

Meditasyon Nasıl Yapılır

İçindekiler

Giriş.....iii
Birinci Bölüm: Meditasyon Nedir?.....1
İkinci Bölüm: Oturma Meditasyonu.....7
Üçüncü Bölüm: Yürüme Meditasyonu....12
Dördüncü Bölüm: Temel Öğeler.....15
Beşinci Bölüm: Günlük Yaşam.....20
Ek: Çizimler25

Giriş

Bu kitapçık YouTube'da yayınlanan 5 bölümlük video dizisinden yararlanılarak hazırlanmıştır. (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>)

Öğretilerin video olarak paylaşılmasının mümkün olmadığı Los Angeles Federal hapisanesinde kullanılmak amacıyla yazılmıştı fakat o zamandan bu yana, genelde meditasyona yeni başlayanlar için tercih ettiğim bir sunum yöntemi oldu. Videolar faydalı bir görsel rehber olmasına karşın bu kitapçık videolarda yer almayan çok daha güncel ve genişletilmiş bilgiyi içeriyor. Dersler, yeni başlayan birinin meditasyonu nasıl adım adım öğreneceğine dair tecrübelerime uygun olarak düzenlenmiştir. İkinci ve üçüncü bölümlerin çalışılması gerekenin tam tersi bir sırada olması garip karşılanabilir. Bunun nedeni, yeni başlayanlar için en kolay kavranabilecek olanın oturma meditasyonu olmasıdır.

Meditasyonla ilişkili kavramlara bir kez aşına olduktan sonra kişi, uygulamayı yürümeyi de kapsayacak biçimde genişletebilir. Bu kitabı yazmaktaki tek amacım daha çok insanın meditasyon pratiğinden faydalanmalarını sağlamaktır. Kişi barış ve mutluluk içinde yaşamak istiyorsa, içinde yaşadığı dünyaya barış ve mutluluk yayma konusunda çalışıyor olması uygun olur. Bu kitabı hazırlamamda yardımcı olmuş olan herkese teşekkür etmek isterim: aileme ve tüm eski öğretmenlerime, şu anki öğretmenim ve yol göstericim, Ajaan Tong Sirimangalo'ya ve öğretileri YouTube videolarından uyarlayan tüm yardımseverlere.

Tüm varlıklar mutlu olsunlar.

Yuttadhammo

Buda'nın bir zamanlar bu dünyada yaşamış olduğunun bence canlı bir anımsatıcısı olan öğretmenim Ajaan Tong Sirimangalo'ya ithaf edilmiştir.

Bölüm Bir: Meditasyon Nedir?

Bu kitap, meditasyon pratiğinde pek veya hiç deneyimi olmayan ya da başka meditasyon türlerinde deneyimli fakat yeni bir meditasyon tekniği öğrenmekle ilgilenen kişiler için meditasyonun nasıl yapılacağına dair giriş niteliğinde bir sunum olarak hizmet etmeyi amaçlamaktadır. Bu birinci bölümde, meditasyonun ne olduğunu ve uygulama yolunda nasıl ilerlemek gerektiğini açıklayacağım. Öncelikle, “meditasyon” kelimesinin herkes için farklı anlamlar içerdiğini anlamak önemlidir. Bazıları için meditasyon, sadece zihnin sakinleştirilmesi, bir tatil veya dünyasal gerçeklerden kaçış gibi huzurlu veya keyifli bir zihin hali yaratmak anlamındadır. Bazıları için ise meditasyon, olağanüstü deneyimler veya mistik, hatta sihirli farkındalık halleri oluşturma anlamına gelir. Bu kitapta meditasyonu, kelimenin kendi anlamına dayanarak tanımlamak istiyorum. “Meditasyon” kelimesi “ilaç (*medicine*)” kelimesiyle aynı dil kökeninden gelir.¹

İlaç kelimesi, vücuttaki bir hastalığı iyileştirmek için kullanılan bir şey anlamına geldiğinden dolayı, meditasyonun ne olduğunun anlaşılmasında kolaylık sağlayacaktır. Benzer şekilde, meditasyonu, zihindeki hastalığı iyileştirmede kullanılan şey olarak anlayabiliriz. Dahası, ilacın amacının, uyuşturucular gibi insanı geçici bir zevk ve mutluluk haline çıkartıp ardından etkisini yavaş yavaş kaybedip kişiyi daha önceki kadar hasta bırakmak olmayıp kalıcı bir değişiklik yaratmak, vücudu sağlıklı ve sıhhatli doğal haline geri getirmektir.

Aynı şekilde, meditasyonun amacı da geçici bir huzur veya sakinlik hali yaratmak değil fakat korku, stres ve yapay koşullardan acı çeken zihni, kalıcı olarak huzur dolu ve sağlıklı, özgün, doğal haline geri getirmektir. Bu yüzden, bu kitaba uygun olarak meditasyon yaptığınızda, her zaman huzurlu ve keyifli hissetmeyebileceğinizi lütfen anlayınız. Derinlere kök salmış stres, korku, hiddet, bağımlılık vb. ile çalışmak ve bir anlayışa ulaşmak, özellikle zamanımızın çoğunu zihnimizin bu negatif hallerinden kaçınmak veya bastırmak için harcadığımızı göz önüne aldığımızda, bazen çok tatsız bir süreç haline gelebilir.

Meditasyonun hiçbir şekilde huzur ve mutluluk getirmiyor görünebildiği bazı zamanlar olabilir, işte bu yüzden, meditasyonun bir uyuşturucu madde olmadığına altını çizmeliyiz. Yaptığınızda sizi mutlu hissettirecek, yapmadığınızda da ısrabınıza geri döndürecek bir şey değildir. Meditasyonun amacı kişinin dünyaya bakışında gerçek bir değişiklik sağlamak, zihnini berrak doğal haline geri getirmektir. Meditasyon, hayatın doğal zorlukları ile daha iyi başa çıkabilmesini sağlayarak, kişinin gerçek ve kalıcı huzur ile mutluluğa ulaşmasına imkan vermelidir.

¹ etymonline.com adresli siteye göre, her iki kelime de *ölçmek, sınırlamak, dikkate almak, öğüt vermek* anlamına gelen “med” kökünden gelmektedir.

Bu değişimi kolaylaştırmak için kullanacağımız temel meditasyon tekniği, berrak bir farkındalık yaratmak olacak. Meditasyon esnasında yaşanan her bir deneyimin o anda net bir farkındalığını oluşturmaya çalışacağız. Meditasyonda olmadığımızda, yaşadığımız deneyimleri aynı anda “iyi”, “kötü”, “ben”, “benim” şeklinde yargılayarak tepki gösterme eğiliminde oluruz ve bu da ardından stres, acı ve zihinsel rahatsızlıklarımızın artışına yol açar. Nesne hakkında net bir düşünce yaratarak, bu tür yargılamaların yerine nesneyi zihinsel etiketleme yapmadan olduğu gibi tanımayı koyarız. Çok eski fakat iyi bilinen bir meditasyon aracı olan “mantra”nın kullanımı, berrak bir farkındalığın oluşumunda etkilidir.

Mantra, genellikle doğaüstü veya ilahi bir nesne üzerine zihni odaklamak anlamında kullanılan bir kelime veya tabirdir. Fakat biz burada mantrayı bir yargı ve yansıtma olmaksızın, yaşadığımız deneyimin olduğu gibi açıkça farkında olarak, dikkatimizi sıradan bir gerçeklik üzerine odaklayacak şekilde kullanıyoruz. Mantrayı bu şekilde kullanarak, deneyimimizin nesnelere net olarak ve onlara bağımlılık geliştirmeden ya da onlardan kaçınmadan anlayabilmemizi sağlayabileceğiz. Örneğin bedenimizi hareket ettirirken “hareket” gibi onun özünü yakalayacak bir mantra kullanarak yaşadığımız deneyim hakkında berrak bir farkındalık yaratırız. Bir his deneyimlediğimizde, “hissetme”. Düşündüğümüzde, “düşünme”. Kızgın olduğumuzda, zihnimizde “kızgın” deriz. Acı hissettiğimizde, aynı şekilde sessizce “acı” kelimesini kendimize hatırlatırız. Yaşadığımız deneyimi doğru olarak tanımlayan bir kelime seçer ve bu kelimeyi iyi, kötü, ben, benim gibi yargıların ortaya çıkmasına izin vermeden bu deneyimin sadece ne olduğunu onaylamak için kullanırız. Mantra, ağızda veya kafamızın içinde bir kelime değil de nesnenin ne olduğuna dair basit, net bir farkındalık olmalıdır. Dolayısıyla kelime zihinde, yani nesnenin ta kendisinin oluştuğu yerde ortaya çıkmalıdır. Deneyimin somut (nesnel) doğasına zihnimizi odakladığı sürece hangi kelimeyi seçtiğimiz çok da önemli değildir.

