anlamına gelir.

Neye uyanmış peki? Gerçekliğin doğasına ve insanın hayata dair sistematik ve çok pratik bir yaklaşım benimseyerek kendini ızdıraptan kurtarma potansiyeline.

Buda'nın içgörüleri, farklı ve zor meditasyon uygulamalarına adanmış uzun yıllar sonucunda zahmetle kazanılmıştır. Az önce gördüğümüz gibi termodinamik yasaları ve yer çekimi kanunu gibi bütün büyük bilimsel içgörüler gibi evrenseldirler. Buda, tecrübesinin ve içgörülerinin sadece Budistlere ya da Budist meditasyon uygulayıcılarına değil, bütün insanlara ve her türlü insan zihnine uyacağını açıkça belirtmiştir. Evrensel olmasalardı, değerleri sınırlı olurdu. Ancak şimdi o savların bazılarını test etmek mümkün.

Budist âlim Allan Wallace'a göre, yaşadığı dönem göz önüne alındığında, Buda'yı elinin altında kendi vücudu ve zihni dışında hiçbir aleti olmayan dâhi bir bilim insanı olarak düşünmek en doğrusu olacaktır.

Buda zihin ile acının doğası nedir, esaret ve ızdırabın olmadığı bir hayat yaşamak mümkün müdür gibi ilgisini çeken derin soruları keşfetmek için elindekileri kullanmıştır.

Aletinizi Ayarlayıp Dengede Tutmak

Elbette güvenilir bir sonuç alabilmek için bir radyo teleskop, spektrofotometre ya da banyo tartısı hiç fark etmez, her türlü alete önce ayar çekmeli, sonra da üstünde duracağı platformun dengesini sağlamalısınız.

•••

Buda'nın öğrettiği meditasyon uygulamalarının bazıları, zihnin gözlenen şeyin hakikatini görebilmesi için dengeye oturtulmasına ve ayarlanmasına hizmet eder. Anlaşılacağı üzere aya bakmaya çalışıyorsanız ama teleskobunuzu bir su yatağının üstüne kurmuşsanız, bırakın ayı görüş açınızda tutup dikkatle incelemeyi, bulmanız bile şanstır. Teleskobun duruşunu birazcık bile olsa her değiştirişinizde ayı tamamen gözden kaybedersiniz.

Zihnimizde de benzer bir durum söz konusudur. Zihni, gözlemlemek, onunla arkadaşlık kurmak ve en nihayetinde onu anlamak için kullanacaksak, önce dengesini kurmanın en azından temelini öğrenmeliyiz ki devamlı ve güvenilir bir şekilde dikkat etme ve dolayısıyla kendi yüzeyinin altında neler olduğunun farkına varma görevini yerine getirebilsin.

En büyük çabalarımız bile dikkat dağıtıcı sayısız yolla kolayca engellenebilir. Yönlendirmeli meditasyonlarla sizin de kendinizde tecrübe edeceğiniz gibi dikkatimiz çok istikrarlı değildir ve çoğu zaman kaçınılmaz bir şekilde başka yerlere kayabilir. Sürekli pratik yaparak en azından

zihnin gelgitlerine daha aşina oluruz ve zihin zamanla, önemli açılardan, en azından bir dereceye kadar kendi dengesini sağlamayı öğrenir.

Bilinçle birlikte minicik bir istikrar bile çok önemli ve dönüştürücüdür. Bu yüzden uygulamayı "doğru yapmanız" için zihninizin hiç bocalamaması ya da mutlak bir istikrar sağlaması gerektiğine dair bir ideal yaratmamanız çok önemlidir. Bu belli şartlar altında nadiren mümkün olabilir ama göreceğimiz gibi çoğu zaman dalgalanmak, zihnin doğasının bir parçasıdır. Bunu bilmek meditasyon uygulamasına yaklaşımımızda çok büyük bir fark yaratacaktır.

Bilinçle Var Olmak Uygulamanın Özüdür

Farkındalığın zor yanı, tecrübenizi değiştirmek için derhâl harekete geçmek ya da onu farklı olmaya zorlamaya çabalamak yerine onunla *mevcut haliyle* var olmaktır.

•••

Herhangi bir anda tecrübenizin özelliği her ne olursa olsun, en önemli şey sizin onun bilincinde olmanızdır. Olan bitenden hoşlansanız da hoşlanmasanız da, hoş ya da nahoş olmasına aldırmadan yavaş yavaş akıp geçen mevcut anda yaşananlara bilinçli bir şekilde yaklaşabiliyor musunuz? Tek bir nefeslik ya da sadece bir nefes alımlık süre için bile olsa, kaçmaya çalışmak ya da bir şeyleri değiştirmek için tepki vermeden önce bu bilinç halinde kalabiliyor musunuz? Bilinçle var olmak, tecrübe ettiğiniz her ne olursa olsun, ister resmî meditasyondan ister hayatınızın yön değiştirmesinden kaynaklansın, farkındalık uygulamasının özünü oluşturur. Biz bilinçte (varlığımızın zaten bizim olan ama çok yabancı olduğumuz için genellikle en çok ihtiyaç duyduğumuzda hayatlarımızda kullanıma açamadığımız bu temel boyutunda) var olmayı öğrendikçe hayatın kendisi meditasyon uygulamasına dönüşür.

Ancak hem resmî hem de gayriresmî uygulamaya süregelen niyetliliği ve yumuşak disiplini katarak farkındalığı tabiri caizse "varsayılan ayarımız", yani duygusal dengemizi anlık olarak kaybettiğimizde içgüdüsel olarak döndüğümüz temel koşulumuz haline getirebilirsek, işte o zaman zor dönemlerde çok sağlıklı ve güvenilir bir kaynak olarak bize destek verebilir. Bu konuya daha sonra döneceğiz.

Disiplinin Güzelliği

Şüphesiz ki fark ettiğiniz gibi farkındalığın geliştirilmesinden bahsederken *disiplin* kelimesini kullandım... ve bunun iyi bir nedeni vardı.

•••

Farkındalık geliştirmek, hayatımızdaki kimi içimizden kimi dışarıdan kaynaklanan ve dikkatimizi mütemadiyen dağıtarak, bizi niyet ve amaçlarımızdan saptırarak bilinçliliğimizi dağıtan her tür enerji karşısında belli bir motivasyon ile amaç sürekliliği içerir ve bizden bunu ister. Burada bahsettiğim disiplin, aslında binlerce farklı yöne çekiştirildiğimizi hissederken bile olan bitenlere bilinçliliğin ferahlığını ve farkındalığını tekrar tekrar geri getirmeye istekli olmaktır.

Kendi tecrübemiz karşısında herhangi bir şeyi düzeltmeye veya değiştirmeye yeltenmeden bu tür bir duruş takınmak, kendimize karşı sergilediğimiz bir cömertlik, zekâ ve iyilik eylemidir.

Disiplin kelimesi öğrenci konumunda olan kişi anlamına gelen "*disciple*"dan gelir. Bu yüzden farkındalığın geliştirilmesine belli bir disiplin kattığımızda ve hayatımızın herhangi bir yönüne sürekli dikkat vermenin ne kadar zor bir iş olduğunun bilincine vardığımızda, aslında hayatın kendisinden temel bir şey öğrenmenin şartlarını yaratıyoruzdur. O zaman hayatın kendisi bir meditasyon uygulamasına ve meditasyon öğretmenine dönüşür ve herhangi bir anda her ne yaşanıyorsa o anın *müfredatı* olur.

Asıl zorluk, yaşanmakta olan şey neyse onunla ilişkiye girmektir. Özgürlüğün sırrı budur. Hakiki mutluluk anının yaşanabileceği yer, sükûnet anı, huzur anı yine burasıdır. Her an, bilinç düzeyimizin altında işleyen eski alışkanlıklara yenilmek zorunda olmadığımızı görmek için bir fırsattır. Büyük bir niyetlilik ve kararlılıkla, dikkatimiz dağılmadan tecrübe edinebiliriz. Yolumuzdan sapmadan, bir şeyleri düzeltmeye veya yapmaya çabalamadan deneyim kazanabiliriz.

Dikkatimizin dağılmamasını ve yapmadan durmayı ulaşılamaz ideallere dönüştürmeden eski alışkanlıklarımızla yüzleşmeye istekli olduğumuzda, sürece en küçük anlarda bile tekrar tekrar nezaket ve incelik katabilirsek, şu anda hiçbir şeyi değiştirmeye ya da düzeltmeye çalışmak zorunda kalmadan her şeyin mevcut haliyle bütünleşme ve barışma olasılığının tadını alabiliriz.

Her açıdan bakacak olursak, bu oryantasyon sadece nazik ve iyileştirici bir disiplin oluşturmaz. Radikal bir sevgi ve akıl sağlığı eylemidir.

Varsayılan Ayarınızı Düzeltmek

Hayatınızda olup biten pek bir şey yokken, ortaya çıkma fırsatı bulan şey nedir?

•••

Sizi durup böyle zamanlarda aslında ne olduğunu yoklamaya davet ediyorum. Çoğumuz için ortaya çıkan şey, genellikle düşünme fırsatıdır. Düşünme eylemi başlar ve çok farklı formlara bürünür.

Fabrika ayarlarımızı, "bilinçlilikten" ziyade düşünmek oluşturuyor gibidir.

Bunu fark etmek iyi bir şeydir çünkü bu sayede otomatik olarak düşüncelere sapma halinden bizim için çok daha faydalı olan başka bir zihin moduna, yani bilinçliliğin kendisine yavaş yavaş kayabiliriz. Belki de zamanla varsayılan ayarımızı bir "farkında olmama ve düşüncelerimizin içinde kaybolma" halinden daha büyük bir farkındalığa dönüştürebiliriz.

Meditasyon yapmak için oturur oturmaz ya da uzanır uzanmaz fark edeceğiniz ilk şey, zihnin kendine ait bir hayatı olduğudur. Hiç durmadan sürüp gider: düşünme, kafa yorma, hayal kurma, planlama, tahmin yürütme, endişelenme, hoşlanma, beğenmeme, hatırlama, unutma, değerlendirme, tepki gösterme, kendi kendine hikâyeler anlatma. Birkaç dakikalığına herhangi bir şey "yapmadan" sadece "var olmaya" kucak açana kadar fark etmediğiniz, hiç bitmeyecekmiş gibi gelen bir faaliyet dizisi.

Dahası, hayatınıza daha büyük bir farkındalık katmaya karar verdiğiniz için zihniniz, hâlihazırda aklınızda dönüp duran diğer bütün

düşüncelere ek olarak (meditasyon, farkındalık, durumunuzun ne kadar iyi ya da kötü olduğu, bir şeyleri doğru yapıp yapmadığınız gibi) yepyeni fikirler ve görüşlerle dolma riskiyle karşı karşıya kalır.

Bu durum biraz televizyondaki spor yorumcularını andırır. Bir yanda maçta gerçekten yaşananlar, bir yanda sonu gelmeyen yorumlar. Bir resmî meditasyon uygulamasına başladığınızda, şu ya da bu dereceye kadar meditasyon yorumlarına maruz kalmanız neredeyse kaçınılmazdır. Zihninizi o yorumlar doldurabilir. Ancak nasıl yorumlar maçın kendisi değilse, bu da meditasyon değildir.

Bazen televizyonun sesini kısmak maçı gerçekten izlemenize ve bir başkasının zihninden süzülmüş hali yerine bambaşka ve daha doğrudan algılamanıza (birinci elden, bizzat deneyimlemenize) olanak sağlar. Meditasyon örneğinde de durum aynıdır, tek fark yayın yorumlarını kendi düşüncelerinizin yapması ve anın birinci elden tecrübesini ikinci elden (ne kadar zor, ne kadar harika olduğunu vs. anlatan) bir hikâyeye dönüştürmesidir.

Bazı durumlarda düşünceleriniz size meditasyonun ne kadar sıkıcı olduğunu ve bir şey yapmadan durma yaklaşımının (görünürde bol miktarda rahatsızlık, gerilim, sıkıntı ve sabırsızlığa neden olmasına bakılırsa) değerli olabileceğini düşünmenizin ne kadar saçma olduğunu söyleyebilirler. Kendinizi bilinçliliğin değerini sorgularken, mesela ne kadar rahatsız olduğunuzun bilincinde olmanın sizi nasıl "özgürleştirebileceğini", stres ve kaygınızı azaltabileceğini ya da size zaman kaybetmenin ve bitmek bilmeyen bir sıkıntıya teslim olmanın ötesinde nasıl bir faydası olabileceğini sorgularken bulabilirsiniz.

Düşünce akışının işi budur ve dikkatli gözlem yoluyla kendi zihinlerimizle yakınlık kurmaya tam da bu yüzden ihtiyacımız vardır. Aksi takdirde düşünmek hayatımıza tamamen hâkim olarak hissettiğimiz, yaptığımız ve önemsediğimiz her şeyi etkiler. Bu açıdan yalnız değilsiniz. Herkesin günün her saatinde genellikle farkına bile varmadan devam eden bir düşünce akışı vardır.

Bilinçlilik: Düşünceyi Dengeleyecek Kadar Sağlam Olan Tek Özelliğimiz

Genellikle *düşünme bilincinin*, düşüncelerimizin biz farkında bile olmadan hayatımızı yönetmesini önleyecek bir tür denge ve bakış açısı sağlayabileceği konusuna ebeveynlerimiz ya da öğretmenlerimiz hiç dikkat çekmez ya da eğitimimiz boyunca bu konuya hiç değinilmez.

•••

Bir an durup düşünelim.

Okula adım attığımız andan itibaren "düzgün" ve eleştirel düşünmek için eğitildiğimiz doğru değil mi? Okul büyük ölçüde bunun için yok mudur zaten? New York'taki Humboldt Ortaokulu'nda trigonometri ya da gramer gibi hoşuma gitmeyen ya da öğrenmek istemediğim bir şey söz konusu olduğunda öğretmenime, "Bunu neden öğrenmek zorundayız?" diye sorduğumu hatırlıyorum. Öğretmenim sadece sinirlenmekle kalmayıp soruyu ciddiye aldığında, genellikle eleştirel düşünmemize ve daha net, daha düşünceye dayalı bir şekilde konuşup akıl yürütme becerimizi geliştirmemize yardım edeceğini söylerdi.

Üstelik bu doğruydu, biliyor musunuz? Dünyayı anlamak, hayata atıldığımızda tamamen kaybolmamak ya da sersemlememek için eleştirel düşünme ve analitik, tümdengelimci akıl yürütme temeline ihtiyacımız

var. Yani düşünmek (net, keskin ve eleştirel düşünce) geliştirmeye, derinleştirmeye ve iyileştirmeye ihtiyaç duyduğumuz son derece önemli bir özellik olmakla birlikte bütün bunları yapmaya gereksinim duyduğumuz tek kabiliyetimiz değildir. Okulda neredeyse hiçbir zaman dikkate ya da eğitime değer bulunmayan ama aslında bir o kadar önemli olan bir başka özelliğimiz de bilinçlilik becerisidir. Üstelik bilinçlilik en az düşünce kadar önemli ve faydalıdır. Hatta bilinçlilikle sahiplenilen her düşüncenin derinliği, ne olursa olsun kanıtlanabilir biçimde daha güçlüdür.

Dikkat ve Bilinçlilik Geliştirilebilen Becerilerdir

Muhtemelen öğretmenlerin en çok istediği şey, öğrencilerinin dikkatinin sürekliliğidir.

•••

Ancak öğretmen macera tadında bir öğrenme hissinin eşlik ettiği bir güvenlik, dâhil ve ait olma halinin hâkim olduğu bir sınıf ortamında o anki ders konusunu (artık her neyse) canlandırmadığı, sürükleyici ve ilgi çekici kılmadığı sürece bunu sağlamak çok zordur. Öğrenciler düzeni bozduğu zaman, bir sınıfa dikkatlerini toplamaları için bağırmak hiçbir işe yaramaz. Ancak öğrencilere dikkatlerini vermenin ve sürecin kendisini bir tür maceraya dönüştürmenin *nasıl mümkün olabileceğini* öğretmek çok faydalı, hatta çok değerli bir armağan olabilir.

Dikkat, geliştirilebilen ve sürekli iyileştirilebilen bir beceridir. Amerikan psikolojisinin önde gelen isimlerinden William James'in de ortaya koyduğu üzere dikkat ve dikkatten doğan farkındalık, gerçek eğitimin ve öğrenmenin, kullanıldıkça derinleşen ömürlük yeteneklerin eşiğidir. Düşüncenin gücünü dengelemeye ve daha bilge bir bakış açısı getirmeye ek olarak dikkati dağıtmadan bilinç halinde kalmak bambaşka bir düşünce *türüne* olanak sağlayabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmaların, farkındalık eğitiminin yaratıcılığı beslediğini ve zihni alışkanlığa dönüşmüş daha az düşünce, daha özgür ve daha fazla yaratıcı çağrışım üretecek kadar özgürleştirdiğini ortaya koyması kuvvetle muhtemeldir.

Düşünmenin Hiçbir Sakıncası Yok

Dikkat kapasitemiz ile dikkatten doğan bilinç halini geliştirmenin ve iyileştirmenin düşünce sürecini dengeleme yolları olarak değerinden bahsederken, düşünmenin hiçbir sakıncası olmadığının altını çizmekte fayda var.

•••

Düşünme kapasitemiz insanlığın en müthiş özelliklerinden biridir. Bütün büyük bilim, matematik ve felsefe eserlerini bir düşünün. Şiir, edebiyat, müzik ve insan kültürünün diğer bütün büyük eserlerinin her biri düşüncenin çiçek vermesinin örnekleridir. Bunların hepsi insan zihninden, büyük bir kısmı da düşünme kapasitemizden doğar.

Ancak düşünce daha geniş bir alan olan bilinç hali içinde tutulup incelenmediği zaman etrafa saldırabilir. Düşüncelerimiz incelenmemiş üzücü duygusal durumlarımızla birleştiğinde hem kendimiz hem de başkaları, bazen de bütün dünya için büyük ızdıraplara neden olabilir.

Düşüncelerimizle Arkadaş Olmak

Yeni başlayan biri olarak meditasyonun düşünme şeklinizle arkadaşlık kurmakla, herhangi bir anda aklınızda her ne varsa onu zorlamadan bilinç halinde tutmakla alakalı olduğunu anlamanız çok önemli. Meditasyon, düşüncelerinize kendinizi kapatmak ya da onları herhangi bir şekilde değiştirmek değildir.

•••

Meditasyon düşünmemenin daha iyi olacağını ya da zaman zaman ele avuca sığmayan, rahatsız edici, sinir bozucu, bazen moral verici ve yaratıcı olan düşünceleri bastırmak gerektiğini telkin etmez.

Düşüncenizi bastırmaya çalışırsanız, kendinizi şiddetli bir baş ağrısı çekerken bulursunuz. Böyle bir uğraş, okyanusun dalgalarını durdurmaya çalışmak gibi akılsızlık ve saf deliliktir. Okyanus yüzeyinin değişen atmosfer şartlarına göre değişiklik sergilemesi okyanusun doğasında vardır. Zaman zaman herhangi bir akıntı ya da rüzgâr olmadığında, okyanusun yüzeyi ayna gibi dümdüz ve sakin olabilir ancak genellikle az çok dalgalıdır. Bir fırtınanın, tayfunun ya da kasırganın ortasında ise aşırı çalkantılı olabilir. Hatta artık bir yüzeye bile benzemez. Ancak en şiddetli çalkantının ortasında bile, yüzeyin on on iki metre altına indiğinizde, çalkantıyla değil çok hafif bir dalgalanmayla karşılaşırsınız.

Zihin de öyledir. Yüzey aşırı derecede değişken olabilir ve hayatımızın değişen "hava şartlarına" (duygularımıza, ruh halimize, düşüncelerimize, tecrübelerimize, her şeye) göre, genellikle biz bilincinde bile olmadan sürekli değişiklik gösterebilir. Kendimizi düşüncelerimizin kurbanı ya da düşüncelerimiz tarafından kör edilmiş gibi hissedebiliriz. Düşüncelerimizi aslında zaman zaman fazla çalkantılı olsalar da sadece yüzeydeki dalgalardan ibaret olmalarına rağmen gerçekle ya da gerçeklikle karıştırabiliriz.

Öte yandan zihnimizin tamamı, tıpkı okyanusun derinlikleri gibi doğası gereği derin, uçsuz bucaksız, sakin ve sessizdir.

Zihninizin Faydalı Olabilecek İmgeleri

Zihin için kullanılabilecek tek mecaz okyanus olmadığı gibi dalgalar da düşünceler için kullanılabilecek tek mecaz değildir. Düşünceler ve düşünme süreciyle farkındalıkla çalışmaya yeni açılar ve yaklaşımlar sağlayabilecek daha pek çok işe yarar imge bulunmaktadır.

•••

Örneğin, düşünceler bir tencere kaynayan suyun tabanından yukarı doğru çıkan baloncuklara benzetilebilir: Dipte kabarcıklar oluşur, yüzeye çıkar ve engellenmeden havaya karışır. Alternatif olarak, düşünen zihnin enerjisini suyun bir dereye ya da büyük bir nehre akması gibi hayal edebilirsiniz. Akıntıya kapılıp gidebilir ya da nehrin kıyısında oturup çeşitli örüntülerini (sürekli kabaran, biçim değiştiren ve geçip giden anaforlarını) gözlerimizle, çeşit çeşit çağıltı ve şarkılarını kulaklarımızla algılayabiliriz. Bazen düşünceler zihinde bir şelale misali çağlar. Bu imge bizi neşelendirebilir ve kendimizi akıntının arkasında küçük bir mağarada ya da kayaların arasındaki bir girintide sürekli değişen sesleri fark ederek, kesintisiz uğultuya şaşırarak ve hiç bitmeyecekmiş gibi gelen böyle bir anda çağlayan zihnin zamansızlığında dinlenerek otururken hayal edebiliriz.

Tibetliler düşünceyi bazen *suya yazmak* olarak tarif ederler: özünde boş, asılsız ve geçici. Bu benzetmeyi çok severim. Gökyüzüne yazmak da

uygun düşen bir başka imgedir. Sabun köpüklerine dokunmak da hoş bir mecazdır. Bütün bu imgelerde düşünceler "kendilerini özgürleştiren", dokunulduklarında ya da bizim örneğimizde bilinç tarafından "dokunulduklarında" (başka bir deyişle, sınırsız ve zamansız bir farkındalık sahasında oluşan, bir süre oyalandıktan sonra geçip giden düşünceler olarak tanındıklarında) sabun köpükleri gibi puf diye sönen şeyler olarak görülebilirler.

Düşüncelerin, bu şekilde farkındalığa getirilip orada tutulduklarında, içerikleri ve duygusal yükleri ne olursa olsun hâkimiyet kurma ve bize hayata vereceğimiz tepkileri dayatma güçlerini kolayca kaybettiklerini görürüz. İşte o zaman mahkûm edici olmaktan çıkıp üstünde çalışılabilir bir hal alırlar. Dolayısıyla biz de onları farkındalık sahasındaki olaylar olarak bilmenin ve tanımanın sonucunda biraz daha özgürleşiriz. Bize hiç iş düşmeden üstünde çalışılabilir bir şekle bürünürler: Bütün işi yapan özgürleştirici farkındalıktır.

Düşüncelerimizi Kişisel Almamak

İçerikleri iyi, kötü ya da çirkin, her nasıl olursa olsun düşüncelerimizi kişisel almak zorunda olmadığımızı fark etmek, hayatlarımızı geri kazanmaya doğru atılmış çok büyük bir adımdır.

•••

Onlara inanmak zorunda değiliz. Hatta onların "bize ait" olduğunu bile düşünmek zorunda değiliz. Onları sadece düşünceler, *farkındalık alanında* gerçekleşen ve hızla geçip giden, bazen içgörüler, bazen de çok büyük duygusal yükler taşıyan ve hayatlarımızda *onlarla nasıl bir ilişki içinde olduğumuza bağlı olarak* iyi ya da kötü yönde çok büyük etkiler yaratabilen olaylar olarak kabul edebiliriz.

Düşünceleri otomatikman kişisel olarak almadığımız ya da onlardan inşa ettiğimiz "gerçeklik" öykülerine inanmadığımız, dayanıksızlıklarına, sınırlarına ve kusurlarına rağmen müthiş kuvvetlerini hayretle, merakla ve farkındalıkla benimsediğimiz zaman, o anda (daha doğrusu herhangi bir anda) onları alışılagelmiş kalıplarına yakalanmadan, gayrişahsi olaylar olarak görebilir ve farkındalığın bilme haline geçebiliriz.

O zaman en azından o anda özgürleşir, aslında hayatın önümüze serilmesinden başka bir şey olmayan ve olayların (her zaman bizim olması gerektiğini düşündüğümüz şekilde olmasa da mevcut haliyle) sürekli değiştiği sahada daha büyük bir netlik ve incelikle hareket etmeye hazır oluruz.

Ben Odaklı Olmak

Zihnin doğasını ve meditasyon sırasında ya da gündelik hayatta düşüncelerimiz ve duygularımızla ilişkimizi tarif etmede hangi mecaz ve imgeleri uygun görürsek görelim, bunların da aslında birer düşünce olduğunu anlamak ve kabullenmek önemlidir.

•••

Düşünce akışına kapılır ve çeşitli düşüncelere yakalanırsak, özellikle bu "benim" ya da bu "ben değilim" diyerek kendimizi onlarla özdeşleştirirsek, işte o zaman gerçekten yakalanmışız demektir. Çünkü burası durumların, şartların ya da bir şeylerin "ben" ve "benim" gibi şahıs zamirleriyle tanımlanmasıyla nihai bağlılığın doğduğu yerdir. Bazen bu kendini tanımlama alışkanlığını *ben odaklı olmak*, yani kendimizi evrenin mutlak merkezine koyma eğilimi olarak adlandırırız.

