Giriş

Mindfulness alanındaki bilimsel uygulamaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Mindfulness ile beynin belli bölgelerindeki aktivitelerde olumlu değişiklikler olabilmekte, hatta beynin yapısı ve bağlantıları değişebilmektedir. Özetle birlikte detaylarını öğreneceğiniz MBSR programı, daha dolu, bütünleşmiş, sağlıklı ve bilgili bir yaşamın kapısını açmaktadır. Mindfulness hareketi kendinizle çalışma, anda yaşama, arada bir durma ve sürekli bir şeyler yapıp benliği unutma döngüsünden sıyrılmayı amaçlarken var olma isteğinizi arttırmaktadır.

Diğer hayvanların aksine insanın sürekli geçmiş ve geleceği düşünmesi, en temel stres kaynaklarımızdan biridir. Öyle ki artık beynimizin varsayılan çalışma modu “gezinen zihin” olmuştur. Bu insanın evrimsel süreçte kazandığı ve fayda sağladığı bir beceri olsa da, duygusal maliyeti çok yüksektir. Tam da bu sebeple birçok dini ve felsefi metinde anda kalmanın mutluluk getirdiği ile ilgili yazılar mevcuttur. Zihnimizden geçenleri sadece fark etmeye çalışmak bile bizim mindful olmanın ne kadar dönüştürücü bir hareket olduğunu anlamamıza yetecektir. Bu hareket ile zihnin gezinme halini fark ederek onu nazik bir şekilde karşılarız. Daha sonra dağılmış dikkati tekrar odaklayarak o anda hayatın getirileriyle tekrar bağlantı kurarız. Hayatta başımıza gelenlerden daha önemli olan şey onlara karşı tutumumuzdur. Mindfulness bize duygusal iyilik hali getirecek olan tutumu belirleme konusunda yardımcı olur. Mindful olarak kazanacağımız farkındalık hali, düşüncenin ötesinde bir varolma yoludur. Bu özetle birlikte bu yolun uygulamalarını öğrenecek ve sekiz haftalık MBSR programına ve üzerimizdeki etkilerine göz atabileceksiniz.

Mindfulness

Asya’nın Budist geleneklerinden geliştirilen meditasyon biçimi olan mindfulness, MBSR programı ile birlikte daha sistematik şekilde uygulanmaktadır. Normalde an içinde kayıp giden her şeye daha bilinçli ve isteyerek odaklanma becerisi kazandırır. Bu beceri, hayata bilgelik ve kontrol katar. Ayrıca süreç içinde içgörü ve şefkat kendiliğinden gelmektedir. MBSR temelde bir stres azaltma programıdır. Başta stres azaltma programının kendisi de çok stresli olabilir. Çünkü stres, hayatın doğal bir parçasıdır ve ondan kaçmak mümkün değildir. Ayrıca hızlı ve basit çözümleri de yoktur. Bazen ateşi söndürmek için yeni bir ateş yakmanız gerekebilir. Bu programda sorunların birden ortadan kaybolmasını amaçlamayız. Sorunlardan kaçmak, gelişimi engeller. Onun yerine onlarla yüzleşmeyi hedefleriz. Sorunlarla yüzleşebilmek, sürekli değişen bu dünyada büyük acılar yaşanmasına rağmen büyüyebilmeyi mümkün kılar. Farkındalık kazanmak, iyi kötü ya da güzel çirkin tüm anları sahiplenmek ve kabul etmeye çalışmaktan geçmektedir. Bunun yanında MBRS programı herhangi bir inanç sistemine veya ideolojiye bağlı değildir. Program, sağlıklı olmak ve hayatımızı iyileştirmek için herkeste olan mindful olma kapasitemizi kullanabilmemizi sağlar.