Çok çeşidi olan deneyim nesnelere tanımlama sürecini basitleştirmek için, deneyimi geleneksel olarak dört kategoriye bölüyoruz.²

Deneyimlediğimiz herşey bu dört kategoriden birine girecek, çalışmamızı sistematik hale getirmekte bize rehberlik edecek, hızla neyin gerçek neyin gerçek dışı olduğunu anlamamızı ve gerçekliği olduğu gibi tanımlamamızı sağlayacaktır. Meditasyon pratiğine devam etmeden önce bu dört kategoriye ezberlemek bir gelenek haline gelmiştir. 1. Beden– Bedenin hareketleri ve pozisyonları; 2. Hisler – Fiziksel acı, mutluluk, sükunet vb. ruhsal ve bedensel duyular; 3. Zihin – Zihinde ortaya çıkan geleceğe veya geçmişe dair iyi veya kötü düşünceler; 4. Dhammalar – Kişinin farkındalığını gölgeleyen ruhsal durumlar dahil olmak üzere meditatörün özel ilgi alanındaki zihinsel ve fiziksel fenomen grupları, kişinin gerçekliği deneyimlemesini sağlayan altı duyumuz ve daha başka birçok şey.

Beden, hisler, zihin ve dhammalardan oluşan bu dörtlü meditasyon pratiğinin dört temelini oluşturur.³ Bu anın farkındalığını net olarak oluşturmak için bunları kullanırız. Öncelikle beden ile ilgili olarak, her fiziksel deneyimi, oluştuğu anda fark etmeye çalışırız. Örneğin kolumuzu esnettiğimizde zihnimizde sessizce “esnetme” deriz. Bütüğümüzde “bükme”, oturduğumuzda “oturma”, yürüdüğümüzde “yürüme” deriz. Mantrayı kullanarak, beden hangi pozisyonda ise basitçe o pozisyonun ne olduğunun farkına vararak ve de hangi hareketi yapıyorsak onun temel doğasını fark ederek, bedenimizin durumunu, olduğu haliyle kendimize hatırlatırız. Bu şekilde gerçekliğin berrak farkındalığını yaratmak için kendi bedenimizi kullanmış oluruz.

Ardından, beden ve zihinde oluşan hislere sıra gelir. Acı hissettiğimiz zaman kendi kendimize “acı” deriz. Bu durumda, öfke veya hoşnutsuzluğun yükselmesine izin vermek yerine “acı...acı...acı...” kelimesini içimizden tekrarlayarak acının yalnızca bir his olduğunu görürüz. Acının ve bundan kaynaklanan olağan hoşlanmama duygusunun iki farklı şey olduğunu ve aslında acının kendisinde bir “kötülük” olmadığını ve de -onu kontrol veya değiştirme imkanımız olmadığı için- “bizim” olmadığını görürüz. Aynı şekilde, mutlu hissettiğimiz zamanda da kendi kendimize “mutlu, mutlu, mutlu” diyerek, deneyimin gerçek doğasını kendimize hatırlatarak bunu onaylarız.

² Budizmde, farkındalığın dört temel olarak adlandırılan bu dört kategori, Budist metinlerde çok detaylı olarak açıklanmaktadır. Burada, basit bir özeti yeterli olacaktır.

³ “Dhamma” kelimesi “gerçeklikler” anlamına gelir ve meditatörün ilgi alanındaki bir grup gerçekliği içerir. Meditasyona yeni başlayan bir kişi için en önemlisi olduğundan, burada tartışmayı ilk grup gerçeklik olan “zihinsel engeller” ile sınırlı tutacağız.

Hoşa giden bir hissi uzaklaştırmaya çalışmıyoruz. Sadece buna bağlanmamaya ve dolayısıyla hissettiğimiz şey için bir alışkanlık, bağımlılık veya şiddetli arzu hali yaratmamaya çalışıyoruz. Acıda olduğu gibi, mutluluk ve bizim ondan hoşlanmamızın iki ayrı şey olduğunu ve mutlulukta aslında “iyi” bir şey olmadığını görmeye başlarız. Görürüz ki, mutluluğa yapışmak onun uzun sürmesine değil tam tersine bittiğinde tatminsizlik ve acı çekmeye neden oluyor.

Benzer şekilde sakin hissettiğimiz zamanlarda kendi kendimize “sakin, sakin, sakin” diyerek huzurlu duygular ortaya çıktıklarında onları net olarak görür ve bir bağımlılık geliştirmekten kaçınırız. Bu yolla, huzurlu duygulara karşı ne kadar az bağımlı olursak gerçekte o kadar çok huzurlu hale geldiğimizi görmeye başlarız.

Üçüncü temel ise düşüncelerimizdir. Geçmişteki olayları hatırladığımızda, bize ister acı ister zevk versin, kendi kendimize “düşünme, düşünme, düşünme” diye tekrar ederiz. Bağlanma veya kaçınmanın ortaya çıkmasına izin vermek yerine onların sadece oldukları haliyle biliriz – yalnızca düşünceler. Aynı şekilde, gelecek hakkında plan veya spekülasyon yaptığımızda, düşüncelerin içeriğini sevip sevmemek yerine yalnızca düşündüğümüzün farkına varmaya başlar ve böylece, bu düşüncelerden kaynaklanan korku, endişe veya stresten de korunmuş oluruz.

Dördüncü temel olan “dhammalar”, zihinsel ve fiziksel fenomenlerin çeşitli gruplarını içerirler. Bazıları ilk üç temelde de bulunmasına rağmen kolayca tanınabilmeleri açısından ilgili gruplarda tartışılmaları daha yerinde olacaktır. İlk grup dhammalar; zihinsel açıklığın önündeki beş engel olarak tanımlanır. Bunlar, kişinin uygulama yapmasını zorlaştıran haller olan; arzu, kaçınma, tembellik, dikkat dağılması ve şüphedir. Bunlar yalnızca açık bir zihne erişmeyi engellemekle kalmaz, ayrıca yaşamımızdaki bütün acıların ve stresin de nedenidirler. Bunları anlamak ve zihnimizden boşaltmak için dikkatli, amaçlı bir çalışma yapmak bizim en üstün yararımızdır ki sonuçta meditasyon yapmanın gerçek amacı da budur. Bu şekilde, ne zaman bir arzu hissetsek, ne zaman sahip olmadığımız bir şeyi istesek, hatalı bir şekilde arzuyu ihtiyaca çevirmek yerine sadece bunun istek veya hoşlanma olduğunu zihnimizde tasdik ederiz. “isteme.. isteme..”, “hoşlanma, hoşlanma..” diyerek duygunun ne olduğunu kendimize hatırlatırız. Arzu ve bağlanmanın stres kaynağı olduğunu ve ileride istediğimiz şeylere sahip olamadığımızda veya hoşlandığımız şeyleri kaybettiğimizde hayal kırıklığı yaratacağını görmeye başlarız.

Kendimizi kızgın hissettiğimizde, ortaya çıkan zihinsel veya fiziksel deneyimlerden dolayı üzgün olduğumuzda, veya olmayanlardan dolayı hayal kırıklığı oluştuğunda bunu “kızgınlık, kızgınlık” veya “sevmeme, sevmeme..” diyerek tanımlarız. Üzgün, morali bozuk, sıkıntılı, korkmuş, depresif hissettiğimizde benzer şekilde her duyguyu “üzülme, üzülme..”, “moral bozukluğu, moral bozukluğu..” v.b. diyerek tanımlar ve bu negatif duygusal halleri destekleyerek nasıl kendi kendimize sıkıntı ve stres yarattığımızı açıkça görürüz. Kızgınlığın negatif sonuçlarını bir kez gördükten sonra doğal olarak gelecekte ondan uzak durmaya yöneliriz. Kendimizi tembel hissettiğimiz zamanlarda “tembellik, tembellik” veya “yorgunluk, yorgunluk” diyerek doğal enerjimizi tekrar kazanabileceğimizi keşfederiz. Dikkatimiz dağıldığında, korktuğumuzda veya strese girdiğimizde, “dikkat dağınıklığı, dikkat dağınıklığı..”, “korkma, korkma..” veya “streslenme, streslenme..” diyerek kendimizi daha odaklanmış hale getiririz. Benzer şekilde şüphe duyduğumuzda veya kafamız karıştığında kendi kendimize “şüphelenme, şüphelenme..” veya “karışık, karışık..” diyerek, sonuç olarak kendimizden daha emin hale geldiğimizi görürüz.

Bu dört temel net olarak farkında olmak, aşağıdaki bölümlerde açıklanan meditasyon pratiğinin temel tekniğini teşkil eder. Bu nedenle, meditasyon pratiğine başlamadan önce bu teorik çerçeveyi anlamak önemlidir.

Deneyimimizin nesnelere hakkında yargılayıcı düşüncelerimizi değiştirerek, bunların yerine berrak bir farkındalık oluşturmanın önemini anlamak ve takdir edebilmek nasıl meditasyon yapacağımızı öğrenmenin ilk adımıdır.

İkinci Bölüm: Oturma Meditasyonu

Bu bölümde, formel bir oturma meditasyonu sırasında ilk bölümde öğrenilen prensiplerin nasıl uygulamaya konacağını açıklayacağım. Oturma meditasyonu yerde bacakları çaprazlayarak veya bir sandalye veya sırada oturarak yapılabilecek basit bir meditasyon egzersizidir. Hiçbir şekilde oturamayan kişiler için benzer bir teknik yatar pozisyonda da kullanılabilir. Formel meditasyonun amacı dikkatimiz dağılmadan veya kendimizden geçmeden kolay bir şekilde gözlem yapabilmemiz için deneyimimizi az sayıda nesne ile kısıtlamaktır. Sessiz bir şekilde otururken tüm beden sakin bir durumdadır ve tek hareket, nefesin vücuda girişi ve çıkışıdır. Nefes vücuda girdiğinde karın kısmında bir yükselme hareketi olur. Nefes vücuttan ayrılırken de benzer şekilde bir iniş hareketi. Bu hareket belirgin değilse hareketi hissedene kadar elinizi karnınızın üzerine koyabilirsiniz. Elinizle bile karnınızın bu hareketini hissetmekte zorlanıyorsanız, hissedene kadar sırt üstü yatarak da deneyebilirsiniz.