Göreceğimiz üzere ben odaklı olmaya ne kadar zaman ayırdığımıza dikkat etmek ve düzeltmeye ya da değiştirmeye çalışmadan bu güçlü zihin alışkanlığını bilinç halinde tutmak çok faydalı olabilir.

Şahıs Zamirleriyle, Özellikle "Ben" ve "Benim"le Aşk İlişkimiz

Buda kırk beş yıl boyunca ders verdi. Bütün öğretilerinin tek bir cümleye sığdırılabileceğini söylediği anlatılır. Gerçekten öyleyse, ilk bakışta anlayamasak bile o cümlenin ne olduğunu hatırlamak isteyebiliriz. Kırk beş yıllık yoğun bir öğretimin tek bir cümleyle özetlendiğini düşünsenize: "Hiçbir şeye 'ben' ya da 'benim' diye yapışılmamalı."

•••

Buda'nın "yapışmak" fiiliyle ne demek istemiş olabileceğine kafa yormak faydalı olabilir. "Hiçbir şeye 'ben' ya da 'benim' diye yapışılmamalı," sözü siz diye bir şeyin olmadığı anlamına gelmez. Ortada bunu yapacak bir "siz" olmadığı için sabahları sizin kılığınıza girecek birini kiralamanız gerekebileceğini ima etmiyor. Aynı şekilde banka hesabınızdaki bütün parayı aslında sizin olmadığı ve zaten gerçek bir banka da olmadığı için dağıtmanız gerektiği anlamına da gelmiyor. Söylemeye çalıştığı şey, *yapışmanın opsiyonel olduğu* ve ortaya çıktığı zaman onu fark edip beslememeyi tercih edebileceğimizdir. Ben odaklı olma alışkanlığının varsayılan ayarımızın önemli bir parçası ve bilincimizi kaybettiğimiz ya da otomatik pilotta yapma modunda söylenirken sürekli döndüğümüz bir ruh hali olduğu anlamına gelir. Bütün anlarımızla, tecrübelerimizle nasıl bir ilişki kurduğumuzun

bir tercih olduğunu ifade eder. Anbean "ben" ve "benim"e ne kadar yapıştığımızı, ne kadar benmerkezci ve kendimizle meşgul olabildiğimizi fark etmeyi tercih edebileceğimiz, "ben" ve "benim"e tutunmamaya ya da daha akla yatkın bir şekilde bunu yaptığımızda kendimizi yakalamaya karar verebileceğimiz anlamına gelir. Otomatik olarak, farkında olmadan kendimizi özdeşleştirme, benmerkezci ve ben odaklı olma alışkanlıklarına düşmek zorunda olmadığımızı ifade eder. Dahası kendimize yepyeni bir gözle bakmaya açık olduğumuzda, bu düşünce alışkanlıklarının gerçekliği çarpıtabildiğini, illüzyonlar ve sanrılar yaratabildiğini, en nihayetinde de bizi mahkûm edebildiğini rahatça görebiliriz.

Bu nedenle kendinizi "ben" ve "benim" zamirlerini çok fazla kullanırken duyarsanız, belki de bundan, sizi nereye götürdüğüne ve size iyi yönde hizmet edip etmediğine kafa yormanız için bir işaret olarak faydalanabilirsiniz.

Farkındalık Büyük Bir Kaptır

Kendimize ait düşünce kalıplarına öylesine şartlanmış durumdayız ki artık düşüncelerin düşünce olduğunu bile ayırt edemiyoruz.

•••

İçin için böyle olmadığını çok iyi bilmemize rağmen duygularımızı ve düşüncelerimizi gerçekler olarak, mutlak doğrular olarak tecrübe etmeye meyilli değil miyizdir? Elbette öyle olmadığını biliyoruz ama bilincimizin gölgeleri arasında pusuda bekleyen bu rahatsız edici duyguyla ne yapacağımızı bilmiyoruz. Bu kısmen biraz (çoğu zaman birazdan da fazla) korkutucu olduğu için böyle.

Ancak gördüğümüz gibi bilincin bütün düşünce ve duyguları (onlara hiçbir şekilde kapılmadan) içinde barındıracak kadar büyük bir kap olduğu bariz olsa da bilincimize düşünce ve duygudan farklı ve daha büyük bir şey olarak bel bağlamak için aldığımız rehberlik ya da sistemli eğitim yok denecek kadar azdır. Tıpkı dünyaya düşünme, hissetme, görme ve benzeri müthiş becerilerle gelmemiz gibi farkındalık becerisine de doğuştan sahip oluruz. Ancak bu becerimiz yeterince geliştirilmez.

Örneğin, eleştirel düşünme eğitiminin yanında farkındalığın geliştirilmesi üzerine tek bir ders aldınız mı? Hiç sanmıyorum. Çok şaşırtıcıdır ki ilkokul, ortaokul, lise ve hatta "yüksek" eğitim diye adlandırdığımız

üniversite müfredatında bile en azından yakın zamana kadar farkındalığa yer verilmemiştir. Ancak farkındalığın eğitim sürecinin bütününe ve her yaş seviyesine bir dizi farklı yolla takdim edilmeye başlanmasıyla bu durum artık hızla değişiyor.

Dikkat Nesneleri, Dikkat Etme Eylemi Kadar Önemli Değildir

Farkındalık dikkatli, sistemli ve disiplinli bir şekilde anın içinde olarak bilinç halini anbean geliştirmekle ilgili olduğu için ilk bakışta en önemli olan dikkatimizi verdiğimiz *şeymiş*, yani çeşitli potansiyel dikkat *nesneleriymiş* gibi görünebilir.

•••

Bu dikkat nesneleri herhangi bir anda gördüğümüz, duyduğumuz, kokusunu veya tadını aldığımız, dokunduğumuz, hissettiğimiz ya da bildiğimiz, deneyim alanımızdaki herhangi bir şey olabilir. Bunun nedeni kısmen bir meditasyon uygulamasının başından itibaren ister nefesimizin vücudumuza girip çıkma hissi, ister kulaklarımıza gelen sesler, ister içinde bulunduğumuz anda algılayabileceğimiz ve kavrayabileceğimiz herhangi bir şey olsun, *bir şeye* dikkatle odaklanmamızın gerekmesidir. Daha sonra ise zamanla odaklanacak herhangi bir nesne seçmeden bilinç halinin kendisine odaklanabildiğimizi ve bilinçliliğin bilincine varabildiğimizi fark eder hale gelebiliriz. Bunu kitabın ekindeki CD'nin son kısmında keşfedeceğiz.

Ancak asıl önemli olanın ne nefes alma hissi ne sesler ne de (dikkatimizi düşüncelerimize verdiğimizde) düşüncelerimiz olduğunu en başından itibaren bilmelisiniz.

Asıl önemli olan ancak kolayca atlanabilen, hafife alınabilen ve tecrübe edilmeyen şey ise nefes alıp vermenin ve işitmenin şu anda gerçekleştiğini, düşüncelerin zihnin gökyüzü benzeri boşluğunda şu anda hareket ettiğini hiç düşünmeden doğrudan hisseden ve bilen bilinç halidir. Gördüğümüz gibi dikkatimizi verdiğimiz nesneler ne olursa olsun, en önemli olan bilinç halidir.

O bilinç hali zaten bizimdir. Hâlihazırda erişilebilir durumda ve eksiksizdir. Büyük, önemsiz, anlık, içsel veya dışsal tecrübemizde her ne varsa kavramaya ve bilmeye (kavramlardan bağımsız bir şekilde) muktedirdir. Bu yalnızca bilinç halinin bir özelliğidir ki siz ona zaten sahipsiniz ya da daha doğru bir ifadeyle, siz bu özelliğin ta kendisisiniz!

II. KISIM

DEVAM ETME



Farkındalık Temelli Stres Azaltma

1979'dan beri Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi Stres Azaltma Kliniği'ndeki meslektaşlarımla birlikte stres, ağrı, rahatsızlık ve hastalıktan muzdarip olan, aldıkları sağlık hizmetlerinden ve tıbbi bakımdan tam anlamıyla tatmin olmayan insanlara Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA) adlı bir farkındalık eğitimi sunuyoruz. Bu insanlar zaman zaman sağlık hizmetlerinin çatlakları arasından kayıp gittiklerini ya da o çatlakların arasından çok uzun zaman önce düştüklerini hissedebiliyorlar. Farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin başlamasından otuz küsur sene sonra, günümüzde sağlık bakım sisteminde artık sadece çatlaklar değil, gerçek gedikler mevcut.

•••

Sağlık hizmetlerinin maliyetlerinin nasıl ödeneceği konusunda çok büyük tartışmalar yapılırken, "hizmetin" kendisinin nelerden oluştuğu ya da iyi sağlığı neyin sağladığı ve nasıl korunup sürdürülebileceği konuları çok daha az masaya yatırılıyor, hatta çok daha az eyleme vesile oluyor.

Bu şartlar altında kişinin kendi sağlığı ve esenliği için sorumluluk alması en akıllıca şey olacaktır. Hatta kişinin kendi sağlığına sahip çıkması, şifa bulmak için kendi içsel kaynaklarının mümkün mertebede harekete geçirilmesinde hastanın önemli bir iş birlikçi rolü üstlendiği,

daha katılımcı bir model olan yeni tıp ve sağlık bakım vizyonunun en temel ögesidir.

FTSA'nın dayandığı görüş, bu tür bir katılımın zamanının geldiğine karar verdikleri anda içinde oldukları durumdan başlamak üzere ömürleri boyunca daha iyi bir sağlık ve esenlik düzeyine çıkmalarına yardımcı olmak adına (doktorlarının, cerrahlarının ve sağlık sisteminin bir bütün halinde yapabileceklerine önemli bir takviye olarak) kendileri için yapabilecekleri bir şey olup olmadığını görmeleri için insanlara meydan okumaktır.

"Sağlık ve esenlik" dediğim zaman en derin ve en geniş düzeyde sağlık ve esenliği kastediyorum. Nihayetinde sağlık ve esenlik dediğimiz şey, sadece beden sağlığıyla ya da insanları "normal" olarak kabul ettiğimiz temel hasta olmama haline geri döndürmekle sınırlı değildir. Kişinin kendi hayatının laboratuvarında, sistemli ve disiplinli bir şekilde insan olmanın gerçek kapsamını keşfederek geliştirdiği optimum zihinsel, duygusal ve fiziksel işlerliği ve esenliği de içerir. Hepimizin içinde var olan merhamet ve iyilik gibi biyolojik ve psikolojik esenlik ve bilgelik becerilerini sistemli bir şekilde geliştirerek temelde birbirinden ayrı olmayan zihninizi ve bedeninizi daha yakından tanımanız bu süreci hızlandırır.

Dünya Çapında Bir Fenomen

FTSA bugün artık ülkenin dört bir yanındaki ve dünyanın çeşitli yerlerindeki kliniklere, tıp merkezlerine ve hastanelere yayıldı. CD'deki yönlendirmeli meditasyonlar bazı açılardan meslektaşlarımın ve benim hastanenin Stres Azaltma Kliniği'nde FTSA programı alan hastalarımıza uyguladığımız meditasyonlara benziyor.

•••

Bu, söz konusu yöntemin sadece bir hastalık, kronik ağrı ya da zihinsel rahatsızlık çeken insanlara uygun olduğu anlamına gelmiyor. Evrensel bir yöntem olan FTSA, sağlığını optimize etmek isteyen herkese uygulanabilir.

Gördüğümüz gibi farkındalık meditasyonu kalitesi, istikrarı, güvenilirliği ve bizi kendimizi eksiltme ve hayatlarımızdaki en önemli şeyleri görmezden gelme alışkanlıklarımızdan kurtarma becerisiyle bilinçlilik üzerine kuruludur. Farkındalık çıplak dikkati, ayırt etmeyi, net görmeyi ve dolayısıyla gerçeklikle ilgili yanlış anlamalarımıza takılıp kalmak yerine her şeyi aslında olduğu haliyle bilmek anlamındaki "bilgeliği" geliştirir. Söz konusu yanlış anlamalar, kim olursak olalım, hepimiz için fazlasıyla geçerlidir çünkü kendi inanç sistemlerimize, fikirlerimize, görüşlerimize ve ön yargılarımıza takılıp kalmamız çok kolaydır. Yanlış anlamalar, bizi gözümüzün önündekileri görmekten ve en çok değer verdiğimiz ve önem-

sediğimiz şeyleri gerçek anlamda yansıtacak şekilde davranmaktan alıkoyan bir tür perde ya da bulut oluştururlar. Aile bireylerimizin, görmeyi reddederek ya da kişisel aldığımız için tamamen yanlış yorumlayarak yol açtığımız gereksiz üzüntülere (kâh sevgiden kâh çaresizlikten) dikkat çekmek için bize ulaşmaya çalıştıkları zamanlar olabilir.

Ancak bu tür şartlar altında bile birilerinin bize ulaşması esrarengiz bir şekilde zor olur. Kendimizi sanrılarımızın ya da dikkatimizi dağıtma alışkanlıklarımızın momentumuna o kadar kaptırırız ki genellikle onları işitemez ya da söylediklerine inanamayız.

Şefkatli Dikkat

Her ne kadar farkındalık çıplak dikkat, muhakeme yeteneği, net görüş ve bilgelik geliştirmekle ilgili olsa da aynı zamanda anın içinde varoluşumuza *şefkat*, belli oranda incelik ve içsel merhametimizi kendimizi bile kucaklayacak kadar genişletmeye isteklilik katmanın yanı sıra yaşanabileceklere açık olmak da önemlidir.

•••

Bir kez daha tekrarlamak gerekirse bu, zorlamamız ya da elde etmek için çabalamamız gereken bir şey değildir. Daha çok hâlihazırda varlığımızın bir parçası olduğunu fark edebileceğimiz bir varoluş özelliğidir. Tek yapmamız gereken, her an daha fazla ön plana çıkabilmesi için onu bazen aklımızın bir köşesinde tutmaktır.

Bütün Duyulara Katılan Farkındalık

Net görme ifadesi, belli bir duyuya ayrıcalık verildiğini düşündürüyor olabilir ancak benim kullandığım şekliyle "görmek" bütün duyularımızı temsil ediyor çünkü bir şeyin farkına varmamız ve dolayısıyla onu bilmemiz sadece duyularımız aracılığıyla mümkün olabilir.

•••

Meditasyona özgü bakış açısında (özellikle de Budizm'de) beşten fazla duyunun varlığı kabul edilir. Daha sonra göreceğimiz gibi aynı durum nörobilim için de geçerlidir. Budizm, zihni açıkça altıncı bir duyu olarak sayar ve Budistler "zihin"le düşünmeyi kastetmezler. Bilinci, yani zihnin kavramlardan bağımsız bir şekilde bilme becerisini kastederler.

Örneğin, şu anda nerede olduğunuzu biliyorsunuz. Üzerinde düşünmeniz gerekmiyor. En azından çoğunlukla nerede olduğunuzu ve hemen öncesinde ne olduğunu bilirsiniz. Başka bir deyişle, zaman içindeki konumunuzu algılarsınız. Aynı zamanda mekândaki konumunuzu da bilirsiniz. Bunu hiç düşünmeyiz bile. Aslında çok derinden bilmemize rağmen hafife aldığımız ve üstünde düşünmediğimiz daha pek çok şey vardır. Burada zihinden altıncı duyu olarak bahsederken işaret ettiğimiz şey, farkındalıkla, kavramlardan bağımsız bir şekilde bilme özelliği, yani bilincin ta kendisidir.

Bu açıdan net görmek aynı zamanda net işitmek, net koku ve tat almak, net dokunmak ve net bilmek anlamlarını da içerir ki net bilmek aynı zamanda aklınızda olanı (hem düşündüklerinizi hem de içinizden gelen duyguları) bilmeyi, dolayısıyla korku, öfke, hüzün, hüsran, sinir, sabırsızlık, sıkıntı, tatmin, empati, merhamet, mutluluk ya da *bedeninize yerleşmiş duygu her neyse onu hissettiğinizi algılamayı* da kapsar.

Bu şekilde her şey bize tamamen anın içinde olma olasılığını anımsatarak o anın öğretmenine dönüşebilir: havanın tenimizi usulca okşayışı, ışık oyunları, birinin yüzündeki ifade, vücuttan geçip giden bir kasılma, aklımıza gelen bir düşünce. Herhangi bir şey. Her şey. Tabii eğer farkındalıkla karşılanırsa.

Propriyosepsiyon ve İnterosepsiyon

İnsanların sadece beş duyusu olmadığını, yaşamlarımız ve sağlığımız için büyük önem taşıyan ek duyumsama becerileriyle donatıldığımızı artık bilim de kabul ediyor.

•••

Bu becerilerden birine *propriyosepsiyon* adı verilir. "Propriyo", kendi kendine anlamına gelir. Propriyosepsiyon ise vücudun mekândaki konumunu hem statik hem hareketli olarak kendi kendine bilme ve hissetme duyusunun adıdır. Çok nadir görülen vakalarda, nörolojik hasar sonucunda propriyosepsiyon duyusu kaybedilebilir. Bu duyunun yokluğunda vücudun içsel algısı kaybolur. Vücut eskisi gibi işlememeye başlar. Nörolog Oliver Sacks bir ilaç reaksiyonu nedeniyle propriyosepsiyon duyusunu yitiren bir kadında görülen sonuçları şöyle tarif etmişti: *Kadın normal görünmekle birlikte vücudunun varlığıyla ilgili algısını yitirmişti ve karnını doyurabilmek için kolunu ancak görebildiği zaman hareket ettirebiliyordu. Hareketin bütün akışkanlığı kaybolmuştu. Kaybı pek çok düzeyde sersemleticiydi.* En çok yabana attığımız, üstünde durmadığımız şeylerin kaybedilebileceğini düşünmek, bedenlerimize bağışlanan ve yaşamlarımızın biz farkında bile olmadan bağlı olduğu bu temel duyuya ne kadar az dikkat ettiğimizi fark etmemize neden olabilir.

Propriyosepsiyonun yanı sıra yaygın olarak bilinmeyen bir diğer duyu da *interosepsiyon*dur. Bu, bedeninizin içeride nasıl hissettiğini bilme duyusudur. Bedeninizin nasıl olduğunu düşünmeye değil, doğrudan deneyimlemeye dayanır. İçsel, belirgin bir his, hissedilen bir duygudur. Biri size nasıl olduğunuzu sorunca, "İyiyim," dersiniz. İyi olduğunuzu nasıl bilirsiniz? İnterosepsiyon sayesinde.

Meditasyon uygulamalarında, hem meditasyon sırasında otururken hem de hareket halindeyken bedeni bir bütün olarak hissetmeye çok dikkat edilir. Bedende tam bir farkındalıkla var olmayı ve bu vücut bulmuş "var olma halini" zaman içinde sürdürmeyi öğrenebiliriz.

Farkındalığın Birliği

Sahip olduğumuz bütün duyular göz önüne alındığında, herhangi bir andaki tecrübemizde farkına varabileceğimiz şeyler hiç de az değil.

•••

Buna dünyayla ilgili dışsal tecrübemiz ile beden ve bedenin bütün duyusal izlenimleri, düşünceler ve duygular gibi içsel varoluş tecrübemiz de dâhildir. Farkındalık şaşırtıcı bir şekilde hepsini (tecrübemizin hem içsel hem de dışsal manzarasını) barındırabildiği için içsel ve dışsal, bilen ve bilinen, özne ve nesne, olmak ve yapmak arasında tecrübe olarak temel bir ayrım yoktur, sadece varmış gibi görünür.

Gerçekten bir ayrım *varmış gibi* algılarız. Bu sözde ayrım kendi tecrübemizin sorgulanmamış, baskın bir yönü olabilir. Dahası, içinde bütün bunları tecrübe eden kalıcı, değişmez ve merkezî bir "siz"in değil, sadece görmenin, işitmenin, koklamanın, tatmanın, dokunmanın, hissetmenin, bilmenin ya da kısaca "farkındalanmanın" yer aldığı farkındalık birliğini gölgeleyebilir. Dolayısıyla özne ("gören") ve nesne ("görülen") arasında bir fark olmasa da var gibi görünür ve geleneksel anlamda duyan, gören, koklayan, tat alan ve bilen "siz"sinizdir. Peki, ama siz kimsiniz?

Bu sorgulamadaki gizemi hissedebiliyor musunuz? Peki, ya içindeki potansiyel değeri?

Bu soruya kısa bir süre sonra geri döneceğiz.

Bilmek Farkındalıktır

Bir düşünün. "Sadece görmek" görebilme mucizesini ve anın içinde gördüğünüzü kavramlardan bağımsız bir şekilde bilmeyi içerir. "Sadece duymak" duyduğunuzu bilmeyi içerir. Bilmek farkındalıktır. Düşünme devreye girmeden önce oradadır. Öte yandan görmenin, duymanın ya da deneyimlemenin diğer herhangi bir yönü üzerinde düşünme eylemi devreye girdiği zaman, her türlü düşünceyi de içerebilir.

•••

Bir önceki bölümde gördüğünüz gibi *farkındalığı* zaman zaman fiil formunda da kullanıyorum: *farkındalanmak*. Bu şekilde ifade etmenin, farkındalığın geliştirilmesinde önemli olan tınısal bir hissi de aktaran kendine has bir aroması var. Farkındalık artık sadece bir isim, bir nesne ya da erişilmesi arzu edilen bir durum, durağan bir şey olmaktan çıkıyor. Bir fiile dönüşüyor ve nihai bir durumdan ziyade bir süreci düşündüren eksiksiz bir dinamik içeriyor. Bu dinamik, nasıl bir insan olduğumuza bakma ve bilinçli, anın içinde, farkında olma ve çok stresli, zaman zaman düzensiz, kaotik, rahat-sız ve bazen trajik ama aynı zamanda sonsuz açıdan güzel olan bir dünyada daha verimli bir şekilde yaşama becerimizi kullanma macerasında kritik bir önem taşıyor.

Dünyanın güzelliği, bizler de dâhil bütün sakinlerini ve canlılarını kapsıyor.

Hayat Meditasyon Uygulamasına Dönüşür

Farkındalığın merkezîliğine ve birliğine dair bu bakış açısının esas ironisi insanların (özellikle tıbbi bir teşhis ve beraberinde kendilerinde düzeltilmesi gereken yanlış bir şey olduğu hissiyle FTSA eğitimi için tıp merkezine gelen insanların) bizim bakış açımıza göre, bir sorun ya da hastalık söz konusuyken bile bütün olmalarıdır (olmamızdır). İşte bu yüzden insanlara (bizim bakış açımıza göre) nefes aldıkları sürece yaşadıkları sorun (yanlışlık) her ne olursa olsun içlerinde yanlıştan çok doğruyu barındırdıklarını söyleriz.

•••

FTSA'ya katılanlara, tıpkı deney yapar gibi, içimizde hâlihazırda var olana sistemli bir şekilde dikkat ve bilinç formunda enerji akıtır ve neler olacağına bakarız. Yaptığımız, sorunlu olanı görmezden gelmek değildir. Olayların o yönüyle ilgilenmeyi sağlık ekibinin geri kalanına bırakır ve tecrübemizin bir bedenimiz olması, nefes almamız ve dünyayı farklı şekillerde algılamamız, zihnin görünürde sonu gelmeyen düşünce ve duygular üretmesi, kendimize ve başkalarına karşı iyi ve nazik olabilme özelliğine sahip olmamız, sabırlı olabilmemiz ve güven duyabilmemiz gibi (sıklıkla yabana atılan) çok temel ögeleriyle ilgileniriz. Varlığımızın bu boyutlarını bilince taşıdığımız zaman hayat bir meditasyon uygulamasına dönüşür.

Zaten Aitsiniz

Hastanedeki FTSA derslerinde olduğu gibi, size çok benzeyen bir grup insanla birlikte bu uygulamaya soyunduğunuzda, başka insanların genellikle akla hayale gelmeyecek hayat şartları ve güçlükleri karşısında sergiledikleri güç, azim ve içgörülerden esinlenip motive olabildiğiniz için etki çok daha güçlü olur.

•••

Tek başınaysanız bile aslında hiçbir zaman tek başına olmadığınızı anlarsınız çünkü etrafınıza bakmaya başladığınızda böyle bir ilhamın her yerde olduğunu görürsünüz.

Dahası evde meditasyon yaparken, tam o anda sizin gibi meditasyon yapan neredeyse milyonlarca insan olduğu gerçeğini bilebilir, bundan destek ve ilham alabilirsiniz. Siz bir bütünsünüz ve bihaber olduğunuz çok daha büyük bütünlük çemberlerinin bir parçasısınız. Hiçbir zaman yalnız değilsiniz, bütüne aitsiniz.

İnsanlığa aitsiniz.

Hayata aitsiniz.

Bu ana, bu nefese aitsiniz.

Burnumuzun Dibinde

Her ne kadar aslında hâlihazırda bütün olsak da (sağlık [*health*], şifa [*healing*] ve kutsal [*holy*] sözcükleri de bütünden [*whole*] türemiştir) ne yazık ki aynı zamanda dünyayı iç ve dış, şu ve bu, özne ve nesne, algılayan ve algılanan, hoşlandıklarımız ve hoşlanmadıklarımız, istediklerimiz ve istemediklerimiz diye parçalara ayırma alışkanlığına sahibiz. Bu yüzden her zaman bütün hissetmeyiz.