Dikkat Verme

Farkındalık yolu, bizlere farklı bir şekilde var olabileceğimizi ve tüm felaketlerin hayatımızı zenginleştirme ihtimali olduğunu göstermeye teşvik eder. Temel fikir, içinde boğulduğumuz sürekli bir şeyler yapma denizinde her şeyin durmasına izin verdiğimiz bir ada yaratmaktır. Mindfulness derslerinden bazıları var olma modunda kalmayı öğrenmeyi, yavaşlamayı, sakin olmayı ve kendimizi kabul etmeyi öğretmeyi amaçlar. Hayatımızın çoğunu farkındalık dışında geçirdiğimiz (otomatik pilot) moddan kendimizi çıkartabilmek, farkındalık yolunda atılan adımdır. Hayatımızı kısmi bilinçle yaşadığımızda bedenle aramızdaki bağ azalır, bedenimizden gelen işaretleri göremeyiz ve yanıtlayamayız. Bu da birçok fiziksel ve psikolojik soruna neden olur.

Dikkat verme uygulamaları ile birlikte nefesimiz, bedenimiz ve daha sonra tüm hayatı algılama biçimimiz dönüşür ve bedenden gelen mesajları çok daha rahat alır hale geliriz. Bu yolla psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarımızı görerek kendimizi rahatlatabilmemiz mümkün hale gelir ve stresimiz azalır. Meditatif farkındalık kazanmak için gereken tek şey, dikkatimizi vermek ve durumu olduğu gibi görmektir. Bu da kabul edici olmayı, bağlanabilirliği ve bütünle uyumda olmayı sağlar.

MBSR eğitiminde 7 temel tutum öğrenilir: yargılamama, sabır, başlangıç zihni, güven, çabalamama, kabul ve bırakma. Yargılamama becerisi kazandığımızda bir şeyleri kendi bozulmuş filtrelerimizden değil de oldukları gibi görmeye başlarız. Sabır ile birlikte bir şeylerin zaman zaman kendi halinde olabileceğini anlarız ve kabul ederiz. Başlangıç zihni, her şeyi sanki ilk kez görüyormuş gibi görmeye istekli olduğumuz zihindir. Güven ile birlikte sürekli başkalarının yönlendirmelerine ihtiyacımız olduğu algısını kırarak kendi otoritemize ve sevgilerimize güvenmeyi öğreniriz.

Meditasyon tüm insan aktivitelerinden farklıdır ve bir şey yapmayı gerektirmez. Eğer rahatlamak için meditasyona otururseniz, zihninize şu anki halinizin iyi olmadığı ile ilgili bir mesaj iletirsiniz. Halbuki meditasyon, durumları olduğu haliyle kabul ettiğimiz bir şey yapmama

halidir. Bir şeyi olduğu hal ile görmek, kabul etmeyi gerektirir. Kabul ettiğimizde ne yapmamız gerektiği ile ilgili daha net bir düşünceye sahip olabiliriz. Dikkatimizi şu ana vererek yaptığımız meditasyon, bize şu an her ne deneyimliyorsak onun geçici olduğunu öğretir. Bu öğrenim, bir sonraki anda yaşadıklarımızı kabul etme imkanı sunar. Ayrıca mindfulness ile birlikte zihnimize yapışıp kalmış şeyleri tutmaktan da vazgeçebiliriz. Eğer o şey çok güçlü tutunmuşsa, meditasyon sırasında dikkatimizi “tutunmanın” nasıl hissettirdiğine yönlendirebiliriz. Bu tutumlara ek olarak MBSR uygulamalarına ve kendi meditasyonlarımıza belirli bir enerjiyi veya motivasyonu dahil etmemiz gereklidir. Bunlar; süreç içinde kendimiz üzerinde çalışmaya bağlı kalmamız, sürece zarar vermeyecek kadar öz disipline sahip olmamız ve kasıtlı bir şekilde bu uygulamaya devam etmek istememizi içerir. Düzenli uygulama, belirli bir akli denge ve dirençlilik sağlar ve bu yönüyle de yararlıdır. Bu bölümde anlatılanlar, meditasyonu geliştirmemize en yardımcı ruhu ve tutumu öğretmek üzerinedir. Şimdi uygulamanın kendisini keşfetmeye başlayabiliriz.