Otururken karnın iniş ve çıkışlarını bulmaktaki zorluk genellikle zihinsel gerilim ve stres kaynaklıdır. Kişi bu egzersizde sabırlı ve ısrarlı olursa, zihni ve vücudu yatar pozisyonda olduğu gibi otururken de doğal bir şekilde nefes almaya başlar. Burada hatırlanması gereken en önemli şey nefesi herhangi bir şekilde zorlamak veya kontrol etmekten ziyade doğal halini gözlemlemeye çalıştığımızdır.

Başlangıçta nefes sıkı veya rahatsızlık verici olabilir fakat zihin salıvermeye başladığında ve nefesi kontrol etmeyi bıraktığında karnımızın iniş ve çıkışı daha netleşir ve rahat bir şekilde gözlem yapabilmemize izin verir. İşte bu çıkış ve iniş hareketi, meditasyonda kullanacağımız ilk nesne olacaktır. Karnımızın hareketini herhangi bir zorluk olmadan gözlemlemeye başladıktan sonra, bu herhangi bir zamanda geri dönebileceğimiz temel meditasyon nesnesi olarak bize hizmet edecektir.

Formel oturma meditasyonu aşağıdaki gibidir:

1. M¼mk¼nse bağdaş kurarak oturun. Bir bacak diğerinin ¼n¼nde olacak ve bir bacak diğerinin ¼zerinde olmayacak şekilde. Bu pozisyon rahatsızlık veriyorsa karnınızı en uygun şekilde g¼zlemleyebileceđiniz herhangi bir pozisyonda oturabilirsiniz.
2. Kucağınızda bir el diğerinin ¼zerinde, avuğ iğleri açık olacak şekilde oturun.
3. Sırtınız dik olacak şekilde oturun. Rahatsızlık veriyorsa sırtınızın m¼kemmelen bir diklikte olması şart değildir. Karnınızın hareketleri açıkça fark edilebilir olduğu s¼rece herhangi bir pozisyon uygundur.
4. G¼zlerinizi kapatın. Odaklanma karın ¼zerinde olacağından g¼zlerin açık olması yalnızca dikkatin nesneden uzaklaşmasına neden olacaktır.
5. Zihninizi karnınıza y¼nlendirin. Karnın y¼kseliřiyle birlikte zihninizde sessizce ve berrak olarak “y¼kseliyor” d¼ř¼ncesinin ortaya ęıkmasına izin verin. Karın inerken de “iniyor” d¼ř¼ncesinin.

Bu pratiği dikkatiniz başka bir farkındalık nesnesi tarafından b¼l¼nene kadar devam ettirin. Zihinde oluşan “y¼kseliyor” ve “iniyor” net d¼ř¼ncesinin karına odaklanmış olması gerektiğini anlamak ¼nemlidir.⁴ Kişi sanki karın ile konuşuyor gibidir. Bu pratik beş veya on dakika, yapılabiliyorsa, daha da uzun s¼rd¼r¼lmelidir.

İkinci aşama d¼rt temelini tamamının pratiğe dahil edilmesidir: beden, duygular, zihin ve dhammalar. Bedenle ilgili olarak, y¼kseliř ve inişin izlenmesi yeni başlayan bir meditator için yeterlidir.

Berrak bir g¼zlem için daha faydalı olduğu d¼ř¼n¼l¼rse, bazı zamanlarda kişi bedenini pozisyonunu “Oturma, oturma..” veya “yatma, yatma..” şeklinde onaylamak isteyebilir.

Duygularla ilgili olarak, bedende bir his y¼kseldiđinde, kişi karına odaklanmayı bırakıp buna odaklanarak dikkatini bu his ¼zerinde sabitlemelidir. ¼rneđin bir acı hissi y¼kselirse, kişi bu acının kendisini meditasyon nesnesi olarak ele almalıdır. Bu d¼rt temelini hepsi de geręekliđin bir y¼n¼ olduğundan, bunlardan herhangi biri meditasyon nesnesi olarak kullanılabilir. Her an için karnın y¼kseliř ve inişi ile kalmak şart değildir. Hatta bir acı y¼kseldiđinde, kişi onu yargılamak veya tanımlamaktan ziyade onun ne olduğunu net olarak anlayabilmek için bu yeni nesneyi g¼zlemlemelidir.

⁴ İki klasik oturma şekli için sayfa 25 deki 41 no.lu resme bakınız.

Daha önce açıklandığı şekilde meditatör sadece bu acıya odaklanmalı ve acı uzaklaşana kadar "acı, acı, acı, acı..." diyerek bu net düşünceyi yaratmalıdır. Acıdan dolayı mutsuz olmak yerine kişi bu acının niçin olduğunu görmeli ve oluruna bırakmalıdır. Mutluluk yükseldiğinde ise kişi net bir "mutluluk" düşüncesi yaratmalıdır. Huzur veya sakinlik hissettiğinde ise "huzur" veya "sakinlik" hissi gidene kadar bunların net düşüncesi yaratılmalıdır. Burada hedef, hissettiğimiz şeye tutunmamaktır. Tutunmak, o hisse bağımlılık yaratacaktır. Kişi olumlu hislere tutunduğunda bunlar mevcut olmadığında kaçınılmaz olarak tatminsizlik yaşayacaktır. Duygular kaybolduğunda kişi tekrar karnın iniş çıkışına dönmeli, bunu gözlemlemeye devam etmelidir.

Meditasyon sırasında zihinde düşünceler ortaya çıkarsa kişi bunları "düşünme" diyerek içinden onaylamalıdır. Kişinin geçmişi veya geleceği düşünüyor olması veya bu düşüncelerin iyi veya kötü olması farketmez; zihnin gezinmesi ve gerçeklik çizgisini kaybetmesi yerine zihni "düşünme" diyerek düşünce realitesine geri getirmek esastır. Sonrasında, iniş ve çıkışa geri dönülüp uygulamaya devam edilir.

Dhammalara gelince: belirli bir deneyim sonucunda zihin bir hoşlanma ortaya çıkarttığında, net bir düşünce yaratın; "hoşlanma, hoşlanma..". Hoşlanmama - kızgınlık, sıkıntı, hüsrana v.b.- yükseldiğinde ise yine net bir düşünce yaratın; "hoşlanmama, hoşlanmama..", "kızgınlık, kızgınlık..", "sıkılma, sıkılma..", "hüsrana, hüsrana..". Tembellik veya uyuşukluk ortaya çıktığında "tembel, tembel..", veya "uyuşuk, uyuşuk.." şeklinde net düşünce yaratın. Dikkat dağınıklığı veya kaygı yükseldiğinde "dikkat dağınık, dikkat dağınık.." veya "kaygı, kaygı..". Şüphe veya kafa karışıklığı yükseldiğinde, "şüphe, şüphe.." veya "karışık, karışık.." ve bunun gibi..

Yukarıda bahsi geçen engeller sakinleştikten sonra, tekrar karnın iniş çıkışlarına konsantre olarak, zihni bu anın berrak farkındalığına getirin.

Formel bir meditasyon pratiğinin birçok faydası vardır.⁵ Birincisi, pratiğin sonucu olarak zihin daha mutlu ve huzurlu olacaktır. Gerçekliğin berrak farkındalığı alışkanlığını geliştirerek zihin daha mutlu, daha hafif ve de yargılama ve bağımlılık kaynaklı stres ve üzüntüden daha uzak kalacaktır. Çoğu uygulamacı çalışmalarında sistematik ve gayretli oldukları taktirde birkaç günlük meditasyon uygulamasından sonra mutluluk ve neşe halleri deneyimleyeceklerdir.

⁵ Bu dört fayda Sa gītisutta, Dīgha ñ Nikāya (DN 33) dan alınmıştır.

Tabii ki, bu tip deneyimlerin çalışmanın sadece bir yan ürünü olduğu ve doğru şekilde çalışmanın yerine geçmeyeceğinin anlaşılması önemlidir. Kişi bunları da, herhangi başka bir deneyimde olduğu gibi "mutlu, mutlu.." veya "sakin, sakın.." şeklinde tanımalıdır. Yine de bu tip duygular pratiğin gerçek faydalarından olup kişi kısa süreli bir meditasyon uygulamasından sonra bile bunları kendisinde gözelemeyebilir. İkinci fayda ise, kişinin kendisini, meditasyon pratiği yapmadıkça imkansız olacak şekilde anlamaya başlamasıdır. Kişi, kendi zihinsel alışkanlıklarının nasıl da acı çekmeye neden olduklarını veya onlara karşı bağımlılık geliştirmedeği sürece aslında dış etkenlerin gerçek acıya veya mutluluğa neden olmadıklarını görmeye başlar. Kişi, yalnızca mutluluk istediği halde, neden acı çektiğini, arzu veya kaçınma nesnelere sadece gelip geçici deneyimler olduğunu, bunların sonu gelmeksizin sürekli olarak ortaya çıkıp ardından sona erdiğini, hiçbir şekilde bunlara bağımlı olmaya veya aksine mücadele etmeye değmeyeceğini görmeye başlar. Bunlara ilaveten kişi, başkalarının zihinlerini de aynı şekilde anlamaya başlar.