•••

Tecrübemizin kendine has bütünlüğünü tanımak yerine kendimizi bilinçsiz bir şekilde onu parçalayan ayrımlar yapmaya kaptırdığımız zaman bu yönelim düşünce, duygu, hissetme ve bilme alışkanlıklarımıza derin bir kontrol dayatır. Zihnin incelenmemiş bu tür alışkanlıkları takılıp kalmamıza neden olur ve (her ne kadar farkındalık tıpkı nefes gibi kelimenin tam anlamıyla her an burnumuzun dibinde olsa da) bizi bilincin enginliğini, netliğini ve birliğini kavramaktan alıkoyar. Yani farkındalık aslında her zaman elimizin altındadır. Dikkatimizi vermezsek, kendi varlığımızın potansiyelini yok sayarsak, meydana çıkmaya, durmaya, bakmaya ve dinlemeye istekli olmazsak kolayca gözden kaçırılabilir. Bu kadar basittir.

Bilinç, insan olmanın doğuştan gelen bir erdemi olarak zaten bizimdir. Tek yapmamız gereken, bu yeteneğimizle arkadaş olmak ve onunla yaşamaktır.

Farkındalığın sistemli bir şekilde geliştirilmesi resme bu noktada dâhil olur.

Farkındalık Sadece İyi Bir Fikir Değildir

Farkındalık şu anda çok popüler olduğu için gerçekten neyi içerdiğini yanlış anlamak çok kolaydır: "Anlıyorum! Daha fazla anın içinde ve daha az yargılayıcı olacağım. İyi fikir! Bunu neden kendim düşünemedim ki? Şu andan itibaren yelkenler fora. Dert değil! Biraz daha farkında olurum, olur biter."

•••

Ancak farkındalık sürekli geliştirilmeyi gerektiren bir *varoluş şeklidir.* Hayat önümüze serildikçe her yönüne doğal olarak uzanan bir disiplindir. Farkında olmak kesinlikle iyi bir fikirdir ama farkındalık sadece iyi bir fikir değildir.

Basit olmakla birlikte kolay değildir. Çok kısa zaman dilimlerinde bile farkındalığı sürdürmek zor bir iştir. Daha önce farkındalığı çeşitli şekillerde dünyanın en zor ve en önemli uğraşı olarak düşünebileceğinizi görmüştük.

Bu nedenle onu kazanana kadar ya da kazanmadığınız, devamlı ve düzenli uygulamayla sürdürmediğiniz, kendinize karşı uygun bir nezaket ve incelik tavrıyla mayalamadığınız sürece farkındalık, sadece aklınızı dolduran ve kendinizi yetersiz hissetmenize neden olan düşüncelerden bir diğeri, yeni bir kavram, yeni bir slogan, yeni bir angarya, zaten haddinden fazla yoğun olan programınıza sıkıştırılacak yeni bir şey olarak kalacaktır.

Tekrar Temas Kurmak

Asıl farkındalık *uygulamasına* soyunduğumuzda göreceğimiz üzere gerçek zorluk, uygulamanın hayatımızın en başından beri orada olan ama teması ciddi anlamda kopardığımız diğer boyutlarına hızlı erişim sağlamasıdır.

•••

"Teması koparma" mecazını bilinçsiz olmanın, farkındalıktan çok gayrifarkındalık durumuna yakın olmanın, gerçekten görmeden bakmanın ya da duymadan işitmenin ve tat almadan yemenin şaşırtıcı derecede kolay olduğunu onaylamak için kasten kullandım. Başka bir deyişle, hayatımızın büyük bir kısmında otomatik pilotta, neler olup bittiğini, kim olduğumuzu ve nereye gittiğimizi bildiğimizi sanarak ama kopuk bir halde yol alabiliriz. Bunun mevcut fabrika ayarımız olduğu söylenebilir: hayli şartlanmış ve dirençli bir gayrifarkındalık, otomatik pilotta düşünmeden, dikkat etmeden yapma hali.

Farkındalık kazanmak işte bu yüzden hem gerekli hem de zordur.

Kimim Ben?
Kendi Anlatımızı Sorgulamak

Kim olduğumuzu ve nereye gittiğimizi açık, meraklı ve sistematik bir şekilde sorgulamaya ve incelemeye başladığımızda ilginç bir şey olur. *Kim* olduğumuzu netlik ve kesinlikle biliyor muyuz, yoksa kendimize içinde fazla incelemeden yaşadığımız etkileyici ve genellikle (bir noktaya kadar) ikna edici bir anlatı yaratmakla mı yetiniyoruz?

•••

Hikâye iyi gidiyormuş gibi göründüğünde, belki kendimizi mutlu hissederiz ve sıradaki şeye doğru son hızla hareket ettiğimiz hissine kapılırız. Ancak hikâye şartlar değiştiği için farklı bir yöne saptığında ya da erken çocukluktan itibaren hüzün, istismar, ihmal ya da yok sayılma gibi ögelerden oluşan bir hikâye yaşandığında, içsel anlatımız yetersiz, değersiz, sevilmeye layık olmayan ya da aptallık üstüne kurulabilir ya da bizim için hiç umut olmadığı bir hale bürünebilir.

Farkındalığın bu tür durumlarda sağlayabileceği fayda çok basittir. Bize bu içsel anlatımızın tamamen düşünceye dayalı olduğunu hatırlatır. Aşina olduğumuz bir yapıt, bir üründür. Çoğu zaman inanılmaz, ikna edici ve sürükleyici bir hikâye olabilir. Ayrıca zaman zaman dehşet verici ve sıkıcı derecede normal de seyredebilir. Ama her durumda uydurmadır.

Bütün Anlatılardan Daha Fazlasısınız

Sizin de fark etmiş olabileceğiniz gibi kişisel içsel anlatılarımız, herhangi bir anda hikâyenin içinde öne çıkarmak istediğimiz ihtilafı (yeterince iyi olmadığımızı ya da neden diğer herkesten daha bilgili olduğumuzu veya herhangi bir anda yahut yıllardır kendimize söylediğimiz şey neyse onu) desteklemek için geçmişten yardım aldığımız her tür kanıtla kolayca pekiştirilebilirler.

•••

Ancak bu yöndeki bütün çabalar benmerkezci, kendisiyle meşgul iplerden eğrilir ve deneyimimizle etkileşim halindeki düşüncelerimizle, genellikle farkındalığımızın tamamen dışında dokunur.

Gerçeklik ögeleri içerebilmekle birlikte bu anlatılar kim olduğumuzla ilgili bütün gerçeği içermezler. Aslında kişiliğiniz ve benliğiniz kişi, nasıl biri olduğunuz konusunda inşa ettiğiniz anlatıdan çok daha büyüktür. Bu, hepimiz için geçerlidir. Bu nedenle ya daha büyük bir anlatıya ihtiyacımız vardır ya da bütün anlatıların içindeki boşluğu görmemiz gerekir: Anlatılar bir dereceye kadar gerçek olmakla birlikte özden, nihai sondan ve gerçeklikten yoksundurlar. Hayatlarımız düşünceden daha büyüktür. Buna örnek olarak, vücut bulma hissi de dâhil olmak üzere şu anda du-

yularınızla tecrübe ettiklerinizin herhangi bir anlatı giydirilmemiş hali verilebilir.

Toronto Üniversitesi'nde yakın zamanda yapılan bir bilimsel çalışmada, tecrübenin farklı öz referans türleri için beyinde farklı ağlar bulunduğu ortaya çıktı. Bu ağlardan anlatısal odak (*narrative focus*) olarak adlandırılanı, tecrübemize dayalı bir hikâye inşa ettiğimizde aktif oluyor. Genellikle derin düşünce ve endişeyle birleşen bol miktarda düşünme eylemi içeriyor. Deneyimsel odak (*experiential focus*) olarak adlandırılan diğer ağ ise o anda deneyimlenen şeye dayandığımızda ve anlatısal odağın değerlendirmesi olmadan bedende ve önümüze serilen duyusal tecrübede var olduğumuzda aktifleşiyor. Bu çalışmada, FTSA eğitimi alan insanlarda deneyimsel odak aktivitesinde artış, anlatısal odak aktivitesinde düşüş görüldüğü bulundu. Bu, farkındalık eğitiminin beynin tecrübeyi işleme şeklini (bu örnekte, hayatınızın akışını tecrübe etme şeklinizi ve kendinize bu konuda anlattıklarınızı) nasıl etkilediğini gösterdi.

Bütün bunlar, deneyimsel odağın anlatısal odaktan daha üstün olduğu anlamına gelmez. Bütünleşmiş ve dengeli bir hayat sürmek için ikisi de gereklidir. Ancak anlatısal odak özellikle bilinçsizlik nedeniyle baskın olduğunda, kendimizi ve mümkün olabilecekleri anlayışımızı fazlasıyla kısıtlayabilir. Anlatısal odak, alışılmış varsayılan fabrika ayarı olarak düşünülebilir. Hatta zaman zaman *varsayılan ağ* olarak da adlandırılır. Bazı çalışmalarda serebral korteksin, "hiçbir şey yapmadığımız" zamanlarda en aktif hale gelen beyin alanı olduğu tespit edilmiştir. Tecrübemizi hızlı bir şekilde yargılamadan ya da değerlendirmeden, anın içinde yaşamak üzere kendimizi ne kadar eğitirsek, kendimize bilinçli bir şekilde bedensel tecrübemizde kalma iznini o kadar çok vermiş olur ve varsayılan ayarımızı deneyimsel odak ağına ve mevcut andaki tecrübede var olma durumuna o kadar yaklaştırırız.

Kendi anlatınızı sorgulamaya ve kafanızın içindeki bu konuşmaları kimin yaptığını araştırmaya başladığınızda, hiçbir fikrinizin olmadığını fark edebilirsiniz. Bilmiyor olabilirsiniz. Bu fark ediş, insana tecrübeyle var olmanın yepyeni ve çok daha özgür bir biçimini sunan önemli bir kilometre taşıdır. Ancak bildiğinizi sandığınız şeyi bilmediğinizi anlama sürecinin ilk safhalarında, kendinizi hâlâ iki arada bir derede, birbiriyle yarışan öyküler tarafından farklı yönlere çekiştirilirken ya da o anda hayatınızda baskın olan hikâyenin (eskiden emin olduğunuz şeyden artık o kadar da emin olmadığınızı fark etmenin etkisiyle) katlanan ağırlığı altında ezilirken bulabilirsiniz. Aslında bu çok iyi bir işaret olabilir.

Hiçbir Zaman Eksik Değilsiniz

Hayatlarımızı ve zihinlerimizi daha büyük bir berraklık ve merakla incelemeye başladığımızda hissettiğimiz her türlü çalkantı ve parçalanmanın içinde ayrıca uzun zamandır yok sayılan, hüsran dolu bir özlemi, daha bütünleşmiş bir hayat yaşama, bir kez olsun parçalanmama ve kendimizle barışık olma hasretini de bulabiliriz. Kim böyle bir huzur ve esenliğin hasretini çekmez ki?

•••

Bu arada biz bütünlüğün özlemini çekerken yaşanan en büyük ironi, bütünlüğün zaten her an burada ve bizim olmasıdır. Bu ironiyi fark edebilirsek, yani hayatımızın bir gerçeği kılabilirsek "bilinçte derin bir dönüşüme", bütün olarak hayatımızı sarmalayan ve içine işleyen daha derin bir birliğe uyanmamıza yol açabilir.

Bilinçteki bu dönüşüm, farkındalığın ta kendisidir. Daha önce de değindiğimiz gibi farkındalık gördüğümüzü görmemize ve fark etmemize, zihnimizdekileri düşünmemize ve bilmemize, duyguyu tecrübe etmemize, onunla bilgelik ve kendimize yönelik merhamet içeren, sırtımıza ne kadar harika, korkunç ya da yetersiz olduğumuzla ilgili hikâyeler yüklemeyen bir ilişki kurmamıza izin verir. Bu tür anlatılar bizi üç aşağı beş yukarı kendi eserimiz olan bir bataklığın içine çeken beton çizmelere dönüşe-

bilir: tabii eğer onlara inanır, onları sadece gelip geçen düşünceler yerine gerçek olarak kabul edersek.

Bu, meditasyonun kim olduğunuzu, "bilmenin" geleneksel ya da anlatısal anlamıyla bilmek "zorunda" olduğunuzu telkin ettiği anlamına gelmez. Mesele daha ziyade soruyu defalarca sorup soramadığınızı ve belki de bilmemek ya da en azından ilk başta tamamen bilmediğinizi itiraf etmek konusunda rahatlayıp rahatlamadığınızı sorgulamaktır. İnsanlar kim olduğunuzu sorabilir ve elbette cevap olarak, "Adım John," ya da "Adım Katherine," diyebilirsiniz. Ancak bu sadece doğduğunuzda anne babanızın size verdiği bir isimdir. Başka bir isim de verebilirlerdi. Verselerdi yine aynı insan olur muydunuz? Gülün başka bir adı olsa şimdiki gibi güzel kokmaz mıydı?

Aynı prizmayı yaşınıza, başarılarınıza ve diğer her şeye tutabiliriz. Hiçbiri kişiye bir şey eklemez. Kişi başka bir şeydir: daha gizemli, daha büyük bir şey. Walt Whitman'ın "Song of Myself"te dediği gibi: "Ben büyüğüm. Çokluklar içeriyorum."

Bu doğrudur. Her birimiz evren gibi sınırsızız.

Farklı Bir Şekilde Dikkat Etmek

Gerçek doğamız sınırsız olabilir. Yine de bilinçsizce ve üstünde durmadan, kendimizi küçük ve sınırlı olarak görme alışkanlığına sahip olabiliriz.

•••

Düşüncelerimizin ve duygularımızın *içeriği* ve etrafımızı sardığımız, başımıza gelenlerden ne kadar hoşlandığımız ya da hoşlanmadığımıza dayalı anlatılarımızla kendimizi tanımlamaya fazlasıyla kapılmış olabiliriz. Farkındalığın gücü, hayatlarımızın temel ögelerini (özellikle keyfini sürdüğümüz bütün öz tanımlamalar ile bunların biz ve başkaları için sonuçları), ayrıca benimsediğimiz ve zamanla bize ait olduğunu düşünmeye başladığımız görüş ve bakış açılarını incelemekte saklıdır.

Farkındalığın değeri, hayatın her an önümüze serilen gerçekliğine farklı ve daha geniş anlamda dikkat etmekte yatar. Kendi varlığımızın mucizesine, güzelliğine ve daha büyük bir bilinçle yaşanan, karşılanan ve tutulan bir hayat içinde olmanın, bilmenin ve yapmanın genişletilmiş olasılıklarına dikkat etmekte yatar.

Ben buna "bilinçteki dikey devir" diyorum. Görme, olma ve bilme şeklimizi dönüştürdüğümüz için hiçbir şey farklı olmasa bile her şey bambaşka gelir.

Bilmemek

Bilmemek o kadar da kötü bir şey değildir. Bahsettiğimiz üzere yeni başlayanların zihninin özünü oluşturur.

•••

Bilmemek özünde cehaletimiz konusunda dürüst olmaktan ibarettir. Çoğumuz öyle sansak da utanç verici değildir. Elbette bir grup içinde ya da okuldaki bir derste aptal gibi görünmek istemediğimiz için bir şeyi bilmediğimizi söylemeye çekinebiliriz. Böyle hissetmeye fazlasıyla şartlanmışızdır. Ama şunu unutmayın: Bütün büyük bilim insanları bilmediklerini itiraf etmek ve bunu her zaman akıllarının bir köşesinde tutmak zorundalar. Aksi takdirde hiçbir zaman anlamlı bir şey keşfedecek konumda olamazlar çünkü yeni keşifler ve icatlar bilinen ve bilinmeyen arasındaki arayüzde gerçekleşir.

Zaten bilinenlerle meşgul olduğunuz zaman yaratıcılığın, hayal gücünün ya da şiirin diğer boyutuna veya her şeyin görülene yahut fark edilene kadar gizli kalan düzenini görmeye imkân veren her neyse ona, gerekli sıçramayı yapamazsınız.

Hazırlıklı Zihin

Belki de sizin de görebilecek konumda olmanıza rağmen kaçırdığınız bir şeyi bir başkasının gördüğü bir tecrübeniz olmuştur. "Ben neden görmedim?" demişsinizdir.

•••

Belki de zihnin o anda özellikle onun farkındalığına açık olması için dikkatinizi gerektiği şekilde vermediniz. Belki de nedeni, herkesin kendine has bir hayat yolu ya da şartları ve bunların arkasında da dikkatinin herhangi bir anda ulaşılabilir ya da almaya açık olmasına ya da olmamasına neden olacak şekilde toprağını süren bir momentum olmasıdır. Louis Pasteur'ün ünlü sözüyle: "Şans hazırlıklı zihinleri kayırır."

Hazırlıklı zihin nedir? Hazır, açık ve bilmediklerini bilen ya da sadece hisseden, kendi üzeri örtülü varsayımlarını sorgulayan ve soruşturmaya, olayların görünüşünün ötesine, daha derine ve belki de bir şeylerin neden öyle olduğu ya da olmadığıyla ilgili geleneksel anlatının ötesine bakmaya istekli zihindir.

Neyi Görmek Size Düşer?

Belki görmesi başkasına düşen şeyleri göremiyorsunuzdur. Ama belki, sadece belki görmesi size düşenleri de göremiyorsunuzdur. Bu durumda, neyi görmek size düşer?

•••

Bu üzerinde düşünmeniz, sahiplenmeniz, kemikleriniz ile gözeneklerinize yerleşmesine ve hayatınızı yönlendirmesine izin vermeniz gereken harika bir soru. Hatta kendinize ve başkalarına, "Büyük harfle benim Yolum ne?", "Büyük harfle bu gezegende İşim ne?", "Kalbim neyin özlemini çekiyor?", "Bedenim şu anda benden tam olarak ne istiyor?" gibi sorular sormak ömürlük bir çalışma olabilir. Hatta özellikle, "Meditasyon yapan kim?" diye bile sorulabilir.

İşte o zaman hayatınızın bu ögelerini, geliştirilmeleri gezegende yapılmaya değer tek işmiş gibi beslemeye başlayabilirsiniz. Doğru olduğunu savunabilirsiniz. Tıpkı bu soruların cevaplarının zamanla değişebileceğini, olgunlaşabileceğini de savunacağınız gibi.

Belki de durağanlık da bunun bir parçası olacak. Sessizlik ya da bütün kalbinizle eyleme geçmek de aynı şekilde. Kimileri için bu çağrı başkalarının iyiliğine hizmet, Asklepios ve Batı kültürümüzün kadim Yunan köklerinden bu yana nesilden nesle aktarılan Hipokrat Yemini'ndeki gibi başkalarının çıkarlarını kendinizinkilerin önüne koymak şeklinde olabilir.

III. KISIM

DERİNLEŞME



Gidecek Bir Yer, Yapacak Bir Şey Yok

Pek çok Asya dilinde "zihin" (*mind*) ve "kalp" (*heart*) için aynı kelime kullanılır. Bu yüzden "farkındalık" (*mindfulness*) sözcüğünü duyduğunuzda, farkındalığın aslında ne olduğunu anlamak için "açık kalplilik" (*heartfulness*) kelimesini de duymalısınız.

•••

Farkındalığın zaman zaman *şefkatli dikkat* olarak tarif edilmesi ve sizi bu uygulamaya çok hafif bir dokunuşla, her defasında kendinize incelikli ve şefkatli bir tutumla yaklaşmaya teşvik etmem bu yüzden.

Farkındalık soğuk, sert, klinik ya da analitik tanıklık olmadığı gibi özel ve daha makbul bir ruh haline geçmek için kendinizi zorlamak ya da altta saklı duran altını ortaya çıkarmak için zihnin moloz ve döküntülerini eşelemek anlamına da gelmez. Meditasyon ve potansiyel getirilerine yönelik bu düşünce tarzında *zorlayıcı, yapıcı ve mücadeleci* ögeleri hissedebilirsiniz. Meditasyonun bir şey *yapmakla* ilgisi olmadığını kendimize tekrar tekrar hatırlatmamız faydalı olabilir. Meditasyon *var olmakla* ilgilidir. En saf ve basit haliyle, *anın içinde var olmakla* ilgilidir.

Mahayana Budist geleneğinin önemli bir metni olan Kalp Sutra'nın bize hatırlattığı gibi: "Gidecek bir yer, yapacak bir şey, elde edecek hiçbir şey yok."

Varlığımızdan Doğan Yapma Eylemi

Meditasyon uygulamasının ilk aşamalarında kendinizi, "Eğer 'Gidecek bir yer, yapacak bir şey, elde edecek hiçbir şey yok,' tavrını benimseyecek olursam uygulamada ya da başka herhangi bir şeyde ilerleme kaydedemem ki," diye düşünürken bulabilirsiniz. "Bu tutumla hiçbir şeyi halledemem. Ancak hayatım boyunca her gün mutlaka yapmam gereken birçok şey var. Benim sorumluluklarım var!"

•••

İşin özü, meditasyon kendine dönük düşünmek ya da dünyadaki işlevine son vermek demek değildir. Gerçek değer taşıyan projelerle tutkuyla meşgul olmaktan ve bir şeyleri halletmekten vazgeçmek olmadığı gibi sizi aptala çevirmez ya da hırs ve motivasyonunuzu elinizden almaz.

Aksine meditasyon "yap"tığınız ve önemsediğiniz bütün eylemlerin, "var olmak"tan yola çıkmasına izin vermenin bir yoludur. Bunun etkisiyle tecrübenin kendi zihninizi yakından tanımaktan kaynaklanan diğer boyutlarıyla bilgilendiği için sadece "yapmak"la sınırlı olmaz. Bu yakınlık sistemli bir iyileştirme sayesinde gelişir ve iyileştirmenin kendisi de anın içinde var olma disiplininin sonucudur. Farkındalık uygulamasından kastımız budur. Aklımızın anbean başımıza gelmesinin *nasıl* mümkün

olduğudur. Şu anda gerçekten gidecek bir yer yok. Zaten oradayız. Tamamen orada olabilir miyiz?

Gerçekten yapacak bir şey yok. Kendimizi yapmadan durma, katıksız var olma haline bırakabilir miyiz?

Elde edecek bir şey, özel bir "durum" ya da "his" yok çünkü şu anda tecrübe ettiğiniz şey deneyimleniyor olması gereği zaten özel ve sıra dışıdır.

Bu davetin paradoksu dileyebileceğiniz her şeyin zaten orada olmasıdır.

Önemli olan tek şey, bilincin bilme halinin ta kendisidir.

Gerektiği Gibi Davranmak

Farkındalık kendi tecrübenizde, kendi bedeninizde, kendi zihninizde yaşanan her neyse, görünen yüzeyinin altında yatanı görebilmek için gereklidir.

•••

Farkındalık bir hastanın, bir meslektaşın, bir arkadaşın ya da çocuğunuzun aslında söylediği şeyi duyabilmek için gereklidir. Farkındalık incitici bir şey söylediğiniz ama ne söylediğinizin ya da kulağa nasıl geldiğinin farkında olmadığınız, en azından mecazî anlamda bir başka insanın kalbine bir ok attığınızı gözden kaçırdığınız ve bunu yaptığınızdan tamamen bihaber olduğunuzda, karşınızdaki kişinin yüzünde beliren anlık ifadeyi yakalayabilmek için gereklidir.

Farkındalık bütün bunları bir arada barındırdığı için en başında o oku atmamanızı sağlayabilir ama olur da atarsanız etkisini görebilir ve özür dileyebilecek, "Seni incittiğim için özür dilerim," ya da "İncitici gelmiş olabilir. Lütfen beni affet," diyebilecek dürüstlüğü ve karakteri sergileyebilirsiniz.

Olanların Farkındaysanız Doğru Yoldasınız Demektir

Farkındalık uygulamasına başlayanların doğru yolda olup olmadıklarını ve tecrübe ettikleri şeyin tecrübe etmeleri gereken şey olup olmadığını sorgulaması sık rastlanan bir durumdur.

•••

"Doğru mu yapıyorum?" sorusuna verebileceğim en kısa cevap, eğer olanların farkındaysanız (her ne oluyorsa olsun) "doğru yapıyorsunuz"dur. Bunu kabul etmek zor olabilir ama doğrudur. Dahası, hoşunuza gitmese ya da size pek "meditatif" gelmese bile tecrübe ettiğiniz şeyi tecrübe etmenizde bir sakınca yoktur. Hatta bunun mükemmel olduğunu bile söyleyebiliriz. Bu, mevcut anın, hayatınızın özetinin şu anda ve burada ortaya serilmesidir.

Farkındalık uygulaması yaparken ilk önce ne kadar dikkatsiz olabildiğinizi fark edebilirsiniz. Diyelim ki nefesinizin bedeninize giriş çıkış *hissine* odaklanmaya karar verdiniz. Nefes, şu anda olan bir şeydir. Önemlidir. Nefes almadan yaşayamazsınız. Bedeninizde nefesinizle bağlantılı duyumların yerini (karnınızı, göğsünüzü ya da burun deliklerinizi) algılamak zor değildir. Kendinizi, "Bunda büyütülecek ne var? Nefesime odaklanmam yeterli," derken bulabilirsiniz.

Eh, o halde şansınız bol olsun. Çünkü zihninizin kendine ait bir hayatı olduğunu ve nefesinize ya da herhangi bir şeye odaklanması ve odaklı kalması için vereceğiniz emirlerin hiç ilgisini çekmediğini neredeyse her zaman görürsünüz. Yani bütün iyi niyetinize rağmen dikkatinizin tekrar tekrar dağıldığını, şu andaki bu nefesi unutuverdiğini ya da başka herhangi bir şeyle meşgul olduğunu görmeniz çok muhtemeldir. Bu, meditasyon uygulamasının önemli bir parçasıdır ve size zihninizin doğası hakkında önemli bir mesaj verir.