Nefes Almanın Gücü

Hayatın kalp atışları ile beraber temel ritimlerinden biri de nefes almaktır. Nefesimiz, günlük yaşamdaki duygularımıza ve etkinliklerimize göre değişerek uyum sağlar. Fiziksel olarak uyarılmışsak ya da duygusal anlamda çökmüşsek hızlanır. Yine de nefes, bilinçli bir şekilde kontrol edebildiğimiz tek otonom sinir sistemi özelliğimizdir. Bu sebeple meditasyondaki önemi büyüktür. Meditasyon sırasında nefese odaklanmak ve ona eşlik eden duyumları fark etmek mindful olmanın en kolay ve etkili yoludur. Farkındalıkla burun deliklerinden girip çıkan havayı hissetmek; nefes alıp verirken hareket eden kasları hissetmek; karnınızsın şişmesini ve inmesini hissetmek tüm nefes pratiklerinin temel mantığını oluşturur. Karından nefes almaya diyafragmatik solunum adı verilir. Diyafragmatik solunumda nefes aldıkça karın genişler ve nefes yavaşlar. Bu şekilde karnımız olabildiğince rahatlar. Zihnimizin sürekli bir şeylerle meşgul olması yerine tek bir şey olarak nefese odaklanmak, odaklanma gücünü arttırır. Bu sayede düşüncelerimizin ve duygularımızın farkındalığına daha rahat erişiriz ve bu da zihnimiz rahatlar. Yani nefes, her zaman kullanabileceğimiz bir meditasyon aracıdır.

Bedende Olmak

Birçoğumuz bedenimizle yeterince bağlantı kuramıyor olmamıza rağmen bedenimizin nasıl göründüğüne saplanıp kalmış durumdayız. Nasıl göründüğümüze bu kadar takmış olmamızın altında bedenimizle ilgili duyduğumuz köklü güvensizlik yatmaktadır. Ayrıca bedenimize dair saplantılı düşüncelerimiz, deneyimleme şansımız olan duyguların çeşitliliğini büyük ölçüde kısıtlamaktadır. Bedenimiz hakkındaki yargılayıcı düşüncelerden çıkıp onu deneyimlemeyi amaç edindiğimizde hayatımıza bakış açımız komple değişebilir. Bunu yapmamız için de bedenimize farkındalıkla yaklaşmamız gerekmektedir. Bu da MBSR'da kullanılan ve oldukça güçlü olan beden tarama meditasyonu ile mümkün olmaktadır. Bu uygulama genellikle sırtüstü uzanarak ve bedenin farklı bölgeleri boyunca sistematik bir şekilde ilerlenerek uygulanır. Beden taramasının ana fikri, bedendeki her bir bölgenin gerçekten hissedilmesi ve yaşanmasıdır. Düzenli şekilde beden taraması yaptığınızda bedeninizde daha önce hissetmediğiniz duyumların farkına varabilirsiniz. Bu yolla bedenle olan bağlantınız güçlenecek, bedeninizdeki sorunlardan ve ağrılardan daha fazlası olduğunuzu fark edeceksiniz. Beden tarama uygulaması, bedeninizle olmanın yolu olacaktır.

Beden Tarama Meditasyonu

Uygulama için takip etmeniz gereken adımlar şöyledir:

1. Rahat bir zemine sırtüstü uzanın.
2. Gözlerinizin yavaşça kapanmasına izin verin.
3. Dikkatinizi karın bölgesine yerleştirin.
4. Bedeninizi baştan aşağı hissetmeye çalışın. Derinizin bir örtü olduğunu hissedin.
5. Dikkatinizi sol ayak parmaklarınıza verin. Daha sonra yavaşça sol bacağınıza ve oradan bedeninizin geri kalanına doğru hissetmeye çalışın ve odağınızı buralara verin.