Meditasyon olmadıkça, insanlar, diğer insanları onlara karşı hoşlanma, hoşlanmama veya çekicilik, nefret duygularının yükselmesine izin vererek, konuşmaları veya hareketleri üzerinden anında yargılama eğilimindedirler. Meditasyon pratiği yoluyla kişi, diğer insanların yaşadıkları acı ve mutluluğa aslında kendilerinin yol açtığını anlamaya başlar ve onları yargılamadan affetmeye ve oldukları gibi kabul etmeye daha eğilimli hale gelir. Pratiğin üçüncü faydası, kişinin etrafındaki dünyaya karşı daha uyanık ve onun farkında olmasıdır. Meditasyon pratiği desteği olmaksızın, kişi uykuda olmadığı gündelik zamanının çoğunu, kendi düşünce, davranış ve sözlerinin farkında olmaksızın geçirebilir. Meditatif farkındalığın gelişimi sağlandıktan sonra, kişi, kendi günlük realite deneyiminin daha çok farkına varacaktır. Sonuç olarak, kişi zor bir durumla karşılaştığında, temiz bir zihinle bu duruma yanıt verebilecek; hoşlanma, hoşlanmama, korku, endişe, kafa karışıklığı ve benzeri durumların kurbanı olmaksızın yaşadığı deneyimi olduğu gibi kabul edecektir. Çatışmalar, zorluklar, hastalık ve hatta ölüm gibi durumlarla karşılaştığında, meditasyon pratiği olmayan bir kişiye göre daha tahammüllü olacaktır.

Dördüncü fayda, meditasyon pratiğinin asıl amacıdır. Bu, kişinin zihninde yer alan, kendisi ve başkalarının acı çekmesine neden olan, nefret, açgözlülük, kuruntu, kaygı, korku, stres, kibir, küstahlık v.b. kötülüklerden kendini kurtarabilmektir. Kişi kendisi ve diğerleri için mutsuzluk ve stres yaratan zihnin tüm hallerini net olarak görecektir ve sonuç olarak bunlardan kurtulacaktır.

Œu ana kadar, temel formel meditasyon pratiğini ve bunun getirdiği faydaları açıkladım. Bu noktada, günlük hayatınıza geri dönmeden veya bir sonraki bölüme geçmeden önce, gstermiŒ olduğum yönteme uygun olarak en azından bir kez pratik yapmaya baŒlamanızı öneririm. BeŒ ile on dakika veya sizin için uygun olan bir süre boyunca, hemen Œimdi, bu bölümde okuduklarınızı unutmadan ilk pratiğinizi yapın. Yalnızca menüyü okuyan kiŒi olmak yerine, yemek sipariŒ etmek için menüyü kullanan bir kiŒi gibi meditasyon pratiğinin meyvesini tadın.

Meditasyon ile ilgilendiğiniz için teŒekkr eder, bu öğretinin hayatınıza barıŒ, mutluluk ve acıdan bağımsızlık getirmesini içtenlikle dilerim.

Üçüncü Bölüm: Yürüme Meditasyonu

Bu bölümde yürüme meditasyonu tekniğini anlatacağım. Kişiyi ait gerçekliğin berrak farkındalığının yaratılabilmesi için, oturma meditasyonunda olduğu gibi yürüme meditasyonunun da amacı, zihni bu anda tutmak ve fenomenler ortaya çıktığında onların farkına varmaktır.

Oturma meditasyonuna olan benzerliği gözönüne alındığında, yürüme meditasyonunun neye hizmet ettiği merak edilebilir. Kişinin yürüme meditasyonu yapma imkanı yoksa, oturma meditasyonundan da yeterince fayda sağlaması mümkündür fakat yürüme meditasyonunun da oturma meditasyonuna göre daha öncül olan ve gerçek bir övgüyü hak edecek bazı özel faydaları vardır.

Geleneksel beş faydayı sıralarsak:⁶ Birinci fayda, yürüme meditasyonunun fiziksel zindelik sağlamasıdır. Tüm zamanımızı hareketsiz oturarak geçirirsek vücudumuz zayıf düşer ve güç harcayamaz hale gelir. Yürüme meditasyonu, azimli bir meditator için bile temel düzeyde bir zindelik sağlayarak fiziksel egzersiz anlamında bir tamamlayıcı olarak görülebilir. İkinci faydası, sabır ve dayanıklılığı geliştirmesidir. Yürüme meditasyonu aktif bir faaliyet olduğundan, hareketsiz bir şekilde oturmaya kıyasla, daha çok sabır gerektirmez. Normal aktivite ile formel oturma meditasyonu arasında, kullanışlı bir ara durumdur. Üçüncüsü, vücuttaki hastalıkların iyileşmesine yardımcı olmasıdır. Oturma meditasyonu vücudu bir homeostaz durumuna getirirken, yürüme meditasyonu kan akışını ve biyolojik aktiviteyi stimüle eder. Bunu yaparken, aynı zamanda, aşırıya gitmesini engelleyecek kadar da yumuşaktır. Metodik ve yavaşça hareket edilmesi nedeniyle vücudun rahatlamasına yardımcı olur, tansiyonu ve stresi düşürür.

Bu nedenle, kalp hastalıkları ve artrit gibi hastalıklarla başa çıkmakta ve temel genel sağlığın korunmasında yardımcı olur. Dördüncü olarak, yürüme meditasyonu sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına yardımcı olur. Oturma meditasyonunun en ciddi dezavantajı, yiyeceklerin uygun şekilde sindirilmesini engelleme ihtimalidir. Buna karşın, yürüme meditasyonu, sindirim sistemini stimüle ederek, kişinin fiziksel sağlığından taviz vermeden meditasyon pratiğine devam edebilmesini sağlar. Beşincisi, kişinin dengeli bir konsantrasyon geliştirmesine yardımcı olmasıdır. Kişi yalnızca oturma meditasyonu yaparsa, konsantrasyonu ya çok kuvvetli ya da çok zayıf kalacak, bu da dikkat dağınıklığına veya rehavete neden olacaktır. Yürüme

⁶ Bu beş fayda Anguttara Nikaya, Can kamasutta (5.1.3.9) dan alınmıştır.

meditasyonu dinamik olduğundan, vücut ve zihnin aynı anda doğal olarak sakinleşmesini sağlar. Oturma meditasyonundan önce yapılırsa oturma sırasında dengeli bir zihin halinin sağlanmasına yardımcı olur.

Yürüme meditasyonunun aşağıdaki şekilde yapılır:⁷

1. Ayaklar birbirine değecek kadar yakın olmalıdır ve meditasyon boyunca biri diğerinin önünde olmayacak veya aralarında geniş boşluk bırakmayacak şekilde yan yana durmalıdır.
2. Eller vücudun önünde veya arkasında kavuşturulmuş; sağ el, sol eli tutacak şekilde olmalıdır.
3. Meditasyon boyunca gözler açık olmalı, bakışlar yolun yaklaşık iki metre ötesine sabitlenmelidir.
4. Kişi düz bir çizgide, 3 ila 5 metrelik bir aralıkta yürümelidir.
5. Kişi harekete sağ ayağını bir ayak boyu ileri ve yere paralel olacak şekilde atarak başlar. Ardından ayağın tamamı, sol ayağın baş parmak ucu ile sağ ayağın topuğu aynı çizgide kalacak şekilde, yere aynı anda basmalıdır.
6. Ayakların hareketi baştan sona tek bir yaylanma hareketi şeklinde, akışkan ve doğal olmalı, hiçbir şekilde ara vermemeli veya ani yön değişimi yapılmamalıdır.
7. Kişi daha sonra sol ayağını ileri doğru hareket ettirir ve sağ ayağı geçerek sağ ayağın baş parmak ucu ile sol ayağın topuğu aynı çizgide kalacak ve her adımda bir ayak boyu olacak şekilde yürüyüşü devam ettirir.
8. Aynı oturma meditasyonunda olduğu gibi, kişi ayağını her hareket ettirdiğinde, o süre boyunca hareketin özünü içerecek bir mantra kullanarak zihinsel bir saptama yapmalıdır.
9. Kişi zihinsel saptamayı, tam hareket yapılırken o anda yapmalı, hareketten önce veya sonra yapmamalıdır. "Sağ ayağı atıyorum" zihinsel saptaması, ayak hareket etmeden yapılırsa, kişi daha oluşmamış birşeyi saptamaktadır. Kişi önce ayağını hareket ettirir ve sonra "sağ ayağı atıyorum" saptamasını yaparsa, kişi geçmişte oluşmuş birşeyin saptamasını yapıyordur. Her iki şekilde de gerçekliğin farkındalığı ortada olmadığından, bu durum meditasyon olarak kabul edilmez. Hareketler oluşurken berrak olarak gözlemleyebilmek için kişi "sağ-" saptamasını hareketin en başında, tam da ayak yerden kalkarken yapmalıdır; "ayağı-" ayak ileri hareket ederken, "atıyorum" ayak yeniden yere bastığı sırada yapılmalıdır. Aynı yöntem sol ayağı hareket ettirirken de uygulanmalı, kişinin farkındalığı, yolun başından sonuna kadar her iki ayağın da hareketleri arasında hareket etmelidir. Yürüme yolunun sonuna erişildiğinde, dönün ve diğer yönde ilerleyin.