Hatırlarsanız dikkat *nesnelerinin* öncelikli bir önem taşımadığını belirtmiştik. Asıl önemli olan anın içinde var olmanın kalitesiydi. Bu nedenle zihnin başka bir yere kayması (dikkatin dağılması, değişkenliği, zaman zaman körlüğü, uyarılması, sonu gelmeyen üretimleri, kurguları ve projeleri, odaklanma eksikliği) size kendi zihniniz hakkında çok önemli, hatta kritik düzeyde önem taşıyan bir şey anlatır. Bunun sizin bir şeyi yanlış yapmanızla hiçbir ilgisi yoktur. Yanlış yapmıyorsunuz. Sadece kendimizi ve zihinlerimizi ne kadar az tanıdığımızı fark etmeye başlıyorsunuz.

Bu farkındalık belli bir andaki dikkatinizin, nefes hissine odaklanıp odaklanmamasından çok daha önemlidir. Bunu anlarsak zihnin dalgınlığı ya da güvenilmezliği neredeyse her anda yeni ve kayda değer dikkat nesnelerine dönüşür.

Dikkatinizin nefesinizden uzaklaşması bir hata değildir ya da sizin kötü bir meditasyon uygulayıcısı olduğunuz anlamına gelmez. Sadece o anda olan bir şeydir. Önemli olan sizin bunu fark etmenizdir. Onu içeri buyur edip onun farkında olabiliyor musunuz? Ona herhangi bir ekleme yapmadan durabiliyor musunuz? İşte yargısız olmanın devreye girdiği nokta burasıdır.

Yargılamamak Bir Zekâ ve Nezaket Eylemidir

Zihninizin şu andan her uzaklaşmasında kendinizi eleştirecekseniz, kendinizi bol bol eleştireceksiniz demektir.

•••

Belki de kendinizi romantik bir "spiritüel" ideal yaşamadığınız için azarlamaya ya da küçümsemeye son vermenin zamanı gelmiştir. Sadece önünüze serilenleri fark etmeye ne dersiniz? Resmî uygulama sırasında nefes almayı büsbütün unutarak "her şeyi mahvettiğinizi" düşündüğünüzde, "mahvettiğinizi" düşünmeye biraz farkındalık katmaya ne dersiniz? Bu düşünce sadece içsel bir yorum değil, bir yargıdır. Hiçbir şeyi "mahvetmediniz". Sizde hiçbir sorun yok. Zihninizde de öyle. Bunlar zihnin, dikkatinizin seçili nesnesinden uzaklaşması tecrübesine tepki olarak ürettiği yargılardan başka bir şey değil. Bu tür anları milyonlarca, milyarlarca kez yaşayacaksınız. Önemli değiller ama bize çok şey öğretebilirler. Farkındalık alanında bulunabildiğinizi ya da zihin sağa sola kayarken, şu veya bununla meşgul olurken, kısa anlar için bile olsa farkındalığa defalarca geri dönebildiğinizi görebiliyor musunuz?

Her yeni anda bize bu seçenek (gerçekte olanları görme seçeneği) sunulur. Bunu genellikle aşırı siyah yahut beyaz, iyi veya kötü, şu ya da

bu şeklinde basite indirgeyici, ikici veya ikili düşünme şekli olan "yargıda bulunmak" yerine *ayırt etmek* olarak adlandırırız. Yargılamayı askıya almak ya da doğan yargıyı yargılamamak aptallık değil, zekâ eylemidir. Ayrıca hepimizin kendimize çok yüklenmemiz ve kendimize karşı çok eleştirel olmamız gerektiği şeklindeki eğilime tezat oluşturan, kendinize yönelik bir iyilik eylemidir.

Tanrı'ya Şükür, Sadece Kendiniz Olabilirsiniz!

Farkındalık, bilinçli olmakla alakalıdır.

•••

Mesele bir ideale ya da özellikle cazip gelen veya özlenen özel bir ruh haline ulaşmak değildir.

Zihniniz, "Meditasyon yaparsam her zaman merhametli olurum. Dalay Lama, Rahibe Teresa (ya da o andaki spiritüel gurunuz veya kahramanınız her kimse onun) gibi olurum," diye düşünüyorsa kendinize Dalay Lama, Rahibe Teresa ya da bir başkası gibi olma şansınızın koca bir sıfır olduğunu hatırlatmanızın bir faydası olabilir. Ayrıca onların içsel tecrübelerinin nasıl olduğunu da bilmiyorsunuz.

Uzaktan yakından benzeme ihtimalinizin olduğu tek kişi kendinizsiniz. Şöyle bir düşününce, farkındalığın esas zorluğu zaten budur: kendiniz olabilme mücadelesi.

İronik olan ise hâlihazırda kendiniz olmanızdır.

Bilmenin Vücut Bulmuş Hali

Hâlihazırda olduğumuz kişi olmamız ne anlama gelir? Bu, bilmenin vücut bulmasını nasıl sağlar? Nasıl anbean bilmenin özü olabiliriz?

•••

En stresli anlarda, işler "pis kokulu bir şeye" sardığında, bilmeyi nasıl somutlaştırabiliriz?

Kaygı, sıkıntı, sabırsızlık, asabiyet, üzüntü, çaresizlik, öfke, kıskançlık, açgözlülük, kıvanç, kendimizi önemli ya da önemsiz hissettiğimizde veya herhangi bir günün herhangi bir saatinde fazlasıyla gerçek şartlar gereği içine fırlatıldığımız sayısız duygusal tepkiden biri yüzünden sarsıldığımızda ne olur?

Zihinde kopan bu esintilerin ve zaman zaman fırtınaların *o anda* kim olduğumuzla nasıl bir ilgisi vardır? Hava durumundaki değişiklikler, gökyüzünü kaplayan bir bulut, zaman zaman kopup zihni ve kalbi ele geçiren bir girdap gibi bilinç sahasında olanlarla daha akıllıca bir ilişki içinde olmak adına seçeneklerimiz nelerdir?

Hayatın kendisi bize varlığımızın sıklıkla görmezden gelinen bu yönlerini keşfetmemiz için sonsuz imkân sunar. Bu, insan repertuvarının bir parçası olan ve illa hoş veya memnun edici durumlarla sınırlı kalmayan pozitif duygular silsilesiyle daha büyük bir yakınlık kurmayı da içerir.

Herhangi bir anda esenlik hissiyle var olmak, zaman zaman *ödemonya* olarak da adlandırılan derin bir saadet tecrübesi yaşamak mümkün olabilir mi diye sorabiliriz. Hayatlarımızın eksiksiz ifadesinde neşe, sevinç, empati ve hoşnutluğun olası rollerini keşfedebiliriz.

Biz beslemediğimiz zaman geçici fırtınaların ve bulutların yokluğunda, geçici sevinç anlarının farkında olmak mümkün müdür? Belki de sevinç ve esenlik zaten oradadır ama biz görmezden geliyoruzdur ya da kendimizde bu tür akımları saptamak için uygun merceklere sahip değilizdir.

Kalbin ve zihnin doğuştan gelen bu becerileri, mevcut andaki farkındalığın davet ettiği şefkatli kucaklama aracılığıyla geliştirilebilir ve genişleyebilir. Bu beceriler geliştirildikçe, onlara ulaşmamız en zor zamanlarda bile kolaylaşacaktır.

Başkaları İçin Sevinmek

Başkalarına dönük şefkat ve sevgi içeren iyilik hisleri geliştirilebilir ve iyileştirilebilir.

•••

Tıpkı sevinç ve esenlik hisleri gibi başkalarına dönük şefkat ve sevgi içeren iyilik hisleri de kalplerimizin ve zihinlerimizin doğuştan sahip olduğu, dolayısıyla hâlihazırda var olan akımlardır. Belki de sadece dikkate alınmamış, gözlemlenmemiş ve genelde sürekli yeni hedefler eklenen gündemimizle meşgul olduğu için karmaşıklaşan zihnimizin bakımsız kalıp karman çorman olmuş bitki örtüsünün altında gizli kalmışlardır.

Algılarımızı açık tutarsak başkalarına yönelik merhamet ve sevgi içeren iyilik hislerimiz ayırt edilip belki de kendimize yönelik şefkat ve sevgi içeren iyilik hisleriyle birlikte bilincimize buyur edilebilir. Genellikle en zor kısmı budur: kendi içimizde merhamete değer herhangi bir şeyi ayırt etmek. Yine de ister inanın ister inanmayın, kalbin bu özellikleri kendi iç alanımızın çok yakın ve samimi sakinleridir. Normalde dikkatten kaçmalarına ve keşfedilmemelerine rağmen bu tecrübemize sadece bir deney olarak, açık kalplilikle ve rahat bir şekilde yaklaşma özenini gösterdiğimiz her seferinde bu durum değişebilir.

O zaman bilinçlilik hali, duygusal hayatımızın tam repertuvarıyla (herhangi bir iş yapmak ya da yepyeni veya farklı bir insan olmak zorunda kalmadan) ilişki kurmanın yeni yollarına açılan bir kapı olma görevini üstlenebilir.

Felaket

Çoğu zaman kendimizi şu veya bu şekilde ızdırap içinde, Kazancakis'in Zorba'sının hayatın "felaket"i olarak adlandırdığı ve hayatlarımızda kendini bize dünyaya bunun için gelmediğimizi hissettirecek şekillerde gösteren (aslında insan olma halinden başka bir şey olmayan) şey karşısında acı çekerken bulabiliriz. Ancak böyle anlarda bile özellikle hissettiğimiz acıya dair farkındalığımızın acı içinde olmadığını fark edersek, tecrübenin başka bir boyutundan fayda sağlayabiliriz.

•••

Elbette bu, sorgulamayı ve bakmayı hiç istemediğimiz yerlere bakmamızı gerektirir. Aslında gözlerimizi kaçırmaya en çok zorlandığımız şeye dikmemize yardım etmesi, farkındalığın geliştirilmesinin ve uygulamanın arkasındaki niyetin erdemlerinden biridir.

Acı Çektiğime Dair Farkındalığım Acı mı Çekiyor?

Kendinizi acı çekerken bulduğunuzda bir noktada kendinize şunu sorabilirsiniz: "Acı çektiğime dair farkındalığım acı mı çekiyor?"

•••

Acı ve sıkıntı duyduğunuz bir anda, tecrübenizde ortaya çıkan şeye bakmayı ve (tıpkı ayak parmağınızı hafif ve nazik bir dokunuşla suya daldırır ama burada olanı hissetme ve farkındalığınızın niteliğini kavrama kararlılığınızı korur gibi) rahatsızlık duyma pahasına o bakışı birkaç saniye daha uzatmayı deneyebilirsiniz. Uygulama yaptıkça bu keşfi daha uzun zaman dilimlerine yayabilirsiniz, böylece adına acı çekme dediğimiz şeye dair sorgulamanız farkındalıkta denge kazanma şansını elde edebilir. Bunu birden fazla durumda denemek iyi gelebilir. Bu, nahoş ve zor tecrübelerle dostluk kurmanın bir yoludur.

Bir korku anında kaygınızı yine benzer bir şekilde şu soruyu sorarak ve daha derine bakarak inceleyebilirsiniz: "Korkuma, telaşıma, endişeme, kaygıma dair farkındalığım da korkuyor mu?" Aynı şekilde acı çektiğiniz bir anı sorgulayabilirsiniz: "Acıya dair farkındalığım acı çekiyor mu?" Tıpkı, "Üzüntüme dair farkındalığım üzgün mü, depresyonum depresyonda mı, değersizlik duygum değersiz mi hissediyor?" diye sorgulamak

gibi. Elbette bunu kuramsal ya da kavramsal bir egzersiz olarak değil, duygu güçlüyken yapmak en iyisi olacaktır.

Bunun kolay olacağını söylemiyorum. Herhangi bir şeyi sihirle iyileştireceğini de ima etmiyorum. Öyle olması gerekmiyor. Ancak bu, çok büyük acılar ve zararlarla, potansiyel anlamda dönüştürücü ve özgürleştirici bir şekilde çalışmanın bir yoludur.

Bir sonraki adım olarak, "benim" zamirinden tamamen vazgeçerek deneyebilir ve artık *benim* acım, *benim* kaygım, *benim* hüznüm olmadan nasıl hissettireceğini görebilirsiniz. Başka bir deyişle ben odaklı olmaktan vazgeçebilirsiniz ve bu en yalın haliyle farkında olmak anlamına gelir. Belki de bir tecrübeyi (az ya da sıfır farkındalık içeren eski, yıpranmış düşünce kalıpları tarafından renklendirilip sürdürülen alışılmış tepkisellikle yaşamanın aksine) sonuna kadar incelerken, farkındalığın tecrübelerimizle ilgili en derin inançlarımızı bir anda tersine çevirebileceğini hissediyorsunuzdur.

Acı Çekmekten Özgürleşmek Ne Anlama Gelir?

Çin'in Şenzen şehrinde tanıştığım doksan sekiz yaşındaki bir Chan (Zen) ustası, kendisine FTSA'dan bahsedildiğinde bana, "İnsanların acı çekmesinin sonsuz yolu var. Bu yüzden insanlar Dharma'ya sayısız yoldan erişebilmeli," demişti. "Dharma"yla kastettiği şey, Buda'nın acı çekme ve acıdan özgürleşme olasılığıyla ilgili evrensel öğretileriydi.

•••

Buda "acıdan özgürleşmeye" giden yol olarak Dharma'dan bahsederken, kontrolümüzün dışında kalan doğal ve insani olaylardan kaynaklanan acının üstüne kendi eklediğimiz acıyı kastediyordu.

Bu "ekstra" acıya, Latincede "bize dışarıdan gelen" anlamındaki *adventicus*'tan gelen ve kökü "varmak" anlamındaki *advenire* olan, "içten ziyade dış kaynaklı", "aykırı" ya da "tesadüfi" anlamlarını veren *adventitious suffering* adı verilir. Başka bir deyişle, Tanrı vergisi değildir. Kendi tecrübesinin "laboratuvar incelemelerine" dayanan Buda'ya göre bu, mahkûm olmak zorunda olmadığımız, değiştirmek için bir şeyler yapabileceğimiz, tamamen özgürleşebileceğimiz türden bir acıdır (ki Buda'dan sonraki sayısız Dharma uygulayıcısı da tecrübelerinden aynı sonucu çıkarmıştır). Zaman zaman çektiğimiz kendimize özgü ve kişisel ızdırabımızı sistemli

farkındalığımız aracılığıyla sorguladığımızda bunun büyük bir kısmının, aslında biz ekleme yapmadan da yeterince dehşet verici olabilen dış şartların bize getirdiklerinin üstüne bizzat kattığımız bir acı olduğunu görebiliriz (ızdırap çekmek anlamına gelen *suffer* fiili, Latincede "taşımak ya da katlanmak" anlamına gelen *suffere* kökünden gelir).

Çektiğimiz ızdırabın büyük çoğunluğuna açık ara dışsal acılar neden olur. Her türlü acı (fiziksel, duygusal, sosyal, varoluşsal, spiritüel) insan olmanın bir parçası ve dolayısıyla bazı zamanlarda kaçınılmazdır. Acının kendisi kaçınılmaz olsa da ona eşlik eden ızdırap çekme halinin opsiyonel olduğu söylenir. Bununla kastedilen, *acıyla kurmayı seçtiğimiz ilişki şeklinin çok büyük bir fark yarattığıdır.*

Acı çekmekten kurtulmanın sadece farkındalık uygulamaları yaparak her türlü acıdan muaf olmamız anlamına gelmediğini görebiliriz. İnsansanız, zaman zaman mutlaka acı çekeceksiniz çünkü bu insan olmanın bir parçasıdır. Bundan kaçış yoktur. Sadece bir bedene veya kendinden bihaber bir zihne sahip olmak bile bir acı çekme reçetesidir. Tıpkı biraz önce gördüğümüz gibi herhangi bir şeye sıkı sıkı tutunmak ya da yapışmak da acı çekme reçetesidir. Yani acı çekeceğiz. Dahası, çoğu zaman farkında bile olmadan başkalarının acı çekmesine de katkımız olabilir. Asıl soru şu: Şartlar ne olursa olsun, çekeceğimiz acıyı sorgulamamız ve onunla arkadaş olmamız mümkün müdür? Derinden acı veren tecrübelere yaklaşmanın ve onları daha fazla kötüleştirmemenin makul ve pratik yolları var mıdır? Hayatımızda baş gösterdiklerinde, acı ve ızdırapla kasten ve farkındalıkla *iş birliği yapmanın* mümkün olduğunu görmenin sonuçları ne olabilir?

Cehennem Alanları

Herhangi bir anda, gezegenin her bir köşesinde sayısız insan şu veya bu şekilde cehennemi, felaketin bir ya da her yönünü yaşıyor. Bunu küçümseyemeyiz. Çok büyük acılar çekiliyor ve bu acıların çok büyük bir kısmı dış kaynaklı değil.

•••

Bazen çekilen acılar savaş ya da diğer şiddet türlerinden, kayıp, keder, aşağılanma, utanç, bir tür çaresizlik ve değersizlik hissi ya da tutsaklık yahut bağımlılıklar ve körlük nedeniyle kişinin kendini tutsak etmesinden kaynaklanır. Bu cehennem alanları şiddetle birleşerek bazen insanların kendilerine ya da başkalarına korkunç şeyler yapmalarına neden olabilir.

Yine de en akla gelmez dehşet durumlarında bile yaşanan şey her neyse (korku, çaresizlik ve hiddet) onu farkındalıkla benimsemek ve farklı bir şekilde altından kalkmak için doğuştan gelen bir güce sahibizdir. Bunu savaş ve benzeri zorluklarda yaşanan pek çok farklı eylemde görebiliriz. İnsan olarak kırgınlığımızı, öfkemizi ve korkumuzu derinden yapıcı ve iyileştirici olabilecek şekillerde karşılayabilir ve sırtlanabiliriz.

Bir uygulama olarak farkındalığın bize sunduğu budur: olup bitenlerle yepyeni bir şekilde ilişki kurma imkânı. Bir kaçış yolu ya da kestirme gibi

değil, insanlığımızla, iyiliğimizle ve güzelliğimizle daha fazla iletişim kurmanın yeni bir yöntemi olarak.

Dahası, farkındalık uygulamasında defalarca rastlamanın sonucunda, herhangi bir anın keskinliği, hatta dehşeti içinde geçicilik kuralına (istisnasız her şeyin sürekli değiştiğine, bazı şeylerin sonsuza dek aynı kalamayacağına) aşina olabiliriz. İçinde bulunduğumuz anda, (biz hapishanede veya cehennemde olsak bile) farkındalığımızın özgür olduğunu ve bize dışsal şartlarımız kontrolümüzün ötesine geçse dahi onlara içsel olarak nasıl tepki verebileceğimizi seçme özgürlüğü verdiğini de görebiliriz. Viktor Emil Frankl *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabında Nazi toplama kampındaki tecrübesini şu sözlerle ifade etmiştir: "İnsanın elinden her şey alınabilir, tek bir şey hariç: Her durum ve şartta kendi tutumunu ve yolunu seçme özgürlüğü ki bu, insan özgürlüklerinin sonuncusudur."

Özgürleşme, Uygulamanın Ta Kendisidir

And Dağları'nda, tırmanma ortağının aralarındaki ipi kesmek ve hayatını kaybetmekten başka bir alternatifinin olmadığına karar vermesi sonucunda düşen bir dağcının, bir buz yarığında can vermek ya da vahim bir şekilde kırılan bacağını acı içinde sürüklemekten başka bir seçeneği kalmamıştı. İçinde bulunduğu şartlarda, hayatta kalmak için gitmeyi en çok isteyeceği yönde (yukarı doğru) ilerlemesi mümkün değildi. O noktada tek seçeneği karanlığa doğru inmek ve bir çıkış yolu bulabileceği güvenli bir yere ulaşmayı ummaktı.

•••

Benzer şekilde bizlerin de karanlığa daha fazla gömülmek, belki de ufukta gerçekçi bir "çözüm" ya da en ufak bir ışık olmadan dehşete ve acıya dayanmak zorunda kalacağımız zamanlar olabilir. Elimizde hiç alternatif olmayabilir. Ancak o karanlığa nasıl girdiğimiz çok önemlidir. Bu örnekte dağcı, mucize eseri bir çıkış yolu buldu ve hayatta kaldı.

Acı çektiğimizde, şartların keskinliği her zaman bir benzerinin olmadığı hissini uyandırır. Haksız da değildir. Olan başkasına değil, bize olmaktadır. Biz açıklanamaz olanı kendimize açıklamak için çabalarken olan bitenlere her zaman bir hikâye eşlik eder. Acı çekmek sonsuz sayıdaki kisvelerinden biri altında, çok zengin hayat ve ilişkilerimizin, umutla-

rımızın ve hayallerimizin, geçmişlerimizin ve yarım kalmış işlerimizin arasında bir anda ortaya çıkabilir. Bir şeyin bitişini, telafisi imkânsız bir kaybı işaret edebilir. Bütün umut ve hayalleri bir anda yerle bir edip, hayatlarımızın kumaşını yırtabilir, her şeyi altüst edebilir, en güzel ve en sevilesi olanı yok edebilir. Bunu inkâr edemeyiz.

Farkındalık uygulaması bize bizim ya da bir başkasının bir şeyler yapmasının imkânsız göründüğü zamanlarda bile bu heybet, keskinlik ve anlatının detaylarıyla ilişki kurmanın yolunu gösterir. Bizi altüst olmuşken, isteksiz ve çaresizken bile sırt çevirmeyi en çok istediğimiz şeye *doğru* dönmeye istekli olmaya davet eder, hem de defalarca. Bizi kabullenmenin ötesinde gibi duran şeyleri kabullenmeye, gerçekliklerini kendimize yönelik büyük bir sevecenlikle benimseyerek deneyimlemeye davet eder. Bu, sadece zamanla daha da geniş bir alana yayılabilen bir uygulamadır.

Olan bitene farkındalık ve kabullenmeyle kucak açarız çünkü elimizde yaşanabilir ve akıllıca bir alternatif yoktur. Üstelik onu pasif bir teslimiyetle değil, mevcut haliyle ve ortaya sereceklerinin bilinmezliğiyle daha akıllıca bir ilişki kurarak benimseriz ve onu herhangi bir anda becerimizle üstleniriz.

Bu kendi içinde büyük bir güç ve sessiz bir saygınlık barındırır. Üstelik yapmacık veya zorlama değildir. Belli bir var olma halinin romantik bir şekilde idealize edilmesi, bir yöntem ya da tekniğin sahneye konması veya bir felsefenin benimsenmesi de değildir. Bir insanın, bir grubun ya da toplumun olanların keskinliği karşısında farkındalıkla durmasıdır. Farkındalık uygulamasının geliştirdiği budur: bilmeme halinde, hem bilmenin hem de bilmemenin farkındalığında durmaya, şu anda ve içinde bulduğumuz şartlarda, dikkatin verilmesini gerektiren şey her neyse ona uygun şekilde, kendimize ve şefkatimiz ile netliğimize en çok ihtiyaç duyan insanlara yönelik bir sevecenlikle tepki vermeye istekli olmak.

Acı çekmekten özgürleşmek bu isteklilikte saklıdır. Özgürleşmek, uygulamanın ta kendisidir ve bilmeme alanına sığınabildiğimiz her anda saklıdır. Böyle anlardan yola çıkarak umutsuzluğu, çaresizliği ve başarısızlığı öngören gürültücü içsel anlatılar karşısında eyleme geçebiliriz. Aklımızı ve kalbimizi kaybettiğimiz anlarda bile bir sonraki anda ya da hazır hissettiğimizde tekrar tekrar başlayabiliriz. Kendi içimizin derinliklerinde saklı duran istikrarlı, güvenilir, eksiksiz ve soyut şeye defalarca sığınabiliriz.

Kendini Bilen Zihnin Güzelliği

Bütün büyük sanat, kültür ve bilim eserlerinin, dünyanın dört bir yanındaki müze ve kütüphaneleri oluşturan bileşenlerin, konser salonlarında ve en büyük edebiyat eserleri ile şiir kitaplarının kapakları arasında canlanan her şeyin, belli bir dereceye kadar kendini bilen ya da en azından bilmek ve bilmemek arasındaki arayüzü keşfetmekle ilgilenen insanların zihninden doğduğu söylenebilir.

•••

Öte yandan insanlık tarihi boyunca bir kişi ya da grubun, ulusun veya kabilenin bir başkasına yahut kendisine uyguladığı en dehşet verici gaddarlıklar ve zulümler, aynı insan zihninin kendini bilmediği, kendine bütünle ilişki içinde bakmayı reddettiği ve (genellikle alaycı bir şekilde) dar bir bakışla tanımlanmış kişisel çıkar, açgözlülük, husumet, sanrı, şiddet ve (daha bilinçli ve içten bir bakma, bilme, dünyada var olma halinden doğan farkındalık ile birbirine bağlılık, iş birliği ve iyilik hislerini alt eden) akılsızlığı seçmesinden kaynaklanır.

Daha önce de gördüğümüz gibi düşüncemizin yıpranmış hikâye akışından çıkıp duygularımıza, düşünce ve fikirlerimize, hoşlandıklarımıza ve hoşlanmadıklarımıza teslim olmadan farkındalıkla var olmak için sayısız fırsatımız var.

Kendi farkındalığımız, en azından zamansız tek bir an için bile olsa, bizi düşünce ve duygunun zehirli ögelerinden ve farkındalıkla görülmedikleri, incelenmedikleri ve kabullenilmediklerinde bu zehirli ögelerden doğan alışkanlık güdümlü acı çekme halinden özgürleştirme becerisine sahiptir.

Meditasyon Uygulamanıza Özen Göstermek

Meditasyon karşınıza ne çıkarsa çıksın cesaretle karşılama, onu içtenlikle farkındalığa buyur etme davranışının geliştirilmesidir.