Günde en az bir kere bu uygulamayı gerçekleştirin. Beden taraması uygulamasında en önemli nokta, sırtüstü uzanmak ve uygulamaya başlamaktır. Uygulama için her gün düzenli zaman ayırmanız, ne kadar uygulama yapığınızdan daha önemlidir.

Güç, Denge ve Esneklik Kazanmak

Niyetli bir şekilde herhangi bir aktiviteye mindfulness katmak, onu bir çeşit meditasyona dönüştürür. Bedeninizle olmak için çok farklı yöntemler kullanabilirsiniz. Meditatif bir farkındalıkla yapılan her etkinlik; büyüme, değişim ve iyileşme getirecektir. Bedeninizde kalmak için uygulayabileceğiniz yöntemlerden biri de bedeni “poz” adı verilen farklı şekillerde tutmaktır. Farkındalıklı yoga; bedeni güçlendirmek, esneklik kazandırmak ve keşfetmek için çok güçlü ve etkili bir uygulamadır. MBSR’da yoga kullanılırken temel kural, herkesin kendi bedeninden gelen sinyalleri dinlemesidir. Bu şekilde bedeninde daha önce bakmadığı noktalara bakar olmaktır. Ayrıca yoga, bedeni rahatlatmanın da en kolay yollarından biridir.

Yürüyüş Meditasyonu

Günlük hayatta kullanabileceğiniz bir diğer meditasyon ise yürüyüştür. Farkındalıklı yürümek, yürüyüş deneyimine dikkati odaklamaktır. Tüm bedende yürürken ortaya çıkan duyumlara odaklanılır. Zihnin gezindiği hissedilirse o an akıldan geçirilenlerin farkına varılıp nazikçe dikkati tekrar yürüyüş duyumlarına vermek gerekir. Unutmayın, farkındalık farkındalıktır ve odaklandığınız nesneye göre değişmez.

MBSR Program Takvimi

Formal ve informal uygulamalar bütünü olan MBSR, kişilerin en az sekiz hafta boyunca, haftada altı kere ve günde bir saat aralığında uygulama yaptığı bir çalışma programıdır. Gerekli sesleri ve talimatları takip ederek uygulanır. MBSR'ın ilk iki haftasında beden tarama uygulaması yapılır. Beden taramaya ek olarak ise günde on dakika boyunca nefes farkındalığı uygulaması yapılır. Ayrıca bu dönemde günlük hayata mindfulness katmak için çeşitli aktiviteler anbean farkındalıkla yapılmaya çalışılmalıdır. MBSR'ın üçüncü ve dördüncü haftasında ise, farkındalıklı hatha yoga pozları uygulanır. Üçüncü hafta günde on beş ila yirmi dakika, dördüncü hafta ise otuz dakika boyunca nefes farkındalığı çalışmaları devam ettirilir. Üçüncü haftanın informal uygulaması, keyif verici bir aktiviteyi farkındalıkla yapmakken; dördüncü haftanın informal uygulaması, keyif verici olmayan ve hatta stres yaratan bir uygulamayı farkındalıkla yapmaktır. MBSR eğitiminin beşinci ve altıncı haftasında yarım saat boyunca rehberli oturma meditasyonu yapılır. Yedinci haftada ise günde kırk beş dakika oturma, yoga ve beden aramalarından kendilerine uygun şekilde birleştirilmiş uygulamalar yapılması istenir. Bu uygulamaları kişi, bedeninin ihtiyacına ve kendi sınırlarına göre belirler. Sekizinci ve son haftanın uygulaması kişinin uygulamaların direksiyonuna geçmesidir. MBSR'da sekizinci hafta son hafta olmaktan ziyade bir başlangıç olarak görülür. Artık kişi kendi uygulamalarını tamamen kendi belirleyip hayatının sonuna kadar götürebileceği bir bakış açısı kazanmıştır.