⁷ Uygun yürüyüş duruşuna örnek olarak lütfen sayfa 25 deki çizime bakınız.

Berrak farkındalığı koruyarak dönmenin yöntemi önce durmak, arkada kalan ayağı ön ayağın yanına getirirken ve ayak hareket halindeyken, zihninizde "durmak, durmak, durmak" diyerek öncelikle durmaktır. Kişi hareketsiz kaldıktan sonra, zihninde "durma, durma, durma" diyerek bu hareketsiz durumunun farkına varmalıdır. Ardından aşağıdaki şekilde dönmeye başlanır:

1. Sağ ayağı tamamen yerden kaldırdıktan sonra, zihinde bir kez "dönme" derken 90 derece döndür ve tekrar yere koy. Hareketin tamamını kapsayacak şekilde kelimenin uzatılması burada önemlidir. Bu durumda "dön-" hecesi hareketin başında "-me" hecesi ise ayak yere bastığında kullanılmalıdır.
2. Zihinde aynı şekilde "dönme" derken, sol ayak kaldırılır ve 90 derece döndürülür.
3. Bir kez daha, her iki ayak için de "dönme" (sağ ayak), "dönme" (sol ayak) hareketler tekrarlanır ve ardından zihinde "durma, durma, durma" denir.
4. Daha önce belirtildiği gibi, bu sefer ters yönde ve zihinde "sağ ayağı atıyorum", "sol ayağı atıyorum" şeklinde durumun farkına vararak yürüme meditasyonuna devam edilir.

Yürüme meditasyonu sırasında düşünce, duygu veya hisler ortaya çıkarsa, kişi devamlılığı ve odaklanmayı korumak için zihnini tekrar ayaklara yönlendirip bunları görmezden gelebilir. Buna karşın, bunlar bir dikkat dağınıklığına yol açıyorsa, kişi yürümeyi durdurmalı, geride kalan ayağı "durma, durma, durma" diyerek öndeki ayağın yanına getirdikten sonra "dikilme, dikilme, dikilme" diyerek oturma meditasyonunda olduğu gibi, yaşanan deneyime göre "düşünme, düşünme, düşünme", "acı, acı, acı", "üzgün", "sinirli", "sıkıntılı", "mutlu" vb. diyerek bu dikkat dağınıklığını izlemeye almalıdır. Dikkatin nesnesi ortadan kalkar kalkmaz, daha önce olduğu gibi "sağ ayağı atıyorum", "sol ayağı atıyorum" diyerek yürümeye devam edilir. Bu şekilde, hedeflenen noktaya ulaşana kadar bir yönde yürüdükten sonra geri dönüp öbür yönde yürüyerek, kişi sadece ileri geri volta atmaya devam eder.

Genel olarak, oturma meditasyonunda harcanan zaman ile yürüme meditasyonunda harcanan zamanı dengeli kullanmaya gayret edilmelidir. Bu sayede bir duruşun, diğerine göre yeğlenmesinin önüne geçilmiş olur. Örneğin kişi 10 dakika yürüme meditasyonu yaptıysa, bunu 10 dakikalık oturma meditasyonu takip etmelidir.

Yürüme meditasyonunun nasıl uygulanacağını böylece özetlemiş olduk. Sizlerden tekrar rica edeceğim: sadece bu kitabı okumakla kalmayın, bu meditasyon tekniklerini kendinizde deneyin ve size getireceği faydaları görün.

Meditasyon pratiği ile ilgilendiğiniz için teşekkür eder, size barış, mutluluk ve acıdan bağımsızlık getirmesini içtenlikle dilerim.

Dördüncü Bölüm: Temel Öğeler

Bu bölümde, meditasyon pratiği için gerekli olan dört temel prensibi açıklayacağım.⁸

Meditasyon pratiği yalnızca hareket etmeden oturmaktan ya da ileri geri yürümekten çok daha fazlasıdır. Kişinin meditasyondan elde edeceği fayda, giriştiği uygulamaların miktarından çok zihninin her bir andaki niteliğine bağlıdır.

Birinci önemli prensip, meditasyonun şimdiki anda uygulanması gerekliliğidir. Meditasyon sırasında, kişinin zihni her bir anda oluşan deneyime odaklanmış olmalıdır; zihin geçmişe dalmamalı veya geleceğe atlamamalıdır. Kişi ne kadar zamandır oturduğunu veya bitirmesine ne kadar zaman kaldığına dair düşüncelerden uzak durmalıdır. Zihin sürekli olarak, şimdiki anda ortaya çıkan nesnelere belirlemekle meşgul olmalı, bir an için bile geçmiş veya gelecekte dolaşmamalıdır. Kişi şimdiki an ile temasını kestiği anda gerçeklikle de temasını kesmiş demektir. Her deneyim sadece tek bir anda devam eder, bu yüzden deneyimleri, oluştukları anda belirlemek, temel doğaları hakkında berrak bir farkındalık oluşturacak olan mantrayı kullanarak ortaya çıkışlarının, sürmeleri ve sonlanmalarının farkına varmak önemlidir. Ancak bu şekilde realitenin gerçek doğası ile ilgili bir anlayışa ulaşabiliriz.

İkinci önemli prensip, meditasyonun sürekli olarak uygulanması gerektiğidir. Diğer tüm eğitimlerde olduğu gibi, meditasyon pratiği de kişinin bağımlılık ve düşkünlük gibi kötü alışkanlıklarının üstesinden gelmesine yardımcı olacaksa, alışkanlık haline getirilmelidir. Kişi meditasyonu aralıklı olarak yapar ve oturumlar arasında farkındalığı düşük olursa uygulamadan kazanılan her türlü zihinsel netlik, sonradan ortaya çıkan zihinsel karışıklık halleri tarafından zayıflatılır, bu da meditasyon pratiğinin yararsızmış gibi görünmesine neden olur. Genellikle bu durum, günlük aktivitelerini farkındalıkla yapmayı ve sürekli olarak bir meditasyon tekniğinden diğerine geçmeyi öğrenene kadar, yeni meditasyona başlayanlarda hayal kırıklığına ve hüsrana yol açar. Sürekli farkında olmayı başardıktan sonra, konsantrasyonları gelişecek ve uygulamanın gerçek faydasını idrak edeceklerdir.

⁸ Bu meditasyonun önemli dört temel prensibi öğretmenim olan Sayın Ajaan Tong Sirimangalo tarafından bana aktarılmıştır.

Kişi bir andan diğer bir ana kesintisiz olarak meditasyon yapmayı denemelidir. Formel meditasyon yaparken, uygulama boyunca, bir andan diğerine net bir düşünce yaratmak için mantra kullanarak, zihin olabildiğince şimdiki anda tutulmalıdır. Kişi, yürüyüş sırasında, dikkatini bir ayaktan diğerine duraksamadan yönlendirirken dikkatli olmalıdır. Otururken, çıkış ve inişlere dikkat kesilmeli, birbiri ardına her hareketi duraklamaksızın belirlemeye çalışmalıdır. Dahası, yürüme meditasyonunu uyguladıktan sonra, kişi oturma pozisyonuna geçinceye kadar yapılan hareketlere göre "eğilme", "değme", "oturma", vb. belirlemeler yaparak şimdiki anın farkındalığını korumalıdır. Bir kez oturduktan sonra, oturma meditasyonu boyunca devam edecek şekilde, kişi derhal karnın iniş ve çıkışlarının tefekkürüne başlamalıdır.

Oturma meditasyonu sona erdikten sonra da bir sonraki meditasyon oturumuna kadar, kişi günlük hayatı içinde, elinden geldiğince, şimdiki an üzerine belirlemeler yaparak meditasyona devam etmelidir. Meditasyon uygulaması yağın yağmur gibidir. Kişi her an realitenin bir yağmur damlası gibi olduğunun net olarak farkındadır. Önemsiz gibi görünmesine karşın, kişi bir andan diğerine sürekli farkındalık içerisindeyse, her seferinde her anın net olarak farkındaysa, bu konsantre farkındalık anları birikerek -tıpkı küçük yağmur damlalarının birikerek bir gölü doldurmasına veya bir köyün tamamının sel suları altında kalmasına benzer şekilde- güçlü bir konsantrasyon ve gerçekliğe dair net bir anlayışı ortaya çıkaracaktır.