•••

Yetiştirme, büyütme anlamına gelen (ve farkındalık kavramına daha uygun düştüğü için burada geliştirme ve geliştirilme olarak çevirdiğimiz) *yetiştiricilik* kelimesi (Pali dilinde *bhavana*) tarımsal bir terimdir: Tohumların ekilmesini, sulanmasını ve büyüyecek zamanın tanınması için korunmasını kapsar. Tohumları korumanız gerekir çünkü kuşlara yem olabilir, ineklerin toynakları altında ezilebilir ya da yağmurla yıkanıp gidebilirler. Tarlaların, genç meyve ve asma bahçelerinin etrafındaki çitler ile drenaj hendeklerinin var olma nedeni budur.

Farkındalık tohumu derken, düzenli olarak sulanır ve ilk safhalarda iyi korunursa dalları ve yaprakları doğa şartlarına karşı güvenilir bir sığınak sağlayabilecek heybetli ve kucaklayıcı bir meşeye dönüşmesi mümkün olan bir fidana benzettiğimiz bir potansiyeli kastediyoruz.

Bu yüzden yeni yeni büyümeye başlayan meditasyon uygulamanıza, özellikle ilk otuz ila kırk yıl boyunca özen göstermeniz akla son derece yatkındır. Çok kıymetlidir. Günün ve zihninizin birbiriyle yarışan talepleri arasında ezilmesi ve yağmura kapılıp gitmesi çok kolaydır.

Meditasyon Uygulamasında Enerjinin Korunması

Daha yolun başındaysanız meditasyon uygulamanız hakkında diğer insanlarla konuşma ya da meditasyon yapmaya başladığınızdan bahsetme dürtünüze karşı uyanık olmanız faydalı olabilir.

•••

Bu şekilde enerjinizi dağıtmanız çok kolaydır. Biri onlarla paylaştığınız şeye olumlu tepki vermediği ya da meditasyon fikrini kasten olmasa bile küçümsediğinde, daha başlamadan ya da uygulamanızda başka insanların bu konudaki görüşlerinin bir öneminin olmayacağı kadar devamlılık sağlamadan moraliniz bozulabilir.

Ayrıca meditasyon uygulamanızdan ve ne kadar harika olduğundan heyecanla bahsettiğinizde ve bu bir alışkanlığa dönüştüğünde, çok geçmeden az miktardaki enerjinizi uygulamanın kendisi yerine meditasyon "tecrübenizden" ve "içgörülerinizin" ne kadar harika olduğundan, farkındalığın ne kadar müthiş ve dönüştürücü olduğundan bahsetmeye harcamaya başlarsınız. Buradaki risk çok geçmeden meditasyon yapmaya çok fazla vaktinizin kalmama olasılığıdır çünkü kendinizi meditasyon tecrübesinden çok meditasyon anlatısına kaptırmış olursunuz. Bu, elbette ben odaklı olmanın bir kez daha kendini göstermesinden kaynaklanır. Tek

fark bu kez farkındalık konusunun etrafında inşa edilmesidir. Zihnin bir kimlik kurmak ve onu pekiştirmek için yapabileceklerinin sınırı yoktur.

Bu ve diğer nedenlerden dolayı meditasyon uygulamanızdan kime bahsetmek istediğinize ve kendinizi neler söylerken bulduğunuza biraz özen, dikkat ve niyetle yaklaşmak faydalı olabilir. Uygulamanızdan detaylarıyla bahsedebileceğiniz (tercihen kendisi de meditasyon yapan ve sizden daha tecrübeli olan ya da daha uzun süredir bu işin içinde olan) en az bir kişinin olması işe yarayabilir. Ancak ihtiyaç duyduklarınızı ilgi duyabilecek aile üyeleri ve arkadaşlara izah etmenin dışında meditasyon uygulamanızı anlatmayı asgari düzeyde tutmanız en iyisi olacaktır. Bu şekilde zor zamanlarda resmî uygulamanın momentumunu sürdürmek için gerekli olan ve yeni yeni filizlenen enerjinizi ziyan etmemiş olursunuz. Bu enerjileri bir anlamda uygulamanın kendisine, sessizlik ve "yapmadan durmayla" gittikçe büyüyen ilişkinize geri akıtarak iyi bir yatırım yapmış olursunuz.

Yaşam tarzınızın, eylem ve tavırlarınızın başkalarına, hatta kendinize tatminkâr bir anlatı sentezleme ihtiyacı duymadan sizin adınıza konuşması yeterlidir.

Zarar Vermeme Tutumu

Farkındalığın geliştirilmesi etik bir temele dayanır. Farkındalık, kendinizden başlayarak herkese merhametle yaklaşmayla bağlantılı bir gerçekliğe yönelimdir. Her şeyden önce "zarar vermeme" ya da Sanskritçedeki *ahimsa* prensibine dayanır.

•••

Farkındalık sizi her an kendinizle ve kendiniz için açıklık, cömertlik ve incelik içeren bir tutumla var olmaya davet eder. Gördüğümüz gibi yargıdan arınmak, kendi kendinize yarattığınız genellikle gerçek dışı standartları karşılayamadığınızda hemen kendinizi eleştirmemenin önemli olduğu anlamına gelir. Kendinizi bu şekilde azarlamanın zarar vermeme ruhuyla tutarlı olduğu pek söylenemez.

Kendimizi farkındalık uygulamasının çekirdek motivasyonu ve temeli olan zarar vermemekle uyumlu hale getirmemiz, geçici ama çoğunlukla acı verici ruh hallerimizle, hayatlarımızın anbean önümüze serilen bütünlüğüyle, hatta en derin ve en önemli ihtiyaçlarımızın neler olabileceği sorusuyla nasıl bir ilişki kurabileceğimize bambaşka bir bakış açısıyla bakmamıza olanak sağlar.

Zarar vermeme prensibi tıpta Hipokrat Yemini'nin çekirdeğini oluşturur: "Öncelikle zarar verme." (*Primum, non nocere.*) Bu, doktorların

eğitimden sonra mesleğe resmen adım atarken ettikleri yemindir. Kendinize karşı bu tür bir tavır benimserseniz bir koltukta, sandalyede ya da meditasyon minderindeki yerinizi alınca hiç zorlanmadan, başka bir yere ulaşmak ya da özel bir şey tecrübe etmek zorunda kalmadan farkındalık alanında kalabilirsiniz.

Çünkü daha önce gördüğümüz gibi içinde bulunduğumuz an zaten özeldir.

Açgözlülük: Memnuniyetsizlikler Şelalesi

Budistler bazı sağlıksız ve yıkıcılık potansiyeli yüksek ruh hallerine sözü hiç dolandırmadan, çok gerçekçi yaklaşırlar. O ruh hallerini zehir olarak adlandırırlar ve bu zehirli ruh halleri üç kategoriye ayrılır.

•••

İlk zehir açgözlülüktür. Açgözlülük arzu ettiğiniz şey her neyse onu elde etme güdüsüdür. Bunu "zehirli" olarak görmek biraz fazla sert gelebilir ama işin özüne indiğinizde güdülerimize, eylemlerimize ve eylemlerimizin gerçek sonuçlarına daha fazla farkındalık getirebilmek için kendi davranışımıza bu mercekten bakmamız çok faydalı olabilir.

Her zaman istediğimiz şeylere sımsıkı yapışırız. Bazen söz konusu olan hafif bir açgözlülüktür: Daha fazla yiyecek, hakkımızın daha fazla verilmesi ya da daha fazla sevgi isteriz. Bazen ne kadar çabalarsak çabalayalım doymayan bir açlık duyarız. Ancak ister küçük ister büyük olsun, arzumuza konu olan şeyi elde edemediğimizde kendimizi eksik, keyifsiz ve belki de tamamen mutsuz hissedebiliriz.

Elbette eksikliğini çektiğimiz o şeye (artık o şey her neyse) ulaştığımızda yeniden bütünleneceğimize samimiyetle inanırız ve bu bir yere kadar doğrudur. Gerçekten iyi gelir, ta ki biz yeniden eksik hissetmeye

başlayana kadar. O zaman biraz daha fazlasına tutunuruz, ta ki sıradaki şeye ulaşana kadar. Bu da suyu hiç kesilmeyen bir memnuniyetsizlikler şelalesini harekete geçirir. Buda'nın acı çekmenin temel sebebi olduğunu söylediği eğilim, bir şeylere sıkı sıkı yapışmaktır. Açgözlülük devreye girdiğinde hep bir şey eksik görünür, öyle ki sadece o şeye sahip olduğumuzda tamamlanacakmışız gibi gelir.

Hepimiz bu döngüyü tanırız ama onu başkalarında kendimizde gördüğümüzden daha net görebiliriz. Bu, bir şeyleri arzulamamamız, hedeflerimiz ve hırslarımız olmaması gerektiği anlamına gelmez. Sadece arzularımıza ne kadar bağlı olduğumuzun farkında olduğumuzda ve bu farkındalığın düşünce, duygu ve eylemlerimizi yeniden şekillendirmesine izin verdiğimizde kendimizde ve başkalarında daha az acı ürettiğimizi bize hatırlatır.

Söylemesi kolay ama yaşaması hiç de kolay değil.

Nefret:
Açgözlülüğün Öteki Yüzü

Nefret, açgözlülük madalyonunun öteki yüzüdür. Açgözlülük gibi o da arzumuza üstünde durmadığımız bağlılığımızdan doğar. Tek fark bu kez olayların aslında olduklarından farklı olmalarının arzulanmasıdır.

•••

Nefret, istemediğiniz, hoşlanmadığınız ya da kaçmak istediğiniz, sizi irkilten, kendinizden uzaklaştırmak ya da ortadan kaldırmak istediğiniz her şeyden kaynaklanır. İstenmeyen her şey bu kategorinin altında toplanır: nefret. Nefret pek çok büyük duygunun ve rahatsızlık, sinir, huysuzluk gibi daha küçük duyguların tam merkezinde bulunur.

Birinin bir şeyi söyleme şeklinden, bulaşık makinesini sizinkinden farklı bir şekilde doldurmasından ya da en azından sizin düşünce tarzınıza göre tam aksi şekilde muamele edilmesi gereken bir aleti tepetaklak durumda saklamasından, havanın sizin sevdiğiniz gibi olmamasından, birinin sizi aslında yapmadığınız bir şeyi (küçük ve önemsiz bile olsa) yapmakla ya da aslında ilgilendiğiniz bir şeyle ilgilenmemekle suçlamasından veya görüşlerini önemsediğiniz insanların yaptığınız değerli bir şey için hakkınızı vermemesinden duyduğunuz rahatsızlık gibi kisveler

altında, gün içinde kaç kez şu veya bu şekilde içinizde nefretin şahlandığına dikkat etmek son derece aydınlatıcı olabilir.

Nefret içerikli kasılmaları tetikleyen durumlar, aslında siz hazır olduğunuzda başınıza konan devlet kuşlarıdır. Gerçek esenliğimizin kendi bildiğimizi okumak olduğunu düşündüğümüzü, olayların istediğimiz şekilde seyretmesini ve dünyadaki herkesin nasıl muamele görmek istediğimizi ve nasıl bir muameleye ihtiyaç duyduğumuzu bilmesini istemeye ne kadar bağlı olduğumuzu görmemize fırsat yaratacak (yer yer mahcup edici) sayısız duruma neden olurlar.

Bu örneklerde ben odaklı olma dalgasının nasıl kabardığını ve içsel anlatının nasıl zehirli bir hal alabildiğini hissedebilirsiniz. Şüphesiz ki karşınıza çıkan ve hoşunuza gitmeyen her şeyle ilişkinizi ve her şeyi nasıl kişisel aldığınızı düşünürken muhtemelen zihninize dolan sayısız örnekte de bunu hissedersiniz.

Bu açıdan nefret farkındalığı derinden iyileştiricidir çünkü bize bu tür otomatik ve bilinçsiz tepkilerden oluşan, kendi kendimize bilinçsizce dayattığımız deli gömleğini en azından geçici olarak çıkarmanın bir yolunu sunar. Olayın yaşanmasından sonra olsa bile bir miktar farkındalık bize bu tür anlarda çok gerçek seçeneklerimiz olduğunu gösterir. Az önce yaşanan şeyi ve duygusal tepkimiz olmadan gerçekten daha iyi olup olmadığımızı biraz derinlemesine düşünürsek, bize nefretin kalıcı tutsağı olmak zorunda olmadığımızı hatırlatır. Ayrıca genellikle az ötede bizi bekleyen bir sonraki fırsatta daha net görebileceğimizi hatırlayabilir ve kendimize olayların bizim istediğimiz gibi gelişmemesinden doğan kasıcı enerjileri bedenimizde hissetme izni verebiliriz. Bu şekilde bilinçli olarak, kişisel almadan ve yaşanan şeyi herhangi bir zorlamayla kontrol etmek zorunda kalmadan, o anın çalkantılı enerjilerinin doğmalarına, karmaşık

numaralarını çevirmelerine ve sönen bir mumun cılız dumanı gibi dağılıp gitmelerine izin vermiş oluruz.

Bu, zarar verici ve tehditkâr durumlara şiddetle tepki vermeyeceğimiz anlamına gelmez. Zarar verici ve tehditkâr durumlar karşısında prensipli ve cesur bir duruş takınmak, bütünlük, uyanıklık ve özen içeren bir hayat sürdürmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Hatta duruma bağlı olmakla birlikte netliğimizin, aklımızın ve merhametimizin gerektiği gibi ortaya konması ve somutlaşması anlamına gelebilir.

Ancak o zaman durum kişisellik içermeyecek, aksine bütünlüğümüzün bir tezahürüne ve ayrım yapmama pratiğimizin doğal bir uzantısına dönüşecektir.

Yanılsama ve Kendini Gerçekleştiren Kehanet Tuzağı

Üçüncü zehir olan yanılsama, bilgeliğin tam zıddıdır. Bir şeyleri oldukları gibi görmek değildir. Ayrıca *illüzyon* adıyla da bilinir.

•••

Yanılsama ya da diğer adıyla illüzyon farklı ve genellikle karmaşık olaylar ile şeyler arasındaki ilişkileri berraklık ve netlikle değerlendirememek ve anlayamamaktan, dolayısıyla aslında neler olup bittiğini idrak edememekten doğar. Tam aksine ana dair kendi küçük anlatı baloncuğumuzun içinde yaşar, sıklıkla sebep ve sonucu yanlış yorumlayarak hem yanlış hem de yanıltıcı düşünce ve duygulara mahkûm oluruz.

İyi incelenmeyen, aldatıcı olay örgüleri genellikle kendi kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşür. Belli bir bakış açısını desteklemek için istediğimiz kanıtı uydurabilir ve sonra da açıkça doğru olmasa da ona inanırız. İşte bu yanılsamadır. Bunu politik ve sosyal durumlarda bol bol görebiliriz.

Şu An Daima En Doğru Zamandır

Açgözlülük, nefret ve yanılsama gibi dikkat edilmesi gereken çok şey var. İşe kendimizden başlayabiliriz. Başka kimseyi eleştirmek zorunda olmadığımız gibi kendimizi eleştirmek ya da herhangi bir şeyi kişisel almak zorunda da değiliz.

•••

Amaç bu çeşitli zihin durumlarının oynadıkları oyunları, beden üzerindeki etkilerini ve anbean nasıl hissettirdiklerini görmektir. Biraz önce bahsettiğimiz gibi farkında olunacak çok şey var ve zaten farkındalığın dönüştürücü, iyileştirici gücünün, bizi yönlendirme ve büyüyüp kendimize dönüşmemize yardımcı olma kapasitesinin nedeni budur.

Bu kapasite insan ömrü süresince varlığını sürdürür ve erişilebilir durumdadır. Farkındalık uygulamasını keşfettiğinizde, "farkındalık" sözcüğünü ilk kez duyduğunuzda ve bir uygulama olarak vadettiklerine bir yakınlık ve çekim hissettiğinize karar verdiğinizde kaç yaşında olduğunuzun hiçbir önemi yoktur. Yoktur çünkü farkındalık temelde hayatınızı geri alma ya da daha doğru bir ifadeyle hayatınızı kendinize geri verme vaadidir. Bu herhangi bir yaşta ve herhangi bir anda olabilir.

Şu an daima en doğru zamandır çünkü sahip olduğunuz tek zamandır. Saatinize bir bakın.

İnanılmaz!

Bu nasıl olabilir ki?

İşte yeniden şu an oluverdi.

"Müfredat" da Sadece "Şu Andır"

Sadece her an "şu an" değildir. Yaşamak dediğimiz, farkındalığın kilit rol oynayabildiği bu maceranın müfredatı da her zaman (olanlardan hoşlansak da hoşlanmasak da) şu anda önümüze serilenlerden oluşur.

•••

Şu anda zuhur eden her şey, kendimizi açgözlülük, nefret ve yanılsamanın prangalarından nasıl kurtaracağımızın müfredatı olur. Bizim için neyin en iyisi olacağını anlatan bir ideale ya da romantik bir peri masalına ihtiyacımız yoktur. En çok ihtiyaç duyduğumuz şey, bize zaten verilmiş olandır: olayların ve durumların sahip olduğumuz tek andaki, yani şu andaki gerçekliği.

Olanları değerlendirip anlamanın ve kendimizi zihnin bilinçsiz alışkanlıklarının sürükleyici gücünden özgürleştirmenin anahtarı, olan her neyse onun hoş (eğer hoşsa) ya da nahoş (eğer nahoşsa) veya ne hoş ne de nahoş olduğunu ilk idrak ettiğimiz anı yakalayıp yakalayamamamızda saklıdır. Her türlü dikkat nesnesini değerlendirdiğimiz en temel ve öncelikli mercek budur. Hemen sonraki anda zihnimizde ve hayatımızda ne olacağı konusunda fark yaratan da genellikle bilinçsiz ve otomatik olan bu değerlendirme mekanizmasının farkında olup olmamamızdır.

"Hoş"un tanımı dikkat nesnesiyle bağlantımızın sürmesini arzulamamız ve kesilmesi durumunda acı çekecek olmamızdır. Daha fazlasını ister ve

dolayısıyla hoş olan özelliğini farkındalıkla algılayıp orada bırakmazsak, hemen o anda kolayca açgözlülüğe kapılabiliriz.

"Nahoş"un tanımı ise bu anın tecrübesinin bitmesini arzulamamız ve sürmesi durumunda acı çekecek olmamızdır. Onu otomatik olarak kendimizden uzaklaştırmaya ya da süresini kısaltmaya çabalarsak, nefrete çoktan kapılmışız demektir.

"Ne hoş ne de nahoş"un tanımı ise bu özelliklere sahip olmaması ve dolayısıyla en başında fark edilmesinin zor olmasıdır. Bir şey ne hoş ne de nahoş olduğunda, onu yok saymak kolaydır ve onunla ilişkimizde yanılsama, ihmal ve illüzyona kolaylıkla kapılabiliriz.

Bu nedenle herhangi bir anın hoş, nahoş ve nötr özelliğinin farkında olmak, açgözlülük, nefret ya da yanılsamanın ağına düşmemenin, düşersek de (ki kaçınılmaz olarak tekrar tekrar düşeriz) kendimizi hızla kurtarmanın anahtarıdır. Farkındalık, tecrübemizde zuhur eden belli bir dikkat nesnesiyle temas anında uygulandığında gereksiz dışsal acıya geçici olarak son verir çünkü acı ne nahoşlukta ne de hoşlukta barınır. Nefret ve açgözlülükte, sıkı sıkı yapışmakta ve kişinin kendini idrakinde barınır.

Farkındalık aslında önünüze serileni takdir ettiği anda bütün bunlar, parmağın dokunduğu bir sabun köpüğü gibi bir anda dağılıp gider.

İşte o anda acıdan özgürleşiriz.

Açgözlülükten, nefret ve yanılsamadan kurtuluruz.

Artık bir sonraki anı, yani yine şu anı yaşamanın vaktidir.

Hayatınızı Kendinize Geri Vermek

Stres Azaltma Kliniği'ndeki hastalarımızın pek çoğu, FTSA formatındaki farkındalık eğitiminin onlara hayatlarını geri verdiğini ve bunun için bize minnettar olduklarını söylerler.

•••

Sık sık bunun bir dereceye kadar doğru olabileceğini ama öte yandan onlara hiçbir şey vermemiş olduğumuzun da doğru (belki de daha doğru) olduğunu anlatırız. Sağladıkları fayda her neyse, meditasyon uygulamasına verdikleri yoğun emekten, sınıflarındaki diğer insanların ilham ve desteğinden, zaman içinde farkındalık uygulamasını bir disiplin olarak benimseyip sürdürme istekliliklerinden ve en başından itibaren zaten bir bütün oldukları gerçeğinden gelmiştir.

Farkındalığın bir kişinin hayatında çiçeklenmesi her zaman belli özelliklerin eklenmesi veya çıkarılmasından ziyade zaten var olanın geliştirilmesi ve entegrasyonuyla mümkün olur. Stres Azaltma Kliniği'ndeki hastalarımız için farkındalık sadece strese kapıldığınız anda başvurduğunuz küçük, hoş bir fikir değildir. Bir gevşeme tekniği de değildir. Teknik hiç değildir. Bir varoluş biçimidir.

Bu nedenle yüzlerce, hatta binlerce meditasyon tekniği olmakla birlikte meditasyonun teknikle hiç alakası yoktur.

Teknikler düzgün bir şekilde anlaşılıp kullanıldıklarında zaten var olan gerçekliğe uyanmanın ve onunla daha becerikli, yani daha akıllıca ilişkiler kurmanın yolunu sağlamanın ustalık gerektiren araçlarına dönüşürler.

Dünyaya Daha Fazla Farkındalık Katmak

Resmî uygulamada bir temel inşa ettiğinizde ve hayatın kendisinin hem gerçek bir öğretmen hem de gerçek uygulama olmasına izin verdiğinizde, doğal yaratıcılığınızın ve hayal gücünüzün farkındalık uygulamasını hayatın farklı alanlarına taşımanın pek çok yolunu bulduğunu keşfedebilirsiniz.

•••

Öğretmenseniz öğrencilerinize dikkatlerini nasıl vereceklerini öğretmenin ve onları hem sınıfta hem de okulda bedenlerinin, düşüncelerinin ve duygularının farkındalığını artırmaya teşvik etmenin çok büyük bir faydası olacağını görebilirsiniz. Bunu, çaldıklarında optimum sesi vermelerini beklemeden önce onlara öğrenme, yaratıcılık ve sosyal bağlantı enstrümanlarını akort etmeyi öğretmek olarak da düşünebilirsiniz. Bu akort ve akabinde sorgulama, soruşturma ve hayal gücünün aldığı her biçimde yaşanan çalma eylemleri günler, haftalar, aylar, yıllar ve hatta ömür boyunca birbirlerini pekiştirirler. Böylece müzik gittikçe zenginleşir.

Becerikli bir öğretmenin yardımıyla farkındalıkla tanışmak çocuklarda, ergenlerde ve genç yetişkinlerde duygusal denge ve zekâyı büyük ölçüde besler. Aydınlanmış ve toplumla bütünleşmiş her vatandaştan umulacağı üzere strese direnci, sosyal zekâyı ve iş birliğini güçlendirir.

Pek çok üniversite hocası artık bir "laboratuvar" gerekliliği olarak farkındalık uygulamasını içeren, derin düşünme geleneklerini ve bunların beşeri bilimler ile fen bilimlerindeki çok geniş bir disiplin yelpazesinde yaratıcı uygulamalarını sorgulayan yenilikçi müfredatlar benimsiyor.

Bu nedenle okul öncesinden lisans eğitimine kadar herhangi bir seviyede öğretmenlik yapıyorsanız farkındalık işinizin ve varoluş amacınızın pek çok yönünde çok kıymetli bir müttefik olabilir. Ayrıca özgünlüğün, bağ kurmanın ve kendini ayrı ögelerinin toplamından daha fazlasıyla gösteren bir yaratıcılığın açlığını çeken yanınızı tatmin edebilir. Farkındalığın geliştirilmesi aracılığıyla öğrenme aşkını ve keşifte macera hissinin sınıfta canlandığını hissetmek ve farkındalık aracılığıyla öğrencilerinizin çalışmalarında ve hayatlarında kendini göstermesini izlemek size derin bir tatmin sağlayacaktır. Öğretmenler olarak bunun için yaşarız.

Benzer nedenlerden ötürü farkındalık hemen her meslekte iyi bir müttefik olabilir. Optimum üretkenliğin ve çalışan memnuniyetinin yolunu açan kritik ögelere daha fazla farkındalık katılmasından fayda sağlamayacak performansa dayalı meslek sayısı yok denecek kadar azdır. Farkındalık eğitimi bugün Fortune 100 ve Fortune 500 şirketleri tarafından ekip bazlı projelerde performansı optimize etmek ve liderlik, yenilik, yaratıcılık, duygusal zekâ ve etkili iletişimi hızlandırmak için de kullanılmaktadır.

Askeriye de çoklu mevzilenmenin birlikler ve aileleri üzerindeki büyük sosyal maliyetleriyle baş etmenin yanı sıra askerlerde gerilla harekâtlarında daha fazla stres direnci, daha büyük muhakeme becerisi ve dayanıklılık sağlamak için farkındalıktan istifade etmektedir. Bu eğitim kısmen düşmanın asker üniforması giymediği, sivillerin her yerde olduğu ve askerlerin kendilerinin de korkuya kapılabildiği çarpışma operasyonlarında sivil kayıpları çarpıcı ölçüde azaltma amacını taşımaktadır.

Tahmin edilebileceği gibi farkındalık, açgözlülük, nefret, yanılsama ve ben odaklı olmanın hâkim olduğu ve siyasi mevki sahiplerinin esasında ülkemizin esenliğine ve daha iyi olmasına yaratıcı bir katkı sağlamak için ilham alacağı iyi niyetleri, içten gelen bilgelik, dürüstlük ve medeniyeti kolayca ortadan kaldırabildiği politik süreçlerde de çok işe yarayabilmektedir.