İyileşmek Üzerine

Mindfulness’ın iyileştirici gücü, olanları elimizden geldiği kadar bütün yönleriyle yaşamamızdan ve sıradaki ana kendimizi açarak olanları olduğu gibi kabul etmemizden kaynaklanır. Psikonöroimmunoloji alanında yapılan çalışmalar, bağışıklık sisteminin en azından kısmen tüm vücudun organ sistemlerini entegre eden beyin ve sinir sistemi tarafından düzenlendiğini göstermektedir. MBSR eğitimi ile iyileşen zihnin, artırılmış bağışıklık fonksiyonu arasındaki bağlantı bilimsel çalışmalar tarafından gösterilmiştir. Yapılan çalışmalar, mindful bir zihnin strese karşı daha dayanıklı ve güçlü olduğunu göstermektedir. Ayrıca düzenli uygulamada yaşlılığı yavaşlattığı, kalp ve damar sağlığına iyi geldiği, hafızayı güçlendirdiği ve duygu durumunu düzenlemeye yardımcı olduğu da kanıtlanmıştır.

Acınızı İyileştirmek için Yapabileceğiniz Çok Şey Var

Fiziksel ağrılarımız da duygusal acılarımız da bize bir şeyler anlatmaya çalışır. Onlar birer habercidirler ve görülmek isterler. En kederli anlarda şu an kederli hissettiğini ve kederin “böyle” hissettirdiğini; öfkeli hissettiğini ve öfkenin “böyle” hissettirdiğini fark etmek, hisleri doğal akışında yaşamak ve onları farkındalıkla hissetmektir. Bu şekilde hissettiğimizde kendimizi olayın kurbanı olarak görmek yerine, her ne hissediyorsak onu hissetmenin sorumluluğunu üstleniriz. Yaşadığımız hislerle kendimizi tanımlamadığımızda, onları olduğu gibi görebiliriz. Ayrıca duygusal acıyı derin bir şekilde incelemeye istekli olduğumuzda onun iyileştirici gücünü de fark edebiliriz. Değişimin kaçınılmazlığı ve geçiciliğin tüm olayların ve ilişkilerin doğasında yer aldığı ile ilgili dolaysız algı; duygusal acıyı iyileştirmek için önemli bir kavrayış sunar. Bu şekilde acıların da güzellikler gibi yolun parçaları olduğunu algılarız. Sonuç olarak farkındalık yolu, günlük uygulamalar ile takip edebileceğimiz bütünsel bir iyileştirme yoludur. Bu yol ancak kendi başımıza tecrübe edebileceğimiz, hayatı tam anlamıyla yaşamamızı sağlayacak önemli bir bakış açısı ve varolma şeklidir.

Son Özet

Bu özetle birlikte öncelikle mindful olmanın ne demek olduğunu anladık. Mindfulness'ın dikkatin bir niteliği olduğunu aydınlattıktan sonra dikkatimizi odaklama yollarından bahsettik. Farkındalıklı bir yaşam sürmenin hayatımızı nasıl şekillendireceğini açıkladık. Mindful olma yolunda en kolay ve verimli kullanabileceğimiz araç olan nefesin meditasyonda uygulama alanlarını inceledik. Beden tarama egzersizlerinin faydalarını anlattık ve bu egzersizin nasıl uygulanacağını maddeler halinde sıraladık. Özetin ilerleten kısımlarında yoga pozlarının farkındalıklı bir yaşamdaki önemine değindik. MBSR uygulamasının öneminden ve programın işleyişinden bahsettikten sonra, farkındalıklı bir yaşamın iyileştirici gücünü bilimsel kanıtlarıyla ele aldık. Özeti, mindful kalarak duygusal acıyı deneyimlemenin ve iyileştirmenin önemini anlatarak bitirdik.