Uygulamanın üçüncü önemli prensibi berrak bir farkındalık yaratma tekniği ile ilgilidir. Deneyime dair olağan farkındalık yetersizdir: meditasyon yapmayanlarda ve hatta hayvanlarda bile mevcuttur ve de gerçekliğin doğasına dair kötü alışkanlıklar ile eğilimlerin üstesinden gelecek ölçüde anlayış yaratmaz. Nihai gerçekliğin, böyle bir halin ortaya çıkmasına yardımcı olacak şekilde berrak farkındalığını geliştirebilmek için, aşağıda bahsi geçen, zihnin üç niteliğinin aynı anda var olması gereklidir.⁹

1. Çaba

Bir deneyimin, oluştuğu anda, uygun bir şekilde zihinde onaylanmasını sağlamak için, kişi yalnızca "çıkıyor", "iniyor" kelimelerini söyleyerek, gerçeklik hakkında herhangi bir anlayışa ulaşmayı bekleyemez. Kişi zihnini aktif olarak nesneye göndermeli ve ortaya çıktığı, devam ettiği ve sonlandığı süre boyunca zihni nesneyle birlikte tutmalıdır. Karnın yükseliş ve inişini örnek olarak alırsak, kişi zihnini, iniş çıkışların her bir anına yayarak karnını gözlemlemelidir. Mantrayı ağızda veya kafasında tekrar etmekten ziyade, kişi zihnini nesneye göndermeli ve deneyimin olduğu noktada zihinsel saptama yapmalıdır.

⁹ Bu üç özellik Satipattthāna Sutta of the Majjhima Nikāya (MN 10) dan alınmıştır.

2. Bilgi

Kişi bir kez zihnini nesneye gönderdiğinde, nesnenin farkında olmaya başlayacak şekilde zihni yönlendirmelidir. Nesne üzerinde zihni körlemesine odaklamaya zorlarken, kişi sadece "çıkıyor", "iniyor" demekten ziyade hareketi başlangıcından sonuna dek olduğu esnada gözlemlemelidir. Bu nesne acı ise, kişi acıyı kararlı bir şekilde gözlemlemeye çaba göstermelidir. Bir düşünce ise, içeriğinde kaybolmaktan ziyade düşüncenin kendisini gözlemlemelidir.

3. Onaylama

Kişi nesnenin farkına bir kez vardktan sonra, taraf tutma ve sanrılardan uzak kalacak biçimde, nesne hakkında net ve kesin bir anlayış oluşturup bu deneyimi tarafsız bir şekilde saptamalıdır. Kişinin nesneyi "iyi", "kötü", "ben", "benim" gibi görerek onun üzerinden çıkarımlarda bulunmasına yol açacak dağınık düşüncelerin yerine onaylama konur. Zihinde nesneye ilişkin yansıtma veya yargılamanın ortaya çıkmasına izin vermek yerine, ilk bölümde açıklandığı şekilde, kişi nesnenin gerçek doğasını, olduğu gibi, kendi kendisine hatırlatmaktadır.

Uygulamanın dördüncü önemli temel niteliği ise kişinin zihinsel becerilerinin dengelenmesidir.

Geleneksel olarak, zihnin, ruhsal gelişime faydası olan beş önemli becerisi olduğu bilinmektedir. Bunlar:

- 1- Özgüven
- 2- Çaba
- 3- Farkındalık (mindfulness)
- 4- Konsantrasyon
- 5- Bilgeliktir.

Bu beş beceri, zihin için genel anlamda faydalıdır fakat uygun şekilde dengelenmez ise kişinin zarar görmesine yol açabilirler. Örneğin, bir kişinin kendine güveni sağlam fakat bilgeliği zayıf olabilir ki bu durum, o kişinin, ortaya çıkan şeylerin gerçeğin deneyimlenişinden kaynaklanan idrakin eseri değil de özgüveninin eseri olduğuna inanmasıyla, kör bir inanç geliştirmesine yol açabilir. Sonuç olarak kişi, realitenin gerçek doğasını incelemek zahmetine katlanmak yerine, gerçek olup olmadığı belli olmayan inançlara olan imanına uygun olarak yaşayacaktır. Bu kişiler, gerçeği inançlarına göre peşin hükümle değerlendirmek yerine, meditasyondan kazandıkları bilgeliğe göre imanlarına çeki düzen vermek için, inançlarını gerçeklikle karşılaştırmalı olarak dikkatlice incelemelidir. Kişinin inancı realite ile uyumlu olsa bile, hakikatin gerçek bir şekilde idraki ile desteklenmez ise zayıf kalacaktır.

Diğer taraftan, kişinin bilgeliği yüksek fakat imanı zayıf ise o kişi bulunduğu yola samimiyetle bir şans vermeksizin şüpheye düşecektir. Böyle bir kişi, bir teori saygın bir otorite tarafından açıklansa bile, araştırmak yerine şüphe etmeyi ve karşı gelmeyi seçerek, yeterince sorgulama yapana dek inançsızlığına bir süre ara vermeyi reddedebilir. Bu tür bir tutum, meditatorün inanç eksikliği nedeniyle meditasyon pratiğinde ilerlemesini güçleştirecek, zihnini uygun bir şekilde odaklamasını imkansız kılacaktır. Bu durumdaki kişi, şüphesinin samimi bir araştırmaya engel teşkil ettiğini görmek için çaba sarf etmeli ve yargılamaya geçmeden önce meditasyona adil bir şans tanımak için elinden gelen çabayı göstermelidir.

Aynı şekilde, kişinin kuvvetli bir çabası fakat zayıf bir konsantrasyonu varsa, bu durum sıklıkla zihnin dağılmasına neden olur ve belirli bir süre için herhangi bir şeye odaklanmasını imkansız hale getirir. Bazı insanlar, kendi hayatları ve problemleri hakkında düşünmekten veya felsefi yorumlar yapmaktan gerçek anlamda hoşlanırlar. Stresin ve dikkat dağınıklığının aslında bundan kaynaklandığının farkında değildirler. Bu tür insanlar herhangi bir süre için bile meditasyona oturamazlar çünkü zihinleri fazlasıyla kaotiktir ve derhal kendi zihinsel kışkırtmalarına kapılırlar. Bu kişiler kendilerine karşı samimi olurlarsa farkına varırlar ki bu rahatsız edici hal meditasyondan değil, alışlageldikleri zihinsel dağınıklıktan kaynaklanmaktadır ve bu alışkanlıktan kurtulmak için sabırla, gerçeği olduğu gibi görme konusunda kendilerini eğitmelidirler. Günlük yaşamımızda zihinsel aktivite kaçınılmaz olmasına rağmen, her ortaya çıkan düşüncenin zihin dağınıklığına dönüşmesine yol açmadan, hangi düşüncelere önem vereceğimiz konusunda seçici olmalıyız.

En son olarak, kişinin konsantrasyonu kuvvetli fakat çabası zayıf olabilir ve bu durum meditasyon sırasında tembelliğe ve uyuşukluğa yol açar. Zihin akıntıya kapılmaya, uyuklamaya meyleder ve meditatorün realiteyi berrak olarak gözlemlemesi zorlaşır. Meditasyon sırasında kendilerini uyuklarken bulan kişiler yoruldukları zaman ayakta durma veya yürüme meditasyonu yapmalıdırlar. Böylece vücut ve zihinlerini daha uyanık bir hale getirmek için uyarılmış olurlar.

Beşinci beceri olan farkındalık (mindfulness) tanıma, kabul etme veya yaşanan deneyimin olduğu gibi berrak bir şekilde farkında olma anlamına gelir. Dengelenmiş bir zihnin göstergesidir ve hem diğer dört becerinin de dengelendiği ve hem de bunları dengelemiş olmanın bir sonucu, ürünü olduğu anlamını taşır. Kişinin farkındalığı arttıkça meditasyon uygulaması da daha iyi olmaya başlar ve bu nedenle kişi, diğer dört beceriyi dengelemeye ve gerçekliğin ne olduğunu fark etmeye daima çaba göstermelidir. Aslında farkındalık diğer becerileri dengelemenin en iyi aracıdır. Kişide yüksek özgüvenden kaynaklı arzu veya kaçınma duygusu varsa, o kişi zihninde "arzu,

arzu" veya "hoşlanmama, hoşlanmama" saptamasını yaparak, taraf tutmaya olan bağlılığını görebilecektir. Kişi, şüphesi varsa, "şüphe, şüphe", dikkati dağıldığında, "dağınık, dağınık", uyuklamaya başladığında "uykulu, uykulu" saptamalarını yapacak ve özel bir çaba göstermeksizin, zihni dengeleyen farkındalığın içsel doğası sayesinde, bu durum kendi kendini doğal olarak düzeltecektir.

Kişi bir kez bu becerileri dengeledikten sonra, zihin, bilince yansıyan tüm olayların basit bir şekilde ortaya çıktığını ve dindiğini görmeye başlar ve bunu, farkına vardığı her nesne üzerinde hiçbir yargıda bulunmaksızın yapar. Sonuç olarak zihin zorlanmaksızın tüm bağılıklarından kurtulur ve tüm acıların üstesinden gelir. Zihni güçlü olduğunda, kuvvetli bir adamın demir çubuğu kolayca bükmesi gibi, kişi de zihnini bükerek, şekil verir, nihayetinde düzeltir ve tüm çarpık ve sağlıksız hallerden arınmış hale getirir.

Dengelenmiş bir zihnin sonucu olarak, kişi her türlü stres ve ıstırapın üstesinden gelerek, doğal bir huzur ve mutluluk halini gerçekleştirecektir. Burada, meditasyon pratiğinin önemli özelliklerinin temel bir açıklamasını verdim. Özetlemek gerekirse; 1- Kişi mevcut anda pratik yapmalıdır. 2- Kişi sürekli pratik yapmalıdır. 3- Kişi çaba göstererek, bilgiyi kullanarak ve onaylayarak net bir düşünce yaratmalıdır. 4- Kişi zihinsel becerileri dengelemelidir.