Daha da önemlisi, kişinin (ister yenidoğanlarla ister küçük çocuklarla isterse de daha büyük çocuklarla) ebeveynliğine farkındalık katması, bir yandan kendi hayatlarımızda gelişmeye ve büyümeye devam ederken bir yandan da çocuklarımızı beslememiz için engin ve güçlü seçenekler sağlayabilir. Aynı şey farkındalıkla doğum, farkındalıkla yaşlı bakımı, spor ve eğlencede, hukuk alanında ve diğer sosyal kurumlarda farkındalık için de söylenebilir.

Yani işiniz, hayattaki tutkularınız her ne olursa olsun, farkındalığın size hem etkinliğinizi hem de hevesinizi güçlendirmenin ve optimize etmenin, doğuştan gelen yaratıcılığınızı beslemenin, hakkaniyet ve iyi niyete dayalı tatminkâr insan ilişkileri ihtiyacınızı karşılamanın yeni yollarını gösterdiğini fark edebilirsiniz. Bu güdüler (derin düşünmeyle ve uygulama ile deney yaparak geliştirilen farkındalıkla gerçekleştirildiklerinde) dünyayı pek çok yönden değiştirebilirler. Bu anlamda her birimiz, adına insanlık dediğimiz bu iç içe geçmiş ağda bir bilgelik ve dönüşüm, içgörü ve şifa, yaratıcılık ve hayal gücü vasıtasıyız.

Kısa ömürlerimizde, kalbimizin ve içsel bilgeliğimizin izinden gittiğimizde olanlarla ve olabileceklerle nasıl bir ilişki kuracağımızın sorumluluğunu üstlenmek için bol bol zamanımız var. Bu fırsat her birimizi mümkün olan ama henüz gerçekleşmemiş şeylerin sonu hiç gelmeyen macerasına, kendi bildiğimiz yollardan içtenlikle katılmaya davet ediyor.

IV. KISIM

OLGUNLAŞMA



Farkındalık Uygulamasının Tutumsal Temeli

Farkındalık uygulamasının, dayandığı etik temele ek olarak bir de tamamlayıcı tutumsal temeli bulunmaktadır.

•••

Dikkatin şefkatli yanından, kendimize karşı nazik olmak ve kendimizi yargılamamaktan bahsederken üstü kapalı olarak buna değinmiştim. Aslında çok daha fazla tutum var ama burada yer verdiğimiz yedi tanesi en temel olanlarıdır. Cömertlik, minnet, müsamaha, affedicilik, incelik, şefkat, empatik sevinç ve metanet de dâhil olmak üzere diğerleri, bu yedi tutumun benimsenmesiyle gelişirler: yargılamama, sabır, yeni başlayanların zihni, güven, çabalamama, kabullenme ve boş verme.

1. YARGILAMAMA

Hemen her konuda sahip olduğumuz, üstünde durulmayan otomatik fikir ve görüşlerin ötesini görmek istiyorsak yargılamamanın neden çok önemli olduğuna daha önce değindik. Zihninizde olanlara dikkat etmeye başladığınızda temelde her şeyin öyle ya da böyle bir yargı olduğunu kısa süre içinde keşfedersiniz. Bunun farkında olmak güzeldir. Yargılamayı yargılamaya ya da değiştirmeye çalışmaya hiç gerek yok. Görmek yeterlidir.

Gerçek muhakeme, her şeyi olduğu gibi görmekten doğabilir. Bilmemek yargılamamaya yakındır. Her şeyi hemen bilmemiz gerekmediğinde, yepyeni gözlerle görmeye açık olabiliriz.

Bu nedenle yönlendirmeli meditasyon yapmaya başladığınızda çeşitli yargıların ne kadar sık su yüzüne çıktığına dikkat edin. Tek yapmanız gereken onları fark etmek.

2. SABIR

Her zaman bir yerlere ulaşmaya çalışırız. Her şeyin *kendimiz* için bir araya geleceği daha iyi bir ana, daha iyi bir zamana uzanan yolda olmak için güçlü bir ihtiyaç duyarız. Sabırsızlanmamız ve hırslanmamız çok kolaydır. Elbette bu bizim hâlihazırda olduğumuz yerde olmamızı önler. Kelebeğe sahip olmak çok hoş olacağı için kelebeğin kozadan vaktinden önce çıkmasını isteyen çocuk, bu konuda klasik bir örnektir. Bu yüzden her şeyin bir zamanı olduğunu anlamadan, bütün masumiyetiyle kozayı parçalar.

Sabır, farkındalık uygulamasına katılacak harika bir tutumdur çünkü farkındalık uygulaması zaten özünde zamanın dışına çıkmak demektir. Mevcut andan bahsederken, şu andan, yani "saatin dışındaki zamandan" bahsederiz. Hepimizin böyle anları olmuştur. Aslında sadece böyle anlarımız vardır ama neredeyse tamamını yok sayarız ve bizim için zamanın durduğu bir anı ancak kırk yılda bir tecrübe ederiz.

Oysa saat zamanından çıkmayı, şu anın zamansızlığına geçmeyi farkındalık uygulaması aracılığıyla *öğrenebiliriz*. Bu bize daha fazla zaman kazandırabilir. Neden mi? Çünkü her anı farkındalıkla yaşadığımızda, ilk bakışta şu an ile öleceğimiz an arasında sonsuz sayıda ana sahip oluruz. Bu, yaşamak için hayli uzun bir zamandır. Yani aceleye gerek yok, kendimize bunu düzenli olarak hatırlatarak daha büyük bir sabır edinebiliriz.

3. YENİ BAŞLAYANLARIN ZİHNİ

Bu tutumun değerinden daha önce de bahsetmiştik. Yeni başlayanların zihnine tekrar tekrar, sık sık başvurmamız gerekebilir çünkü fikirlerimiz, görüşlerimiz ve uzmanlığımız bilmediklerimizi ayırt etme becerimizi kolayca gölgeleyebilir. Daha önce de gördüğümüz gibi bilmemenin farkındalığında kalmak netlikle, yaratıcılıkla görebilmek ve bütünlük içinde yaşamak için inanılmaz derecede önemlidir.

Bu kitap ve CD'yle ilk karşılaştığınızda belki de hâlâ yeni başlayanların zihnine sahiptiniz. Ancak ilerledikçe (ki bu kaçınılmazdır) yeni başlayanların zihnini bir süreliğine kaybedebilirsiniz.

Belki de sürekli uygulama ve okumayla meditasyon hakkında bir şeyler bildiğiniz fikrine kapılabilirsiniz. Öyle olursa, yeni başlayanların zihnini muhtemelen geçici olarak kaybetmişsiniz demektir. Bu nedenle herhangi bir insanın meditasyon hakkında aslında ne kadar az bilgi sahibi olduğunu unutmamak akıllıca olabilir. Kıdemli keşiş ya da rahibelere, hatta Tibet geleneğindeki üst düzey *lamalara* veya diğer geleneklerdeki manastır sakinlerine ve kadın ya da erkek öğretmenlere rastladığınızda, hepsi ne kadar az şey bildiklerini söylerler. Benzer bir şekilde büyük bir tevazu sergilerler. "Başka birinden ders almanız daha doğru olabilir," diyebilirler. Onlarca yıllık meditasyon eğitimini, uygulamasını ve öğretisini geride bırakan *lamaların*, "Ben aslında pek bir şey bilmiyorum," dediğini duyabilirsiniz. Bu, espri ya da yapmacık bir tevazu değil, yeni başlayanların zihnidir. Bir Zen ustasının kırk yıllık öğretisini "nehir kıyısında su satmak" olarak tarif ettiği bilinir.

Yeni başlayanların zihni bir tutumdur. Hiçbir şey bilmediğiniz anlamına gelmez. O anda, bilinmeyenin büyüklüğü karşısında bildiklerinize ya da tecrübe ettiklerinize tutsak olmayacak kadar engin olduğunuz anlamına gelir.

Küçük çocukların güzelliğini ve neşesini düşünürseniz, bunun bir kısmı yeni başlayanların zihninden kaynaklanır. Yetişkinler olarak bizim için asıl zorluk her anı taze ve dolayısıyla ilginç olarak karşılayıp kabullenmektir. Sonuçta bu anı daha önce hiç görmedik. Eğer, "Bir an ya da bir nefes gördün, dolayısıyla hepsini görmüş sayılırsın," tavrını takınırsanız, farkındalık geliştirirken hayli sıkılırsınız. Elbette bu bile yolculuğun sonu olmak zorunda değil. Örneğin, nefesinizi ya da düşüncelerinizi izlerken ne kadar sıkıldığınızın farkına varabilirsiniz. Daha önce gördüğümüz gibi o farkındalıkta kendinize, "Sıkıntımın farkındalığı da sıkılıyor mu?" diye sorabilirsiniz. Dikkatle incelerseniz cevap muhtemelen, "Hiç sıkılmıyor," olacaktır. Farkındalığınız sıkıntıya teslim olmaz.

Hatta yeni başlayanların zihni tutumunda, sıkıntı inanılmaz derecede ilginç bir hal alabilir. Onu izlerken çok daha ilginç bir şeye, farklı bir ruh haline dönüştüğünü görebilirsiniz. Bu bizi tamamen baskı altına alan, hatta tecrübe ettiğimizi kendimize itiraf dahi edemeyeceğimiz kadar korkutanlar da dâhil hemen hemen bütün ruh halleri için eşit derecede doğrudur: "Kim, ben mi? Korkmak mı? Gerilmek mi? Ben korkmam, gerilmem." *Ben korkmam, gerilmem* ifadesindeki hikâyeyi duyamıyor musunuz? İşte bu "kendi" hikâyemizdir.

4. GÜVEN

Farkındalığın dördüncü tutumsal temeli güvendir. Yine klişe, aşırı erdemli bir güvenden bahsetmiyoruz. Şunu sorabiliriz: Güvene ne layıktır? Bildiklerimize güvenebilir miyiz? Bilmediğimizi bildiğimiz bir şeye güvenebilir miyiz? Olayların zamanı gelince yaşanacağına ve her şeyi, hatta hiçbir şeyi düzeltmek zorunda olmadığımıza güvenebilir miyiz? Başkalarıyla yaşadığımız zıtlıklar karşısında kendi sezgilerimize güvenebilir miyiz? Kendimiz olduğumuza güvenebilir miyiz? Bunlara ek olarak düşüncelerinize güvenebilir misiniz? Fikirlerinize ve görüşlerinize güvenebilir

misiniz? Aslında olanları yanlış algılamamız, yanlış anlamamız ve yanlış almamız çok kolay olduğu için düşünce ve görüşlerimiz genellikle güvenilmezdir. Belki de düşündüklerimiz sadece bir dereceye kadar doğrudur. Öyle olabilir mi? Bakışımızın mutlak doğru olduğu varsayımı gözümüzü yeni olasılıklara kör ediyor olamaz mı?

Madem düşüncelerinize tamamen güvenemiyorsunuz, farkındalığa güvenmeye ne dersiniz? Kalbinize güvenmeye? Motivasyonunuzun en azından zarar vermeyeceğine güvenmeye ne dersiniz? Ya yanlışlığı ispatlanana kadar tecrübenize, daha sonra da *o keşfe* güvenmeye?

Duyularınıza güvenmeye ne dersiniz? Bildiğiniz gibi her duyu kandırılabilir. O zaman duyulara ya da dış görünüşlere mutlak suretle güvenmeyebiliriz. Yine de duyularımızla bir şekilde daha fazla temas kurmayı deneyebilir ve duyularımızın onlara uyum sağladığımızda ortaya çıkardıklarıyla daha büyük bir yakınlık kurabiliriz. Bu, elbette bedene güven duymaya çok benzer.

Bedeninize güvenebilir misiniz? Bedeninize güveniyor musunuz? Ya bedeniniz geçmişte kanser olduysa ya da şu anda kanserliyse? Güven yine de mümkün olabilir mi? Sorun ne olursa olsun, bedeninizde yolunda giden şeylerin sorunlardan daha fazla olması ihtimali makul geliyor mu? Belki de tutumsal yönlenmeniz, neler olacağını bilmemenize rağmen bedeninizde yolunda giden şeyleri hayatı mümkün olduğunca dolu dolu yaşamak için harekete geçirebilir. Bu bilmeme haline güvenebilir miyiz? Bazen evet, bazen hayır, bazen de bilemeyiz. Bu "bilmemenin" kendisi güvenebileceğiniz bir şey olabilir.

5. ÇABALAMAMA

Beşinci tutumsal temel çabalamamaktır ve Amerikalılar için can sıkıcı bir maddedir. *Çabalamamak mı? Neden bahsediyorsunuz siz?* Bu kulağa gerçekten teslimiyetçi, hatta Amerikan ruhuna aykırı geliyor. Bizler namıdiğer

hallediciler, mega iş bitiricileriz. Türümüzün adını "yapıcı insanlar" olarak değiştirebiliriz. Kültür olarak yapmaya, ilerleme kaydetmeye meraklıyız ve mutlaka bir yere ulaşma ihtiyacı duyarız. Bu yüzden gördüğümüz gibi meditasyon uygulamasında gidecek bir yer, yapacak bir şey ve elde edecek hiçbir şey olmaması kavramı, çabalayıcı mizacımıza ve her zaman daha iyiye gitme ihtiyacımıza hayli tuhaf ve gizemli, hatta yabancı gelebilir.

Çabalamamak şu an dediğimiz mevcut anın zamansızlığıyla alakalıdır. Meditasyonun resmî uygulamasında anın içinde var olurken, gerçekten ama gerçekten gidecek bir yer, yapacak bir şey ya da elde edecek hiçbir şey yoktur. Meditasyon daha önce uğraştığınız hiçbir şeye, araba kullanma örneğindeki gibi bir kez öğrendiniz mi otomatikleşen ve düşünmeden kullandığınız becerilere benzemez. Belki de ABD'de her yıl ölümle sonuçlanan elli bin trafik kazası olmasının nedeni budur. Biz sürücülerin çoğu her an bambaşka bir yere kayıp gideriz, artık arabada bile değilizdir. Direksiyonda olabiliriz ama aslında dikkatimizi vermeyiz. Aklımız bir dereceye kadar yaptığımız telefon görüşmesinde ya da radyoda duyduklarımızda olabilir. Bu yüzden eğer direksiyondaki sizseniz kendinizi (içsel "farkındalık ağınız" üzerinden) aramak ve kendinize ön camın ötesinde olanlarla temasta kalmayı hatırlatmak iyi bir fikir olabilir.

Çabalamamak önemsiz değildir. Zaten burada olduğunuzu fark etmeyi içerir. Gidecek bir yer yoktur çünkü plan uyanık kalmaktan ibarettir. Kırk yıl boyunca Himalayalar'da bir mağarada oturduktan, saygın öğretmenlerden ders aldıktan ya da on bin kez secde ettikten sonra şu anda olduğunuzdan daha iyi olacağınızı öne süren bir ideal gibi sunulmaz. Muhtemelen sadece daha yaşlı olursunuz. Önemli olan şu anda olup bitenlerdir. Şu anda dikkatinizi vermezseniz, on altıncı yüzyılda büyük Hint şair Kabir'in ifade ettiği gibi: "Sonunda kendinizi Ölüm Şehri'nin bir dairesinde bulursunuz." T. S. Eliot "Four Quartets" adlı son ve en büyük şiirinde şöyle der: "İsraf edilen üzücü zaman ne tuhaf / Uzanıyor geçmişe ve geleceğe."

Kendimize "hepsinin bundan ibaret olduğunu", şu anda sağ olduğumuzu ve zaten burada olduğumuzu azıcık da olsa hatırlatmamız çok büyük bir fark yaratabilir. Çünkü gördüğümüz gibi ulaşmayı arzuladığımız gelecek zaten buradadır. Bu andır! Bu an hayatınızın gelecek zamanı düşünüp hayalini kurduklarınız da dâhil olmak üzere önceki anların geleceğidir. Zaten o gelecektesiniz. Buna "şimdi" denir. Şu anla ilişki biçiminiz bir sonraki anın özellik ve karakterini etkiler. Bu şekilde mevcut ana özen göstererek geleceği biçimlendirebiliriz. Ne benzersiz bir fırsat!

Yaşamanın amacı nedir? Sadece başka bir yere, hâlâ mutlu olmadığınızı ve yine başka bir yerde olmak istediğinizi fark edeceğiniz bir zamana ulaşmak mı? Dikkatli olmazsak ufkun ötesinde her zaman daha iyi bir zaman varmış gibi görünebilir: "Emekli olunca, lise veya üniversiteden mezun olunca, yeterince param olunca, evlenince, boşanınca, çocuklar evden ayrılınca..." Bir dakika... Zaten olmanız gereken andasınız! Şu an gerçekten sizin hayatınız. Sadece bu ana sahipsiniz. Geri kalan her şey anılardan (ki onlar da şu anda buradalar) ve beklentiden ibaret (ki beklenti de şu anda ve burada gerçekleşiyor). Şu an diğer her an kadar iyi. Hatta mükemmel. Tam olarak olması gereken şekilde ve buna sizin kusur olarak görebileceğiniz her şey dâhil.

Gördüğümüz gibi çabalamamak birçok şeyi nasıl halledeceğinizi bilmediğiniz anlamına gelmiyor. Uzun süre meditasyon yapan pek çok kişi, dünyada çok çeşitli yollar ve mekânlarda, akla gelebilecek her tür meslek ve hayat amacında birçok önemli işi kusursuz bir şekilde başarıyor. Hepimiz için asıl zorluk eylemimizin en azından bir dereceye kadar varoluşumuzdan kaynaklanmasıdır. Bu başlı başına bir sanattır: bilinçli farkındalıkla yaşama sanatı. Daha önce gördüğümüz gibi hayatın kendisi, bir kez daha gerçek meditasyon uygulamasına dönüşür.

Uygulamayı idealize etmeye çalışmıyoruz. Uygulama çok gerçek ve genellikle içinden çıkılması zordur. Amaç belli bir ruh haline, dinginliğe ya da sükûnete erişmek değildir. Bize sürekli meydan okur, her zaman

kendimizi tanımlamamız ve sıkı sıkı yapıştıklarımız konusunda yeni ve daha ince alanlar ortaya çıkarır. Tıpkı hayatın kendisi gibi zordur.

Ancak farkındalığın alternatifinin çok daha zor ve çok daha sorunlu olması muhtemeldir. En azından farkındalıkla yaşama niyeti bize her an yenilenebilen daha iyi bir duygusal ve bilişsel denge, daha büyük bir zihin ve kalp netliği şansı sunar. Ayrıca bir ilişkisel zekâ biçimidir, bu nedenle onun vücut bulmasını sağladığımız ölçüde, etrafımızda ya da bizimle yaşayan insanlar için daha az yorucu oluruz.

6. KABULLENME

Bu bizi altıncı tutumsal temel olan kabullenmeye getiriyor. Bu tutumun yanlış anlaşılması çok kolaydır. İnsanlar her ne olursa olsun "kabullenmeleri" gerektiği anlamına geldiğini düşünürler. Hiç kimse, "Kabullenin gitsin," demiyor. Daha önce gördüğümüz gibi özellikle dehşet verici olay ve durumlarda, kabullenmek dünyanın en zor şeylerinden biridir. Kabullenme, nihayetinde olayların aslını fark etmek ve onlarla akıllıca bir ilişki kurmanın yollarını bulmak ve daha sonra uygun şekilde bu net görüşten yola çıkarak eyleme geçmek anlamına geliyor.

Kabullenmenin pasif teslimiyetle hiç alakası yoktur. Felakete doğru son hızla ilerlerken bunu bilmek (farkındalık) size bir duruş alanı, bir sonraki anda gereken eyleme geçmek için bir yönelim sağlayabilir. Ancak olayları oldukları gibi görüp kabullenmezseniz nasıl hareket edeceğinizi bilmezsiniz ya da korkudan eliniz ayağınıza dolaşır, netliğe ve sakinliğe en çok ihtiyaç duyduğunuz anda korku zihninizi bulutlandırabilir. En azından onun aleyhinize işlemesi yerine onunla iş birliği yapabilmek için korkunuzun farkında olmanız gerekirken, netlik ve sakinlik avuçlarınızın arasından kayabilir. Başka bir ifadeyle kabullenmek başlı başına bir evren ve ömür boyu sürecek bir uğraştır.

Diyelim ki kronik bir sırt rahatsızlığınız var ve kendinize sürekli, "Hayatım bitti," diyorsunuz. Belki de kronik sırt rahatsızlığınızdan önceki bir döneme bakıp, "Bu sırt ağrısı hayatımı mahvetti," diye düşünüyorsunuz. Bütün bunlar bir dereceye kadar doğru olabilir ama bu tutumun hem şimdiki zaman hem de gelecek için seçeneklerin önüne set çektiğini görebiliyor musunuz? Kolayca tuzağına düşmeniz, kendiliğinden depresyon ve çaresizliğe yol açması için kendinden beslenen ve kendi kendini hiç durmadan, ufukta bir son ya da önemli bir değişiklik ihtimali olmadan sürdüren kısacık bir hikâyenin yeterli olduğunu görebiliyor musunuz? Bu düşünce akışına *depresif ruminasyon* adı verilir. Sağlıklı bir yol olmadığı açıktır.

Öte yandan sadece içinde bulunduğunuz *şu anı* ele alıp mevcut haliyle, bütün rahatsızlıklarınızla birlikte farkındalıkla tecrübe ettiğinizi hayal edin. Bunun artık kısa, kısıtlı ve sabit hikâyeniz olmaktan çıktığını görebiliyor musunuz? Hikâye hâlâ orada olabilir ve bir dereceye kadar doğru da olabilir. Ama artık daha geniş bir perspektif içeren, çok daha fazla olasılığı barındıran daha büyük bir hikâyeniz var. Olayları şu anda oldukları gibi kabullendiğinizde, bir sonraki anın daha şimdiden farklılaşacağını görebiliyor musunuz? Sırtımıza yüklediğimiz hikâyenin tamamını içermeyen bütün o anlatılardan özgürleştiğini fark edebiliyor musunuz? Uygulama bizi bedenimizin şu andaki haline geri döndürebilir. Zira uygulama tecrübe, beden ve şu an temellidir. Cömert ve bilgedir: Olasılıklara ve bilmemeye açıktır.

Bizim tanımladığımız haliyle kabullenme yaşanan bilgeliğin ifadesidir. Özellikle de büyük ölçüde nahoş olduklarında, yaşananları kabullenmek kolay değildir. Ama kabullenme sayesinde farkındalanmanın kafamızın içindeki, "Bunun mutlu bir an olması için bazı şartlarım yerine getirilmiş olmalı," diyen anlatıdan bizi hızla özgürleştirdiğini görebilirsiniz. Fikirlere, görüşlere ve düşüncelere sıkı sıkı tutunulduğunda bu tür bir yönelim ısrarcı olacaktır. Ancak yapışmak, kabullenmenin tam tersidir. Yalnızca mutlu olmamız ya da şu anda farkındalıkla bulunmamız için olayların illa şu şekilde gerçekleşmesi gerektiği düşüncesinden vazgeçtiğimiz, hoş, nahoş

ya da nötr bir şekilde gelişen olaylara farkındalıkla tutunduğumuz ve olayların oldukları gibi yaşanmalarına izin verdiğimizde, bizim de daha farklı olmasına hiç gerek duymadan mevcut anda tam anlamıyla bulunmamız mümkün olabilir. Daha önce de değindiğimiz gibi, bilinç halindeki bu dönüş özgürlüğün ta kendisi, bir özgürleşme anıdır. Kabullenmeden kaynaklanır ama kabullenmeden ibaret değildir. Pasif bir teslimiyet, kendinizi paspasa dönüştürmeniz ve dünyanın, hayatın ya da diğer insanların sizi ezmesine izin vermeniz anlamına gelmez. Olayların gerçekliğini, neyin ne olduğunu ya da neyi bilmediğinizi bilebileceğiniz şekilde kavramaktır.

Ardından bir sonraki anda, eyleme geçmeniz uygunsa eyleme geçersiniz. Ancak farkındalıkla, içtenlikle ve kabul edemeyeceğinizi hissettiğiniz şey konusundaki hislerinize teslim olmak yerine bir tür duygusal zekâyla hareket edersiniz. Belki de eyleme geçmezsiniz veya umduğunuz kadar farkındalıkla hareket edemezsiniz ve bundan ders alırsınız.

Belli konularda (genellikle en zor ve en travmatik olanlarda) kabullenmek uzun zaman alabilir. Bazen bir süre inkâra düşebilir ve inkârı tecrübe etmek zorunda kalabilirsiniz, bazen öfke ya da hiddet duyarsınız, bazen de kederinizle yüzleşmeye ve onu kabullenmeye mecbur kalırsınız. Ancak nihayetinde esas zorluk, "Olayları oldukları gibi kabullenebilir miyim?" sorusudur. "Olayları şu anda oldukları gibi kabullenebilir miyim?"

7. BOŞ VERME

Farkındalık uygulamasının son temel tutumu boş vermektir. Boş vermek, bir şeylerin olmasına izin vermektir. Bir şeyleri kendimizden uzaklaştırmak ya da kendimizi sıkı sıkı tutunduğumuz, güçlü bir şekilde bağlı olduğumuz şeyleri bırakmaya zorlamak değildir. Aksine boş vermek, özellikle de sonuca bağlanmamaya, istediklerimize, takıntı haline getirdiklerimize ya da sadece elde etmek *zorunda olduklarımıza* sıkı sıkı tutunmamaya daha yakındır. Boş vermek ayrıca en çok nefret ettiklerimize, büyük bir kin hissettiklerimize de yapışmamak anlamına gelir. Nefret de negatif

bir bağlanma şeklidir. İticilik enerjisini barındırmakla birlikte yine de yapışmanın bir türüdür. Bir şeylerin mevcut halleriyle olmalarına izin verme tutumunu kasten geliştirmeniz durmadan, "Bu gerçek olamaz," ya da "İlla *şu şekilde* olmalı," diye tekrarlayan o sesten daha büyük ve daha engin olduğunuzu fark ettiğinizi gösterir. Bazı şeyleri oluruna bıraktığınızda saf farkındalığın ta kendisi olan var olma alanıyla uyumlu hale gelirsiniz. Bu şekilde o an için düşünceleriniz ve düşüncelerinizin kişisel zamirlere takılıp kalmasının ürünü olmadığınızı doğrulamış olursunuz. Daha önce bahsettiğimiz gibi düşünmek ve ben odaklı olmak bile farkındalıkla yapılabilir. Peşlerine takılmaya ya da onları reddetmeye, dolayısıyla onlardan korkmaya hiç gerek yoktur. Düşüncelerden, farkındalık alanındaki olaylardan ibarettirler. Bununla birlikte farkındalık onları artık bizi esir almayacakları hale getirebilir. Sonu gelmeyen, doymak bilmeyen arzularımızın kurbanı olmak zorunda olmadığımızı gördüğümüzde, hem arzularımızdan hem de korkularımızdan vazgeçebilir, her şeyi oluruna bırakabilir, var olma haline, bilmenin ta kendisi olmaya geçebiliriz. Artık hiçbir şeyi itmek, kendimizden uzaklaştırmak zorunda kalmayız.

Zamanla bu seçeneğin bizim için mümkün olan tek makul, mantıklı ve sağlıklı yaklaşım olduğunu görmeye başlayabiliriz. Bu bizi hızla özgürleştirir. Bu şekilde boş verdikçe, vazgeçtikçe esenliğimiz derinleşir.

Boş verme, oluruna bırakma, bağlanmama tutumu reaktif bir şekilde araya mesafe koyma ya da kopma halinin karşılığı değildir ve pasiflikle, disosiyatif davranış bozukluğunun yol açtığı davranışlarla ya da kendinizi gerçeklikten ayırma girişimleriyle karıştırılmamalıdır. Kişinin kendisini korumak için benimsediği patolojik içe dönüklükle ya da nihilistlikle alakası yoktur. Tam aksine son derece sağlıklı bir kalp ve zihin durumudur. Gerçekliğin bütünlüğünü yeni bir şekilde benimsemek demektir. Ancak farkındalık ve diğer tutumsal temeller gibi bir ideal ya da özel bir durum da değildir. Pratikle geliştirilen bir var olma şeklidir.

Diğer bütün temel özelliklerde olduğu gibi uygulama yapmak için çok fırsatımız olacaktır.

V. KISIM

UYGULAMA



Resmî Uygulamaya İlk Adım

Kitaba eşlik eden CD'deki yönlendirmeli meditasyonları kullanarak uygulama yapmaya başlayınca, sesimi ve dikkat etmenizi telkin ettiklerimi takip ederek farkındalığınızı anbean geliştireceksiniz.

•••

Size tekrar tekrar dikkatinizi elinizden geldiğince yargılamadan ama özen göstererek o andaki tecrübenizin önünüze serilen farklı yönlerine vermenizi hatırlattığımı ve sizi buna teşvik ettiğimi göreceksiniz. En önemli şeyin her zaman farkındalık olduğunu sakın aklınızdan çıkarmayın! Ayrıca seçili meditasyonlarda ortak paydanın farkındalık olduğunu da unutmayın. Onları aynı odaya (kalbinizin odasına) açılan farklı kapılar olarak düşünmek faydalı olabilir.

Bu programlarla çalışmanın, zinde ve sağlıklı bir farkındalık uygulaması geliştirmenin en iyi yolu, her gün yönlendirmeli meditasyonların en az birini uygulamaya zaman ayırmaktır. Bunu, ölüm kalım meselesiymiş gibi yapın. Bunun doğru olup olmadığını ancak günlerce, haftalarca, aylarca ve umarım yıllarca düzenli olarak uygulama yaparak öğrenebilirsiniz. Uygulama, yaşamak için sahip olduğunuz o tek anda hayatınızda tam anlamıyla var olmanız anlamına geldiğinden, uygulama yapmaya vakit ayırmak için geçici olarak vazgeçtiğiniz şeyin, hayatınızda gerçekten en

önemli şey buymuş gibi tam anlamıyla anın içinde var olmanızın getirilerinin yanında çok sönük kalacağını hatırlamanız işe yarayacaktır. Yani uygulamaya, onu bir deney gibi görerek başlayabilirsiniz.

Kendinize hoşunuza gitse de gitmese de, içinizden gelse de gelmese de altı aylık bir uygulama süresi tanımanızı öneriyorum. Altı ay kulağa abartılı gelse de kendi varlığınızın kişisel taahhütlerin, sorumlulukların ve üstünde durulmayan yaşam tarzı alışkanlıklarının görünürdeki aciliyeti karşısında kolayca terk edilen en önemli ögeleriyle yeniden bağ kurmanın ve onları beslemenin bir yolu olarak sunuluyor. Bu çağrı size mantıklı geliyorsa, bunu "kendinizi iyileştirmek" ya da daha iyi bir insan olmaktan ziyade kendiniz ve yaşam sevginiz için yapın. "Daha iyi" bir insan olamazsınız çünkü bütün kusurlarınızla birlikte mevcut halinizle zaten mükemmelsiniz. Zaten bütünsünüz. Ancak varlığınızın bolluğunu, mümkün olabileceğini tahmin bile etmediğiniz bir şekilde, düşünce ve zihin alışkanlıklarınızın, hayatınıza zaman zaman hâkim olan kısıtlayıcı anlatıların, gözü doymayan ve bağımlılık yaratan anlatıların ötesinde somutlaştırabilirsiniz.

Her gün evinizde kutsal bir yer ve sadece uygulama yaparak anın içinde var olmak için kendinize ayırabileceğiniz bir zaman yaratabilmeniz en iyisi olacaktır. Yönlendirmeli meditasyonlar çok fazla zaman almaz, bu nedenle her uygulama yapışınızda kendinizi şu anın zamansızlığına teslim etmeniz işe yarayacaktır. Başlıca dikkat nesnesi olarak ister bedeninizdeki nefes duyularını, ister bütün olarak bedeninizi, sesleri, düşünce ve duyguları kullanın, ister birazdan göreceğiniz gibi "nesnesiz farkındalık", seçimsiz farkındalık ya da yöntemsizlik yöntemi gibi çeşitli adlarla anılan katıksız farkındalık halinde dinlenme uygulamasını uygulayın, her ne olacaksa onu tecrübe etmeye açıklığınızın tonunu motivasyonunuzun kalitesi belirler.

Hangi yönlendirmeli meditasyon uygulamasıyla çalışırsanız çalışın, kendi içsel manzaranızın sürekli değişen ögelerini işaret ettiklerini aklınızda tutarak yönlendirmelerime elinizden geldiğince uymanızı öneririm.

Bir tur rehberinin talimatlarını anımsatabilecek yönlendirmelerime kendinizi vermeden uymaktansa o andaki dikkat nesnenizin ve anın içinde bulunmanızın tecrübesini doğrudan ve canlı olarak yaşamak için işaret ettiğim şeye dikkatinizi elinizden geldiğince ve sürekli olarak vermeniz çok önemlidir. Burada etraftaki manzarayı izlemekten değil, *görmekten* bahsediyoruz. Kulaklarınıza ulaşan sesleri, bütün seslerin altında ve arasında yatan sessizliği *duymaktan*. Bedeninizi *hissetmekten. Farkında olmaktan.*

Bu yönlendirmeli meditasyon programlarında "yapılacak" çok şey varmış gibi görünse de aslında hiçbiri bir şey yapma ya da başka bir yere ulaşma amaçlı değildir. Her şey var olmakla ilgilidir. Kendinizi günbegün, anbean, hatta yıllar boyunca tekrar tekrar şu ana ve kendi tecrübenize vermekle ilgilidir. Bir süre sonra, tıpkı her gün dişlerinizi fırçalamak ya da çocuklarınızın yanında olmak gibi vazgeçemeyeceğiniz bir var olma haline dönüşecektir. Bu disiplin zaman içinde çaba bile gerektirmeyen bir hal alabilir. Ama kök salması hayli uzun sürer, en az yirmi otuz yıl.

Tabii püf noktasını kaptıktan sonra zaman zaman benim rehberliğim olmadan, kendi başınıza uygulama yapmanız da iyi bir fikir olacaktır.

RESMÎ UYGULAMA İÇİN DÖRT BASİT TAVSİYE

Aşağıda başlangıç için birkaç ipucu ve meditasyon uygulamasına başlamanın zorluklarının üstesinden nasıl geleceğinizle ilgili bazı tavsiyeler bulacaksınız.

1. Duruş

Resmî uygulama sırasında vücudunuzun duruşu çok önemlidir. Uykulu hissettiğinizde bile ya da özellikle uykulu hissettiğinizde uyanık kalmanıza yardımcı olacak bir pozisyon seçmek faydalı olacaktır. Çeşitli beden taramalarında ve yatarak yapılan meditasyonlarda olduğu gibi uzanmak,

farkındalığı ve uyanıklığı geliştirmenin harika bir yolu olsa da az önce söylediğim sebeplerden dolayı muhtemelen uygulama sırasında uzanmamanız daha iyi olur. (Sounds True'nun ürettiği, 2005 tarihli, Jon Kabat-Zinn'in seslendirdiği *Guided Mindfulness Meditation* kayıtlarını ve *Series 2 and Series 3 Guided Mindfulness Meditations with Jon Kabat-Zinn*'i dinleyin: wwww.mindfulnesscds.com.) Bir uygulama seansının başında niyetinizi "uyuyakalmak" yerine "uyanık kalmak" olarak belirliyorsanız o zaman yatarak uygulama yapmanız uygundur. Ayakta dururken ya da yürürken de meditasyon yapabilecek olmanız bir yana, uyanık kalmanızı sağlayacak bir duruş genelde oturmayı, sırtın gevşek ama düz olduğu, omuzların gevşediği ve kolların serbestçe uzandığı, başın dik ve çenenin biraz içe doğru çekili olduğu bir oturuşu içerir. Sırt kısmı düz bir sandalyede ya da yerde bir minderde oturabilirsiniz. Elinizden geldiğince sizin için haysiyeti ve vakurluğu temsil eden bir duruş benimseyin.

Bir sandalyede oturmayı seçerseniz bacak bacak üstüne atmadan, ayaklarınız dümdüz yere basarak oturmaya ve mümkünse (her zaman mümkün olmayabilir) duruşunuzun kendi kendini desteklemesi için sırtınız ile sandalyenin arkası arasında mesafe bırakarak ve omurganızın destek almadan pelvisten yukarı uzandığı bir konumda oturmaya özen gösterin.

Yerdeki bir minderde oturmayı seçerseniz dizleriniz için bir desteğe ihtiyacınız olacak. Bir zabuton'un (meditasyon matı) üstüne yerleştireceğiniz zafu (meditasyon minderi) iyi bir çözüm olacaktır. Bir zafu'nun üstünde oturacaksanız yüksekliği vücudunuza uygun olan bir tanesini seçin. Amaç, minderin ön taraftaki üçte birlik kısmında, beldeki doğal lordotik eğimin hafif öne ve yukarı doğru uzandığı, pelvisin hafif aşağı doğru eğik olduğu bir duruşla oturmaktır. Dizleriniz kalçalarınızın esnekliğine bağlı olarak yere (ya da halıya veya zabuton'a) değebilir de değmeyebilir de. Dizleriniz zemine kolayca değmiyorsa, rahat edebilmeniz için dizlerinizin altına ekstra minder koymak isteyebilirsiniz.

Bacaklarınızla çok çeşitli şeyler yapabilirsiniz. Birmanya duruşu olarak adlandırılan, bacaklardan birinin diğerinin önüne kıvrıldığı bağdaş

pozisyonunu seçebilirsiniz. Bu, daha uzun oturma sürelerinde gittikçe artan nahoş hisleri minimuma indiren en kolay duruşlardan biridir. (Çeşitli oturma şekillerini *Full Catastrophe Living* kitabında bulabilirsiniz.)

Ellerinizle de pek çok şey yapabilirsiniz. Ben genellikle ellerimi kucağımda, sol elimin parmakları sağ elimin parmakları üstünde duracak ve başparmaklarımın biri (sol) diğerinin (sağ) üstüne gelecek ya da başparmaklarımın uçları birbirine değecek şekilde kavuştururum. Başparmak uçlarımın diğer parmakların üstünde bir oval çizerek birbirine değdiği duruşa "kozmik mudra" adı verilir. Deneyebileceğiniz daha pek çok mudra vardır, ellerinizi avuçlarınız yukarı ya da aşağı bakacak şekilde dizlerinizin üstüne koymak gibi.

Unutmayın ki önemli olan ellerinizin pozisyonu değil, her pozisyonda sizin ellerinizin duyumsamalarının farkında olmanızdır. Bu sayede elleriniz de tıpkı bacaklarınız ve sırtınız gibi sizin için bedeninizin görünümünü ve hem resmî meditasyonda hem de gündelik hayatta kendini konumlandırma biçimleriyle bağlantılı çeşitli duyusal özellikleri aydınlatmaya başlayacaklar.

2. Gözleriniz Ne Yapmalı?

Gözleriniz kapalıyken de açıkken de farkındalık yaşayabilirsiniz. Bu yüzden gözleriniz açıkken de kapalıyken de meditasyon yapabilirsiniz. Her iki durumun da benzersiz faziletleri olduğu için ikisini de tecrübe etmek isteyebilirsiniz.

Gözleriniz açık oturduğunuzda bakışlarınızı odaksız bir şekilde yere, sizden bir metre kadar uzağa veya bazı Zen geleneklerinde olduğu gibi bir duvara karşı oturuyorsanız duvara yönlendirmeniz iyi olur. Bakışınızın sabit ve rahat olmasına özen gösterin. Burada bahsettiğimiz herhangi bir şeye gözlerinizi dikmek değil, seçtiğiniz dikkat nesnesini anbean tecrübe etmeye ve gözleriniz açıkken farkındalık halinde kalmaya bir davettir.

3. Uykunun Bastırması

Tahmin edileceği gibi uykulu bir haldeyseniz gözleriniz açık oturmanız en iyisi olacaktır. Uygulama yapmak için günün nispeten daha uyanık olduğunuz bir zamanını seçmek daha da iyi olur. Bu da iyi bir gece uykusunu takiben, sabahın erken saatlerinde uygulama yapmak için geçerli bir nedendir. Ayrıca uykulu hissettiğinizde uygulamaya başlamadan önce yüzünüze soğuk su çarpabilirsiniz, hatta sizi zinde kılacak soğuk bir duş alabilirsiniz. Uyanık olmak önemli olduğuna göre tam anlamıyla anın içinde var olabilmek için şartları olabildiğince uygun hale getirmeniz mantıklı olacaktır (aksi halde bu kitapta ve uygulamalarda pek bir yol katedemezsiniz).

Tabii ki bulunduğumuz yerdeki sesler gibi bazı şartlar üstünde neredeyse hiç kontrolümüz olamayabiliyor. Ancak asıl önemli olan, şartların ideal durumda olup olmaması değil, sizin dikkatinizin ve farkındalığınızın niteliğidir. Yine de başlarken uyku halinizi ve ortamdaki rahatsızlık verici etkenleri olabildiğince asgari düzeye indirmek faydalı olacaktır. Ortamı ne kadar düzenlerseniz düzenleyin, baş etmeniz gereken pek çok dikkat dağıtıcı içsel ve dışsal unsur olacaktır.

4. Bu Zamanı Korumak

Resmî uygulama için rahatsız edilmeyeceğiniz bir zamanı seçmek en iyisidir. Cep telefonunuzu, çağrı cihazınızı, bilgisayarınızı ve interneti kapatın. Odanızın kapısını kapatın ve diğer insanların bu sürede sizi rahatsız etmeyeceğinden emin olun. Uygulama için diğer insanların sizden herhangi bir beklentisinin olmayacağı, kendinizi sadece var olmaya adayabileceğiniz, hiçbir şey yapmadan farkındalık ve içtenliği geliştirme yoluyla kendinizi beslemeye zaman ayırabileceğiniz sabahın erken saatlerini seçmeniz için bir neden daha.

Yeme Farkındalığı

•••

YÖNLENDİRMELİ UYGULAMA

1. Kayıt

Yeme Meditasyonu

•••

Obezite salgını ve toplumumuzda sağlıksız ve düzensiz yemenin yaygınlığı nedeniyle günümüzde psikolojide yemek ve yemekle bağlantılı yemek seçimleri, porsiyon boyutları, yeme hızı, sosyal âdetler ve baskılar, atıştırma, yiyecekler, yemekle ilgili bilinçsiz ve üstünde durulmayan düşünce ve duygular gibi bütün davranışlarda daha büyük bir farkındalık geliştirmeyi konu edinen başlı başına bir alan var.

Ancak yeme meditasyonuyla başlamamızın nedeni bu değil. Farkındalıkla yemeyle başlıyoruz çünkü bu küçük egzersiz, yemenin ötesinde kendimize hayatlarımızda tecrübe etme fırsatı vermediğimiz şeyler konusunda çok şey gösterme potansiyeline sahip.

Bu yönlendirmeli "yeme meditasyonunda" bir kuru üzüm tanesini başlıca dikkat nesnemiz olarak belirliyor, duyuların ve bedenin evrenini bu tek nesneyle ilişki içinde, aşırı detaylı ve normalde herhangi bir şeyi yiyeceğimizden çok daha yavaş bir şekilde tecrübe ediyoruz. Bu kuru üzüm tanesi başlıca dikkat nesnesi olmasının yanı sıra meditasyon öğretmeni-

mize dönüşüyor ve potansiyel olarak, yemekle ve yiyecekle ilişkimizin normalde farkındalık yüzeyinin altında yatan yönlerini ortaya çıkarıyor.

Bu yönlendirmeli meditasyonun zorluğu ve güzelliği üzüm tanesini görerek, koklayarak, elinizde tutarak, parmaklarınızın arasında olmasının hissini, onu yeme beklentisini, beklentinin bedeninizde ve ağzınızda kendini gösteriş şeklini, ağzınıza attığınız anı, ağzınızın onu nasıl "aldığını", kasten yavaş yavaş ve bilinçli bir şekilde çiğnemeyi, anbean tadını ve tadının nasıl değiştiğini, yutma dürtüsü uyandığında yutma eylemini ve bu süreçte doğabilecek bütün düşünce ve duyguları ve yuttuktan sonraki süreci uzatmalı olarak hissederek, anın içinde öylece var olabilmektir. Bütün bu süreç boyunca bilmenin kendisi olmaya, tecrübeyi önünüze serildiği haliyle bilmeyi somutlaştırmaya ve anbean o farkındalıkta kalmaya davet edilirsiniz.

Nefes Alma Farkındalığı

•••

YÖNLENDİRMELİ UYGULAMA

2. Kayıt

Nefes Alma Meditasyonu

•••

Kuru üzüme saniye saniye verdiğimiz dikkati (tecrübemizin yargısız, beyinle alakasız, doğrudan, anbean tadımındaki deneyimimizi) nefesin bedenimizden içeri ve dışarı hareketini hissetmeye de verebiliriz.

Bu uygulamada, nefesimiz dışında her şeyin geri plana, benzetme yerindeyse sahne arkasına kaymasına izin verir ve nefesle ilgili duyumsamaları farkındalık alanında sahnenin tam ortasına yerleştiririz. Dikkatimizi bedendeki nefese ve hislerin en canlı olduğu yere odaklarız. Bu yer, hava bedeninizden içeri ya da dışarı hareket ederken burun delikleriniz ya da karın duvarınızın aldığınız her nefesle hafifçe genişlemesi ve verdiğiniz her nefesle eski haline dönmesi veya nefes hissinin en kolay tecrübe edildiği diğer herhangi bir yer olabilir.

Nefesinizi hissetmek, nefesinizi düşünmekten çok farklıdır ve burada ön plana çıkardığımız eylem nefesi *hissetmektir*. Elimizden geldiğince, nefesimiz bedene girip çıkarken, her nefes alışımız ve verişimiz süresince dikkatle nefesin dalgalarına "katılıp" sörf yapabiliriz.

Nefesin izini kaybettiğimizde ki bu muhtemelen olacak, artık nefesi düşünmediğimizi anladığımız anda zihnimizde her ne varsa sadece onu

fark ederiz. Sonra bedenin her neresine odaklanmaya karar verdiysek, nefesin orada yarattığı hisse dikkatimizi nazikçe ve ısrarlı bir şekilde yönlendiririz. Bunu zihnin artık nefese odaklanmadığını fark ettiğimiz her an tekrarlarız. Bunu, zihin alıp başını gittiği için elimizden geldiğince kendimizi yargılamadan ve hiçbir şekilde "kusursuz" olmaya çalışmadan yaparız. "İyi bir meditasyoncu" ya da "daha iyi bir meditasyoncu" olmaya çalışmayız. Hiçbir şey olmaya çalışmayız. Amacımız, dikkatimizi nefesimizi şu anda, anbean ve her nefeste hissetme görevine geri döndürürken saniye saniye yaşananların farkında olmaktır.

Bunu bir diğer şekilde, burada en önemli şeyin nefes olmadığını hatırlayarak, bedenin kendi kendine solumasına izin vermek olarak da ifade edebiliriz. Birinci öncelik farkındalık ve anbean yaşananları tecrübe etme biçiminizin kalitesidir. Nefes elbette önemlidir ama burada öncelikle geliştirmeye çalıştığımız şey farkındalıktır.

Her gün bu şekilde (tamamen uyanık halde, sadece var olma alanında) biraz zaman geçirmek büyük ve radikal bir sevgi ve şefkat eylemidir. Elbette gün içinde kısa süreli olarak nefes alıp verişinize bağlanarak, içinde bulunduğunuz şartlar her ne olursa olsun, hayatınıza daha fazla farkındalık katabilirsiniz.

Daha fazla farkındalık kazandıkça iş yerinde, aile içinde, kendi başınıza ya da başka insanlarla gündelik hayattaki tecrübelerinizle nasıl bir ilişki kuracağınız konusunda farklı tercihler yaptığınızı görebilirsiniz.

Bedenin Bir Bütün Olarak Farkındalığı

•••

YÖNLENDİRMELİ UYGULAMA

3. Kayıt

Bedenin Bir Bütün Olarak Farkındalığı

•••

Uygulamanın bu noktasında nefesin etrafındaki farkındalık alanını bedeni oturur ve nefes alır halde, bir bütün olarak kapsayacak şekilde genişletiyoruz.

Bedenin farklı kısımlarındaki hisler ister hoş ister nahoş, ister rahat ister rahatsız, isterse de neredeyse fark etmeyeceğiniz kadar nötr olsun, anbean hiçbir şey yapmadan ve özellikle herhangi bir şeyin peşine düşmeye ya da herhangi bir şeyi göndermeye çalışmadan hepsini farkındalık alanınızda tutup tutamayacağınıza bakın. Gevşemeye, bir yere ulaşmaya ve özellikle düşünceleri ortadan kaldırmaya çalışmıyoruz. Tek yaptığımız, her şeyin mevcut haliyle var olduğu bir farkındalık alanında kalmaya çalışmak.

Zihin yolunu kaybedince o anda zihnimizde ne varsa onu görür ve farkındalık alanının merkezine bir bütün halinde nefes alan ve oturan beden hissini usulca geri getiririz. Bunu tekrar tekrar yaparız çünkü dikkat nesnesinden uzaklaşmak zihnin doğasında vardır. Bu sizin "kötü" bir meditasyoncu olduğunuz anlamına gelmez.

Dalgalanmak okyanusun doğasında olduğu kadar zihnin doğasında da vardır. Her zamanki gibi sizi bekleyen zorluk, farkındalanma halinde kalmaktır.

Ses, Düşünce ve Duyguların Farkındalığı

•••

YÖNLENDİRMELİ UYGULAMA

4. Kayıt

Ses, Düşünce ve Duyguların Farkındalığı

•••

Dikkatimizi ağzımızdaki kuru üzüm tanesine, nefesin bedendeki hislerine ya da bedenin bir bütün olarak nefes alırkenki hissine verdiğimiz gibi kulaklarımıza gelen sesler ve seslerin arasındaki boşluklara da verebiliriz.

Burada istenen şey, duyulması gerekeni duymaktan ibarettir. Dışarı çıkıp sesleri tarayacak ya da bazı sesleri daha hoş oldukları için diğerlerinden öncelikli kılacak değiliz. Tek yapacağımız şey, seslerin kapımıza gelmesine izin vermek ve onları içeri buyur etmek. Kendimizi duyulacak ne varsa (sesler ve aralarındaki boşluklar, bütün seslerin içindeki ve altındaki sessizlik) dikkat kesilerek, tamamıyla ses boyutuna veririz. Bir kez daha öncelikli olan, sesler ya da seslerin nereden geldiği veya sizin hangilerini tercih ettiğiniz konusundaki düşünceleriniz, belli seslere duygusal tepkileriniz değil, farkındalıktır. Buradaki zor hedef, duyulacak ne varsa anbean duyarak farkındalık halinde kalmaktır.

Bu noktadan itibaren yönlendirmeli meditasyon, dikkatimizi seslere verdiğimiz şekilde, farkındalık alanındaki olaylar olarak düşüncelere ve duygulara vermeye, onlarla var olmaya doğru kayar.