Meditasyonun faydaları niceliğinden daha çok niteliğinden kaynaklandığından, bu ders mevcut meditasyon tekniğine önemli bir katkı oluşturmaktadır. Umarım bu öğretileri kendi pratiğiniz içinde kullanma imkanı bulur, daha yüksek bir huzur ve mutluluğa erişerek acıdan özgürleşirsiniz. *Nasıl Meditasyon Yapılır* kitabına gösterdiğiniz ilgiden dolayı teşekkür ederim.

Beşinci Bölüm :

Günlük Yaşam

Formel meditasyon pratiğinin temel tekniğine ilişkin açıklamalar bu aşamada artık tamamlanmış oldu. Önceki bölümlerde bahsi geçen öğretiler, yeni başlayan bir kişinin, gerçekliği olduğu gibi anlama yoluna adım atması için yeterli olacaktır.

Bu son bölümde, meditasyon pratiğinin günlük yaşama nasıl dahil edilebileceğine dair bazı yöntemlerden söz edeceğim. Böylece kişi formel şekilde meditasyon yapmasa bile, temel seviyede berrak bir farkındalık halini koruyabilecektir.

Öncelikle zihinsel berraklığa zarar verebilecek ve kişinin meditasyondan sürekli pozitif sonuçlar alabilmesi için kaçınması gereken faaliyetlerden söz etmek gerekiyor. İlk bölümde açıkladığım gibi, "meditasyon", "ilaç"ın zihinsel karşılığıdır. Kişi ilaç kullanırken belli maddelerden uzak durmalıdır. Bunlar ya ilacın olumlu etkilerini sıfırlayacak ya da daha kötüsü ilaç ile birleştiğinde zehir etkisi gösterecek olan maddelerdir. Benzer şekilde meditasyonda da bazı aktiviteler, zihni bulandırmaya yatkın olmaları nedeniyle, meditasyonun etkilerini sıfırlamaya ya da daha kötüsü sağlıklı zihin halleri yerine sağlıksız birtakım zihin halleri geliştirmesine yol açarak, kişinin meditasyon anlayışını çarpıtır. Meditasyon, netlik ve anlayış geliştirmek ve aynı zamanda bağımlılık, kaçınma, kuruntu ve bunlardan kaynaklanan acıdan kurtulmak niyetiyle yapılır. Bazı sözel ve fiziksel davranışlar, zihnin negatif özelliklerine bağlı olduğu için, bunların meditasyon uygulamasına ters etki yaratacağı düşünülür. Bunlar saflık hali yerine kirlilik yaratarak arzu edilenin tam tersi etki yaratırlar. Bu tip davranışlara bağlanmakta ısrar eden meditatörler, hem kişisel esenliklerine hem de meditasyon pratiğine zarar verici alışkanlıklar geliştirerek, uygulamada ciddi zorluklarla karşılaşırırlar. Deyim yerindeyse, belirli davranışlar kişinin "diyetinden" çıkartılmalıdır ki kişinin zihni mükemmel şekilde temiz ve gerçekliği anlayabilecek kapasitede olsun. Öncelikle, doğası gereği zarar verici olan beş tür faaliyetten tamamen kaçınılmalıdır..

1- *Kişi canlı varlıkları öldürmekten kaçınmalıdır.* Kişi, kendi esenliğini geliştirmek amacıyla ilke olarak esenliğe kendini adanmalı ve sivrisinekler, karıncalar dahil herhangi bir canlıyı öldürmekten kaçınmalıdır.

2- *Kişi hırsızlık yapmaktan kaçınmalıdır.* Zihin huzurunu bulmak için onu başkalarına da vermemiz gerekir; hırsızlık, temel haklardan olan güvenliğin inkarı anlamına gelir. Dahası, bağımlılıktan kurtulmak istiyorsak arzularımızı başkalarının mallarına saygı duyma ölçüsünde kontrol edebilmeliyiz.

3- *Kişi zinadan veya cinsel istismardan kaçınmalıdır.* Olaya dahil olan tarafların mevcut taahhütleri nedeniyle duygusal ve ruhsal olarak başkalarına zarar veren romantik ilişkiler, stres ve acının bir nedenidir ve zihnin sapkınlığına

dayanır.

4- *Kişi yalan söylemekten kaçınmalıdır.* Başkalarını kasıtlı olarak gerçeklerden uzaklaştırmak kişinin hem kendisine hem de diğerlerine zarar verir ve meditasyonun hedefleri ile bağdaşmaz. Kişi gerçeği bulmak istiyorsa, yalancılıktan uzak durmalıdır.

5- *Kişi alkol ve uyuşturucudan kaçınmalıdır.*¹⁰ Zihni zehirleyen her türlü madde, kişinin doğal ve berrak olma haline zarar verdiği için, meditasyon pratiği ile çok açık olarak çelişmektedir. Eğer kişi meditasyon pratiğinin başarıya ulaşmasını istiyorsa, zihin üzerinde her koşulda negatif etkisi olan ve doğası gereği zararlı bu faaliyetlerden tamamen uzak durmalıdır.

Bunların dışında, meditasyon pratiğini engellemeleri nedeniyle birtakım faaliyetlerde de ölçülü olmak gerekmektedir. Bu faaliyetlerin kendileri zararlı olmasa bile aşırı derecede yapıldığında zihnin berraklığını kısıtlayarak meditasyonun etkilerini azaltırlar.¹¹

Bu faaliyetlerden biri yemek yemektir. Eğer kişi meditasyon pratiğinde gerçekten ilerlemek istiyorsa, aşırı veya az miktarda yemek yememe konusunda dikkatli olmalıdır. Çok fazla yemek yemek, sadece zihni bulandırmakla kalmayıp aynı zamanda zihin ve beden uyumsuzluğuna da yol açacağından, kişi bu konuyu sürekli takıntı haline getirmiş ise, meditasyonda ilerlemesi ciddi olarak sekteye uğrayacaktır. Kişi yemek için yaşamak yerine yaşamak için yemelidir. Yoğun meditasyon kursları sırasında meditatörler günde bir kez yemek yerler ve sonuçta fiziksel olarak bir sıkıntı ile karşılaşmazlar. Buna karşın bu tür bir ölçülülüğün olumlu etkileri ise zihnin berraklaşması ve yemek hakkındaki sabit fikirlerden özgürleşmedir.

Meditasyon pratiğini engelleyen diğer bazı unsurlar da film izlemek, müzik dinlemek gibi eğlence faaliyetleridir. Bunların doğası zarar verici olmamasına rağmen fazlaya kaçıldığında kolayca bağımlılık yaratabilmektedirler. Bağımlılık, beyindeki kimyasal faaliyetlerin işin içine girerek zihin netliğini ve berrak düşünmeyi engellemesinden dolayı, bir tür aşırılık durumudur. Bağımlılık ve takıntılar kişinin hayatına taşındığından ve eğlenceden kaynaklı memnuniyet ise anlık tatmin sağlayıp kalıcı olmadığından, ciddi bir meditator bu kısa hayatını en iyi şekilde değerlendirmek için şu kararı vermelidir: Yaşamında uzun vadede huzur ve mutluluk getirmeyen anlamsız aktiviteler ile onu harcamak yerine iç huzuru ve içsel memnuniyetini artırmak. Kişi gerçek mutluluğu bulmak istiyorsa eğlencede dengeli olmayı becerebilmelidir. İnternette sosyalleşme ve benzeri aktiviteler de aynı şekilde dengeli olarak yürütülmelidir.

¹⁰ Bu beş davranış, Budizmin beş ahlaki ilkesine karşılık gelmektedir.

¹¹ Aşağıdakiler, Budist meditasyoncuların normalde yoğun meditasyon kursları sırasında veya tatil günlerinde uyguladıkları, üstteki beş kuralın üzerine üç kuralı da ilave ederek ve cinsellikten uzak durmaya söz vererek oluşturulan “meditasyoncunun sekiz kuralı” ile uyumludur.

Üçüncü olarak dengeli olunması gereken durum da uykudur. Uyku genelde gözardı edilen bir bağımlılık olup çoğu kişi gerçeklerden kaçmak için uykuyu araç olarak kullandığının farkında olmaz. Bazıları da yeterince uyku almadığı fikrini takıntı haline getirerek, uykuya dalmayı daha da güçleştiren ve stres seviyesini artıran uykusuzluk hastalığına yakalanır. Meditasyon pratiği yardımıyla zihin oldukça sakinleşeceğinden, kişi eskisinden daha az uykuya ihtiyacı olduğunun farkına varacaktır. Zihinlerini stresten uzak tutabildikleri ve yatar pozisyonda bile meditasyon yapabildikleri için, uykusuzluk meditatörler için bir sorun oluşturmaz. Uykuya dalmakta güçlük çekenler, eğer gerekiyorsa tüm gece boyunca karnın iniş çıkışını izleme ve bu sırada "iniyor", "çıkıyor" notunu alma konusunda kendilerini eğitebilirler. Uykuya dalmasalar bile -ki bu, meditasyon yaparken elde edilen sakin zihin hali düşünülduğünde, çok karşılaşılan bir durum değildir- sanki tüm gece derin bir şekilde uyumuşcasına kendilerini dinlenmiş hissedeceklerdir.