Düşünceler her tür içeriğe ya da duygusal değere sahip olabilir. Geçmişle ya da gelecekle, hatta farkında olmanız gerekirken neden aklınıza pek fazla düşünce gelmediğiyle (ki bu başlı başına bir düşüncedir) ilgili olabilirler. Amaç düşünce aramak değildir. Daha ziyade bir "düşünce aynası" gibi hareket ederek, düşüncelerin doğarken, dururken ve dağılıp giderken farkındalığınıza girmelerine, farkındalığın doğan her düşünce ve duyguyu sarmasına izin vermeniz ve elinizden geldiğince, düşünceler sadece seslerden ya da zihninizdeki hava durumu kalıplarından ibaretmiş gibi hiçbirini kişisel olarak almamanızdır.

Elbette bu resmî uygulama aracılığıyla daha fazla farkındalık geliştirdikçe, düşünce ve duygularımıza gün boyu farkındalık katabiliriz. Bu her yerde, her zaman ve her şart altında yapılabilecek bir uygulamadır.

Düşünce ve duygu farkındalığı uygulaması çok zor olabilir çünkü düşünce ve duygularımızın *içeriğine* çekilmemiz ve düşünce akışına kapılıp gitmemiz çok kolaydır. Ancak yine de düşüncelerinizin, içsel anlatınızın ve diyaloğunuzun içeriğini kişisel olarak almamanız gerektiğini ve her zamanki gibi önceliğin farkındalığın kendisinde olduğunu aklınızın bir köşesinde tutarsanız, uygulamanın diğer yönlerinden daha zor olmayacaktır. Düşüncelerimizi farklılaştırmaya ya da bazı düşünceleri yenileriyle değiştirmeye ya da "aklımıza gelmemeleri gerekiyormuş" gibi onları bastırmaya ya da onlardan kaçmaya çalışmıyoruz. Aksine hepsi için hoş geldiniz paspasımızı kapımızın önüne koyuyor ve içerikleri ya da duygusal yükleri her ne olursa olsun, düşünceleri düşünceler, duyguları da duygular olarak görüp farkında oluyoruz.

Düşünce ve duyguların farkındalığı, bedendeki hislerin ya da seslerin farkındalığından farklı değildir. Farkındalık halinde var olurken, tam şu anın içinde, hiçbir şeyin olduğundan farklı olmasını gerektirmeyen bir özgürlük saklıdır. Farkındalığın fazileti gereği, kalbimizin ve zihnimizin

bütün manzarası tecrübemize herhangi bir kalıp dayatmamıza gerek kalmadan dönüşür. Doğal olarak kendimizi anlamaya başlarız ve bu, her ne olursa olsun hem içsel hem de dışsal tecrübemizle ilişkimizin şeklini etkiler. Zihnimiz ve aklımızla oldukları gibi dostluk kurar ve aslında hiç eksik olmayan sakin ve kolay bozulmayan bir sessizlik (insan olarak doğamızın doğuştan gelen bir parçası olan bir sükûnet) içinde var olmayı öğreniriz.

Bu yakınlık ve geliştirdiğimiz farkındalık, doğal olarak şifa ve dönüşümün kaynağı olacaktır.

Saf Bilinçlilik Olarak Farkındalık

•••

YÖNLENDİRMELİ UYGULAMA

5. Kayıt

Saf Bilinçlilik Olarak Farkındalık

•••

Bu son meditasyonda, odaklanmak için herhangi bir nesneyi ya da nesneleri seçmeden, yalnızca farkındalık alanında yaşama uygulaması yapacağız.

Burada da diğer resmî farkındalık uygulamalarındaki tecrübemizin çeşitli yönlerine getirdiğimiz bilincin ta kendisinden bahsediyoruz. Bu uygulamaya zaman zaman "nesnesiz dikkat", "seçimsiz farkındalık" ya da "açık varlık" da denmektedir. Dikkatimizi neye vereceğimizle ilgili bir planımız yoktur. Elbette nesnelere dikkat ederken bile bir planımız olmaz, amaç daha önce gördüğümüz gibi sayıları beşle sınırlı olmayan çeşitli duyu kapıları aracılığıyla bilmenin ta kendisi olmaktır.

Yine gördüğümüz gibi farkındalık her şeyi içerebilir. Uzay boşluğu gibidir: Kendi başına bir yer kaplamaz. Bu nedenle düşünceleri, duyguları ya da bedendeki hisleri içinde barındırabilir ve bunlar acılı ya da acısız, endişe verici veya tam tersi olabilir. Farkındalık açısından bunların hiçbir önemi yoktur. Çocuğuna sarılan bir anne gibi düşünülebilir. Çocuk ne yaparsa yapsın, ne tecrübe etmiş ya da neden korkuyor olursa olsun, anne çocuğuna yine koşulsuz bir sevgi ve kabullenişle sarılır. Çocuk acı

çekiyor olsa bile anne onu mutlak bir şefkatle kucaklar. Bu tek başına rahatlatıcı ve iyileştiricidir.

Bu uygulama bir anlamda şu anı ve sonsuzluğu somutlaştırır çünkü sessizlik de sonsuz, durağanlık da dayanıklı ve kolay bozulmayan bir şeydir. Farkındalığın bir şey yapması ya da bir şeyi oldurması gerekmez. Sadece görür. Sadece bilir. Daha önce bahsettiğimiz gibi görmeyle, duyulardan herhangi biri aracılığıyla oluşan bilmeyle, her tür düşünceye farkındalıkla dokunmayla zihinde oluşan her şey (düşünce, duygu ya da his) kendini özgürleştirip kendiliğinden dağılır. Biz onları beslemediğimiz sürece başka bir şeye neden olmaz, bizi ele geçirip uzaklaştırmazlar.

Bu nedenle hiç kolay olmasa da, şefkatle (ki bu da her zaman kolay değildir) ortaya çıkanları tutar ve elimizden geldiğince farkındalıkla tanıyıp biliriz. Hiçbir şey yapmanıza gerek yoktur. Burada yapmak diye bir şey yoktur. Anbean seçimsiz bir farkındalıkta, açık varlıkta kalmaktan ve kaybolduğunuzda ya da kapılıp gittiğinizde (ki bu defalarca olacaktır ve hiçbir kötülüğü yoktur) farkındalığı yeniden sağlamaktan başka. Hatta zihnin bizi tanımlamak zorunda olmadığını, ona yakalanmak zorunda olmadığımızı, zihnin ve kalbin içeriklerinin kişisel olmadığını hatırladığımız sürece zihnin faaliyetinde güzellik saklıdır.

Seçimsiz farkındalık uygulaması da diğerleri gibi, kendinizi farkındalığın almaya açık, boş, geniş ve bilmeye dayalı özelliklerine davet ettirmeniz için bir fırsattır. Farkındalıkta var olmamız ve adına "şimdi" dediğimiz, bize içinde yaşayacağımız, dünyanın bize dokunacağı ve onun aracılığıyla bizim de dünyaya, sevinç ve acı içindeki başkalarına dokunacağımız, duyularımıza (hepsine) döneceğimiz ve kimliğimizin gerçekliğine uyanacağımız bambaşka bir var olma boyutu veren bu zamansız anda kalmamız için bir davettir.

Sonsöz

•••

Dikkatimize süreklilik ve istikrar katmayı ve farkındalık alanındaki nesnelerin canlanmasına izin vermeyi (onları daha büyük bir netlikle görüp yüzeyin altına inmeyi) öğrenirken aslında zaten bizim olan farkındalık becerisiyle var olmayı ve bunu sürdürmeyi de öğreniriz. Bu beceri iyi ve kötü dönemlerden geçen hayat yolculuğumuzda bize her an eşlik edebilir. Her birimiz bu farkındalığa, farkındalığın gücüne güvenmeyi, gerçekten önemli olan tek şey hayatta olduğumuz o tek anı nasıl yaşadığımızmış gibi hayatlarımızı sürdürmeyi öğrenebiliriz. En başından beri vurguladığım ve sürekli uygulama yaparak sizin de daha fazla fark edeceğiniz üzere gerçekten önemli olan tek şey o anı nasıl yaşadığımızdır.

Kendimizi başımıza gelenlerden ne kadar hoşlandığımız ya da hoşlanmadığımıza göre, küçük ve kısıtlı şekillerde düşünme ve (düşüncelerimizin, duygularımızın ve kendi etrafımıza ördüğümüz anlatının içeriğine göre) tanımlama alışkanlığına sahibiz. Bu bizim varsayılan ayarımızdır. Farkındalığın gücü, bu tanımlamaları ve sonuçları inceleme, refleks olarak ya da otomatik olarak benimsediğimiz ve daha sonra bize ait olduğunu düşündüğümüz bakış açılarını masaya yatırma gücüdür. Farkındalığın gücü, hayatın anbean önümüze serilen gerçekliğine farklı ve daha geniş

bir açıdan dikkat edebilmekte saklıdır. Bizi bilinçsizlikten bilinçliliğe doğru kaydırır.

Nihayetinde, farkındalığın şifası ve dönüştürücü gücü, dikkatimizi varlığımızın mucizesine ve güzelliğine vermekte, gerçekleşen her anda farkındalıkla ve derin bir şefkatle yaşanan, karşılanan ve sahip çıkılan bir hayat içinde var olma, bilme ve yapma olasılıklarının genişliğinde saklıdır.

Bu nedenle hayatınızda farkındalık geliştirme yolculuğunuza devam ederken bir Navajo hayır duasında söylendiği gibi "güzellik içinde yürümenizi" ve zaten bunu yapmakta olduğunuzu fark etmenizi dilerim.

Teşekkürler

Dikkatli ve keskin editöryel önerileri ve her zaman zekâ pırıltıları saçan gözleri ve kalbi için eşim Myla'ya yürekten minnettarım.

"Şefkatli dikkat" terimini dostlarım ve Dharma kardeşlerim Larry Rosenberg (Cambridge Insight Meditation Center) ve Corrado Pensa'ya (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza [A.Me.Co] Roma, İtalya) borçluyum.

Buda'yı büyük bir bilim insanı olarak gören bakış açısı, teleskop ve bakmadan önce dengeyi sağlama ve ayar çekme ihtiyacı benzetmesi için Alan Wallace'a minnettarım.

CD'lerdeki orijinal programlardan bir kitap geliştirme fikrini Sounds True'nun kurucusu ve başkanı Tami Simon'a borçluyum. Sabrı, iyi niyeti ve derin dostluğu için ona çok teşekkür ederim.

Ayrıca çeşitli editöryel aşamalarında metni ustalıkla yönlendirdiği için Sounds True'dan Haven Iverson'a, dikkatli ve düşünceli editörlüğü için Laurel Kallenbach'a şükranlarımı sunmak isterim.

Okuma Listesi

Elbette iç içe geçmiş bir evrende istediğiniz yerden başlayabilirsiniz. Her şey başka bir şeyin yolunu açar ve içgüdülerinize güvenmeniz iyi bir şeydir. Bazen doğru kitap bir anda raftan düşüverir. Bazen de bir kitap ismi sizi kendine çeker ya da birisi doğru kitabı doğru anda avuçlarınıza bırakıverir. Böyle olaylar başlamak ya da yeniden başlamak için iyi bir yerin habercisi olabilir.

Bunu günümüzdeki ya da geçmişteki öğretmenlerin veya sevgi ve anlayışlarından bize (istersek) takip etmemiz için benzersiz yollar açmış klinisyenlerin ya da araştırmacıların özenle işlenmiş kitaplarından oluşan çok da uzun olmayan bir liste izleyecektir.

Size farkındalık uygulamasının genişliği ve derinliği, kökleri ve farklı Budist geleneklerindeki ifadeleri konusunda anlayış kazandırmak, uygulama yapma motivasyonunuzu artırmak ve dünyanın küçük ya da büyük yollardan iyileşmesine katkı sağlamada farkındalık potansiyeline aracılığınız konusunda hayal gücünüzü bilemek için ilk birkaç kategoriyi içeren bir tür liste hazırladım.

Bu tavsiyelerin ötesinde okuma açısından iş size düşüyor.

Zaten hep öyleydi.

Bunlar sadece birkaç yol haritası.

BAŞLAMAK İÇİN İYİ ESERLER

Meditation in Action
Zen Zihni Başlangıç Zihnidir
Neredeysen Orada Ol

SONRA

How to Train a Wild Elephant
Seeking the Heart of Wisdom
Lovingkindness
A Heart as Wide as the World
Everyday Zen
Mindfulness in Plain English
The Three Pillars of Zen
Cutting Through Spiritual Materialism
Breath by Breath
Untrain Your Parrot
Arriving at Your Own Door
Letting Everything Become Your Teacher
Why Meditate?
Mutluluğa Övgü
Real Happiness
A Lamp in the Darkness
Sailing Home
The Joy of Living

DAHA SONRA

Joyful Wisdom
Present Fresh Wakefulness
Rainbow Painting
Hoofprint of the Ox
The Heart of Buddhist Meditation
Small Boat, Great Mountain
The Mind and the Way

FTSA VE DÜNYADAKİ UYGULAMALARI İLGİNİZİ ÇEKİYORSA

Full Catastrophe Living
Coming to Our Senses
Heal Thy Self
Here for Now
A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook
Mindfulness-Based Cancer Recovery
Teaching Mindfulness
Farkındalık

FARKINDALIK TEMELLİ BİLİŞSEL TERAPİ VE UYGULAMALARI İLGİNİZİ ÇEKİYORSA

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression
İyi Hissetme Sanatı
The Mindful Way Through Anxiety
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children
Farkındalık

POLİTİKADA FARKINDALIK VE KAMUSAL HAYATTA UYGULAMALARI İLGİNİZİ ÇEKİYORSA

The Mindfulness Revolution
A Mindful Nation

FARKINDALIĞIN DİĞER UYGULAMALARI

Mindful Eating
Eat, Drink, and Be Mindful

Farkındalıkla Doğum
The Mindful Child
Living in the Light of Dying
Öz Şefkatli Farkındalık
The Stress Reduction Workbook for Teens

FARKINDALIK BİLİMİ İLGİNİZİ ÇEKİYORSA

The Clinical Handbook of Mindfulness
The Art and Science of Mindfulness
The Mind's Own Physician
Beyninizin Duygusal Hayatı
Fully Present
Healing Emotions
Yıkıcı Duygular ile Nasıl Başa Çıkabiliriz?
Visions of Compassion
The Mindful Brain
Buda's Brain
Full Catastrophe Living, 2. baskı

•••

Ajahn Amero, *Small Boat, Great Mountain*, Abhayagiri Monastic Foundation: Redwood Valley, CA, 2003.

Ajahn Sumedo, *The Mind and the Way*, Wisdom: Boston, 1995.

Bante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, Wisdom: Sommerville, MA, 2002.

Barry Boyce, ed., *The Mindfulness Revolution*, Shambhala: Boston, 2011.

Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, BPS Pariyatti Editions: Onalaska, WA, 2000.

Bob Stahl ve Elisha Goldstein, *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, New Harbinger: Oakland, CA, 2010.

Chokyi Nyima Rinpoche, *Present Fresh Wakefulness*, Rangjung Yeshe Books: Boudhanath, Nepal, 2004.

Chögyam Trungpa, *Cutting Through Spiritual Materialism*, Shambhala: Boston, 1973.

Chögyam Trungpa, *Meditation in Action*, Shambhala: Boston, 1970.

Christopher Germer, *Öz Şefkatli Farkındalık*, çev. Handan Ünlü Haktanır, Diyojen Yayıncılık: İstanbul, 2018.

Daniel Goleman, *Healing Emotions*, Shambhala: Boston, 1997.

Daniel Goleman, *Yıkıcı Duygular ile Nasıl Başa Çıkabiliriz?*, çev. Seda Hauser, İnkılâp Kitabevi: İstanbul, 2005.

Daniel J. Siegel, *The Mindful Brain*, Norton: New York, 2007.

Daniel J. Siegel, *The Mindful Therapist*, Norton: New York, 2010.

Donald McCowan, Diane Reibel ve Marc S. Micozzi, *Teaching Mindfulness*, Springer: New York, 2010.

Eckhart Tolle, *Şimdi'nin Gücü*, çev. Semra Ayanbaşı, Akaşa Yayınları: İstanbul, 2003.

Elana Rosenbaum, *Here for Now*, Satya House: Harwick, MA, 2005.

Elizabeth Hamilton, *Untrain Your Parrot*, Shambhala: Boston, 2007.

Fabrizio Didonna, ed., *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer: New York, 2008.

Gina Biegel, *The Stress Reduction Workbook for Teens*, New Harbinger: Oakland, CA, 2009.

Jack Kornfield, *A Lamp in the Darkness*, Sounds True: Boulder, CO, 2011.

Jan Chozen Bays, *How to Train a Wild Elephant*, Shambhala: Boston, 2011.

Jan Chozen Bays, *Mindful Eating*, Shambhala: Boston, 2009.

Jiddu Krishnamurti, *This Light in Oneself*, Shambhala: Boston, 1999.

Joko Beck, *Nothing Special*, HarperCollins: New York, 1995.

Jon Kabat-Zinn ve Richard J. Davidson, *The Mind's Own Physician*, New Harbinger: Oakland, CA, 2012.

Jon Kabat-Zinn, *Arriving at Your Own Door*, Hyperion: New York, 2007.

Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses*, Hyperion: New York, 2005.

Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Random House: New York, 1990; 2. baskı, 2013.

Jon Kabat-Zinn, *Letting Everything Become Your Teacher*, Random House: New York, 2009.

Jon Kabat-Zinn, *Neredeysen Orada Ol*, çev. Hüseyin Göksu, Kuraldışı Yayınları: İstanbul, 2009.

Joseph Goldstein ve Jack Kornfield, *Seeking the Heart of Wisdom*, Shambhala: Boston, 1987.

Larry Rosenberg, *Breath by Breath*, Shambhala: Boston, 1998.

Larry Rosenberg, *Living in the Light of Dying*, Shambhala: Boston, 2000.

Linda Carlson ve Michael Specca, *Mindfulness-Based Cancer Recovery*, New Harbinger: Oakland, CA, 2011.

Mark Williams ve Danny Penman, *Farkındalık*, çev. Ekin Duru, Pegasus Yayınları: İstanbul, 2017.

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal ve Jon Kabat-Zinn, *İyi Hissetme Sanatı*, çev. Zeliha Handan Haktanır, Diyojen Yayıncılık: İstanbul, 2015.

Matthieu Ricard, *Keşiş ve Filozof*, çev. Nihan Özyıldırım, Doğan Novus: İstanbul, 2014.

Matthieu Ricard, *Mutluluğa Övgü*, çev. Aykut Derman, Doğan Kitap: İstanbul, 2018.

Matthieu Ricard, *Why Meditate?*, Hay House: New York, 2010.

Mingyur Rinpoche, *Joyful Wisdom*, Harmony Books: New York, 2010.

Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living*, Three Rivers Press: New York, 2007.

Myla Kabat-Zinn ve Jon Kabat-Zinn, *Everyday Blessings*, Hyperion: New York, 1997.

Nancy Bardacke, *Farkındalıkla Doğum*, çev. Özge Onan, Doğan Novus: İstanbul, 2017.

Norman Fischer, *Sailing Home*, Free Press: New York, 2008.

Nyanoponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Samual Weiser: New York, 1962.

Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen*, Beacon: Boston, 1965.

Randye Semple ve Jennifer Lee, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children*, New Harbinger: Oakland, CA, 2011.

Richard Davidson ve Anne Harrington, *Visions of Compassion*, Oxford University Press: New York, 2002.

Richard J. Davidson ve Sharon Begley, *Beyninizin Duygusal Hayatı*, çev. Barış Satılmış, Pegasus Yayınları: İstanbul, 2018.

Rick Hanson ve Richard Mendius, *Buda's Brain*, New Harbinger: Oakland, CA, 2009.

Saki Santorelli, *Heal Thy Self*, Bell Tower: New York, 1999.

Sharon Salzberg, *A Heart as Wide as the World*, Shambhala: Boston, 1997.

Sharon Salzberg, *Lovingkindness*, Shambhala: Boston, 1995.

Sharon Salzberg, *Real Happiness*, Workman: New York, 2011.

Shauna Shapiro ve Linda Carlson, *The Art and Science of Mindfulness*, American Psychological Association: Washington DC, 2009.

Shen-Yen, *Hoofprint of the Ox*, Oxford University Press: New York, 2001.

Shunryu Suzuki, *Zen Zihni Başlangıç Zihnidir*, çev. Cem Şen, Klan Yayınları: İstanbul, 2016.

Stephanie Kaza, *Mindfully Green*, Shambhala: Boston, 2008.

Stephen Mitchell, *The Second Book of the Tao*, Penguin: New York, 2009.

Susan Alpers, *Eat, Drink, and Be Mindful*, New Harbinger: Oakland, CA, 2008.

Susan Kaiser-Greenland, *The Mindful Child*, Free Press: New York, 2010.

Susan Orsillo ve Lizbeth Roemer, *The Mindful Way Through Anxiety*, Guilford: New York, 2011.

Susan Smalley ve Diana Winston, *Fully Present*, Da Capo: Philadelphia, 2010.

Thich Nhat Hanh, *Farkındalığın Mucizesi*, çev. Fezal Gülfidan, Kuraldışı Yayınları: İstanbul, 2013.

Tim Ryan, *A Mindful Nation*, Hay House: New York, 2012.

Toni Packer, *The Silent Question*, Shambhala: Boston, 2007.

Trish Bartley, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer*, Wiley Blackwell: Oxford, Birleşik Krallık, 2012.

Tulku Urgyen, *Rainbow Painting*, Rangjung Yeshe: Boudhanath, Nepal, 1995.

Zindel Segal, John Teasdale ve Mark Williams, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Guilford: New York, 2002.

Yazar Hakkında

Massachusetts Üniversitesi tıp fakültesinde fahri profesörlük unvanını koruyan tıp hekimi Jon Kabat-Zinn, Tıpta, Sağlık Hizmetlerinde ve Toplumda Farkındalık Merkezi'nin ve Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA) Kliniği'nin kurucusudur. En az otuz farklı dile çevrilmiş çoksatan kitapların yazarıdır.

MIT'de, Nobel Ödülü sahibi Dr. Salvador Luria'nın laboratuvarında moleküler biyoloji alanında doktora yapmıştır. Dr. Kabat-Zinn'in araştırma kariyeri, (Dr. Richard J. Davidson ve Wisconsin Üniversitesi'ndeki meslektaşlarıyla iş birliği yaparak) iyileşmede zihin-beden etkileşimleri ve FTSA'nın beyin ile beynin stres başta olmak üzere duyguları işleyişi ve bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi başta olmak üzere farkındalık eğitimlerinin kronik ağrı ve stresle bağlantılı rahatsızlıklar çeken insanlar üzerindeki klinik uygulamalarına odaklandı. Dr. Kabat-Zinn'in çalışmaları farkındalık hareketinin hastaneler, okullar, kurumlar, hapishaneler ve profesyonel spor organizasyonlarında büyük önem kazanmasına katkı sağladı. Bugün dünyanın dört bir yanındaki tıp merkezleri farkındalık eğitimine ve FTSA'ya dayanan klinik programlar sunuyorlar.

Dr. Kabat-Zinn kariyeri boyunca sayısız ödüle layık görüldü. Son ödülleri arasında Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği'nin Dostluk Ödülü (2005), Bravewell Philanthropic Colloborative for Integrative Medicine'in Tamamlayıcı Tıp Alanında Öncülük Ödülü (2007) ve İtalya'daki

Torino Üniversitesi Bilişsel Bilim Merkezi'nin Zihin ve Beyin Ödülü (2008) sayılabilir.

Dr. Kabat-Zinn Tamamlayıcı Tıp Alanında Akademik Sağlık Merkezleri Konsorsiyumu'nun kurucu üyesi ve Zihin ve Hayat Enstitüsü yönetim kurulu üyesidir. Yakın dönemde gerçekleştirdiği projeleri arasında Richard J. Davidson'la birlikte editörlüğünü üstlendiği *The Mind's Own Physician: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation* ve *Contemporary Buddhism* dergisi için Oxford Üniversitesi'nden Dr. Mark Williams'la birlikte hazırladıkları, farkındalık konusunu farklı klasik ve klinik bakış açılarından ele alan özel sayı (12. Cilt, 1. Sayı, 2011) bulunmaktadır. Dr. Kabat-Zinn ve eşi Myla Kabat-Zinn farkındalıkla ebeveynliği ve K-12 eğitiminde farkındalığı teşvik eden girişimlere destek vermektedir.

Sounds True Hakkında

Sounds True, misyonu kişisel dönüşüme ve spiritüel uyanışa ilham ve destek sağlamak olan bir multimedya yayıncısıdır. 1985'te Boulder Colorado'da kurulduğumuz günden beri çağımızın önde gelen spiritüel liderlerinin, düşünürlerinin, şifacılarının ve vizyon sahibi sanatçılarının pek çoğuyla çalışıyoruz. Her eserde yazarın ya da sanatçının temel "yaşama bilgeliğini" korumak için büyük bir çaba harcıyoruz. Okuyucuya ya da dinleyiciye sadece bilgi sağlamakla kalmayacak, bilgelik aktarımının kalitesini somutlaştıracak ürünler yaratmayı amaç edindik.

Hakiki bir dönüşüm arıyorsanız Sounds True güvenilir yol arkadaşınız olacaktır. SoundsTrue.com adresinde yolculuğunuzu desteklemek için tasarlanmış haftalık röportaj kayıtları, ücretsiz indirebileceğiniz materyaller ve interaktif öğrenme araçlarının da aralarında bulunduğu sayısız ücretsiz kaynağın yanı sıra bütün ürünlerimiz için özel indirimler bulabilirsiniz.

Sounds True yayıncısı Tami Simon ve yazar Jon Kabat-Zinn'in podcast sohbeti için SoundsTrue.com/bonus/JKZmindful adresini ziyaret edebilirsiniz.