Sonuç olarak şunu da belirtmek gerekir ki meditasyon pratiğinden gerçek sonuçlar elde etmek için, meditatör belli bir süre boyunca yalnızca ahlaka aykırı cinsel faaliyetten değil, ayrıca her türlü cinsel faaliyetten de uzak durmalıdır çünkü bütün cinsel faaliyetler her durumda keyif verici olup zihnin berrak ve sakin hale gelmesini engelleyici niteliktedir.

Kişi zihin netliğini bozan aktiviteleri bir kenara bıraktığı anda, meditatif farkındalığı günlük hayatın içine dahil etmeye başlayabilir. Günlük deneyimler üzerine meditasyon yapmanın iki yolu vardır ve bunlar, aşağıda açıklandığı şekilde beraberce uygulanmalıdır.

Birinci yöntem, yaşanan deneyimin en net ve açık hali olması nedeniyle, kişinin dikkatini bedenine odaklamasıdır. Formel meditasyonda olduğu gibi, gözlem yapmak için beden her an uygundur ve günlük hayatta gerçekliğin berrak farkındalığını yaratmak için uygun bir araç olarak hizmet eder. Genelde bedenimiz dört durumdan birinde - yürüme, durma, oturma, yatma - olduğundan, kişi, zihin berraklığını sağlamak için meditasyon objesi olarak kolayca bu duruşlardan birinin farkına varabilir. Örneğin yürürken, ayağını her hareket ettirdiğinde, "yürüme, yürüme" veya "sağ, sol, sağ, sol" şeklinde zihninde not alabilir. Ayakta dururken duruş pozisyonuna odaklanıp "durma, durma" notunu alabilir. Otururken "oturma, oturma", yatarken "yatma,yatma".. Bu şekilde, kişi formel meditasyon yapmadığı zamanlarda bile zihin berraklığını geliştirme imkanı bulur. Dahası, aynı teknik bedende herhangi bir küçük hareket için de uygulanabilir. Örneğin eğilirken veya kasları esnetirken "eğilme" veya "esneme" notları alınabilir. Bu yolla her aktivite bir meditasyon pratiği haline dönüştürülebilir. Diş fırçalarken "fırçalama", çiğnerken "çiğneme, çiğneme", yemek yutarken "yutma, yutma" gibi. Yemek pişirirken, temizlik, egzersiz yaparken, duş alırken, elbise değiştirirken, hatta tuvalette bile bedenin dahil olduğu hareketlerin farkında olunarak, gerçekliğin berrak farkındalığı her an sağlanabilir. Bu ilk yöntem, kişinin meditasyon pratiğini, günlük yaşamı

içerisine doğrudan dahil edebilmesini sağlar.

İkinci yöntem ise duyuların- görme, duyma, koklama, tat, ve dokunma-onaylanmasıdır. Olağan duyumsal deneyimler, hoşlanma veya hoşlanmamaya yol açtıkları için, bağımlılık veya nefret ve nihayetinde kişinin tercihleri ile uyumlu olmadıkları durumlarda ızdırabın nedeni haline gelirler. Kişi, zihnini temiz ve tarafsız halde tutmak için, duyumsal deneyim anlarında, alışkanlıkları doğrultusunda zihninin yaşadığı deneyimi yargılamasına izin vermek yerine her zaman berrak bir farkındalık yaratmaya çalışılmalıdır. Bu amaçla, örneğin bir şeyi görürken, kendi kendine "görme, görme.." şeklinde hatırlatmada bulunarak bunun sadece görmek olduğunu bilmelidir. Bir ses duyduğunda ise "duyma, duyma.." şeklinde not alınmalıdır. Hoş veya nahış bir koku alındığında "koklama, koklama..", yiyecek veya içecek tadıldığında, ona bağılılık geliştirmek veya reddetmek yerine "tatma, tatma.." bedende duyular ortaya çıktığında, soğuk, sıcak, sert, yumuşak vb. "hissetme, hissetme" notları alınmalıdır. Kişi bu şekilde pratik yaparak, gerçekliği "iyi", "kötü", "ben", "benim", "biz", "onlar" gibi sınıflara ayırmadan, yaşadığı deneyimi eksiksiz bir şekilde deneyimleyebilecektir. Sonuç olarak gerçek huzur, mutluluk ve acıdan kurtuluş her koşulda ve her zaman için mümkündür. Gerçekliğin asıl doğası bir kez anlaşıldıktan sonra, zihin, duylardan gelen objeleri gerçekte olduğundan farklı görmekten kaynaklanan reaksiyon vermeyi bırakacak ve tünemek için bir dala ihtiyaç duymayan bir kuş gibi tüm bağımlılık ve kaçınmalardan özgür olacaktır. İşte bunlar, formel olarak meditasyon yapmayan biri için bile meditasyon pratiğini doğrudan yaşamı ile ilişkilendirebileceği, gündelik hayatta nasıl meditasyon yapacağına ilişkin temel bilgilerdir.

Bu iki yöntemin yanısıra, kişi, birinci bölümde açıklanan objelerin herhangi birini de uygulayabilir: acı, düşünceler, veya duygular. Bu bölümde tartışılan teknikler meditasyon pratiğini sürekli bir deneyim haline getirmek için ilave araçlar olarak düşünülmelidir. Bu şekilde, kişi, kendini ve gerçekliği her an için öğreniyor olacaktır. Nasıl meditasyon yapılacağına dair temel talimatları böylece tamamladık. Ne kadar detaylı olursa olsun hiçbir kitabın, bu öğretiniyi samimi ve coşkulu bir şekilde uygulamanın yerine geçemeyeceği her zaman akılda tutulmalıdır. Kişi şimdiye kadar yazılmış tüm bilgeliğin kitaplarını ezberlemiş olabilir ancak bu bilgiyi uygulamaz ise, başkalarının sürüsünü koruyan çobandan daha iyi bir durumda sayılmaz. Buna karşın, kişi bu veya benzer içerikteki bir kitapta yer alan temel ilkeleri, yeterli teorik bilgi olarak kabul eder ve samimiyetle bunlara uygun olarak pratik yaparsa, sayılamayacak kadar çok kişinin elde ettiği aynı sonuçları elde etmeyi mutlaka garantileyecektir: huzur, mutluluk ve acıdan gerçek bir kurtuluş.

Son bir kez daha, meditasyonun nasıl yapılacağı konusunda bu kısa açıklamayı okumaya vakit ayırdığınız için teşekkür eder, bu bilgilerin siz ve temasta olduğunuz tüm varlıklar için huzur, mutluluk ve acıdan özgürleşme

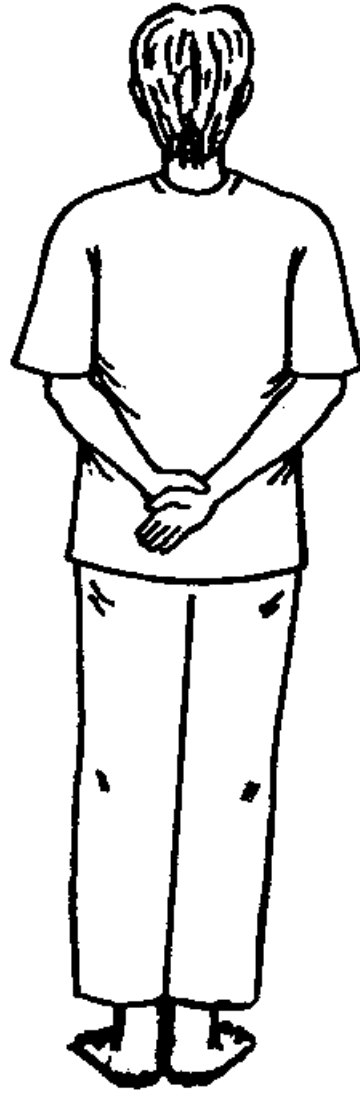
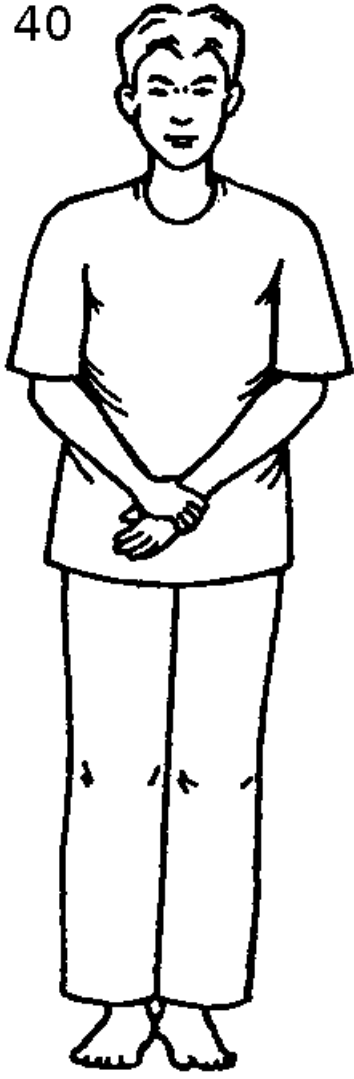
getirmesini gönülden dilerim.

Bu sayfalarda net olmayan veya eksik birşey görürseniz, veya daha detaylı ve belirli meditasyon uygulaması bilgileri almak isterseniz internet sayfam vasıtasıyla temasa geçebilirsiniz:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

Ek: Çizimler

40



41

