

Meditasyon: Düşündüğünüz Şey Değil

Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

Meditasyonla ilgili birkaç yaygın yanlış anlaşılmayı en baştan açıklığa kavuşturmak iyi olabilir. Birincisi, meditasyonun bir teknik veya teknikler seçkisinden çok, bir varoluş biçimi olarak düşünülmesi en iyisidir.

Tekrar söyleyeceğim.

Meditasyon bir teknik değil, bir varoluş tarzıdır.

Bu, meditasyon uygulamasıyla ilgili yöntem ve tekniklerin olmadığı anlamına gelmez.

Var. Aslında bunlardan yüzlerce var ve biz de bazılarından yararlanacağız. Ancak tüm tekniklerin, şimdiki anla, kişinin kendi zihniyle ve kendi deneyimiyle ilişki içinde olma yollarına, varoluş yollarına işaret eden yönlendirici araçlar olduğunu anlamadan, bunları başka bir yere ulaşmak ve amaç olduğunu düşündüğümüz özel bir sonuç veya durumu deneyimlemek için kullandığımız tekniklerde ve yanlış yönlendirilmiş ancak tamamen anlaşılır çabalarımız içinde kolayca kaybolabiliriz.

İkincisi, meditasyon rahatlatanın farklı bir ifadesi değildir. Belki bunu da tekrar söylemeliyim: Meditasyon, rahatlatanın farklı ifadesi değildir.

Bu, meditasyona sıklıkla derin rahatlama durumlarının ve derin esenlik duygularının eşlik etmediği anlamına gelmez. Elbette bazen öyledir, veya öyle olabilir. Ancak farkındalık meditasyonu, farkındalıktaki zihin durumlarının, birini diğerine tercih etmeden, topluca kucaklanmasıdır. Farkındalık pratiği açısından bakıldığında, acı veya ıstırap, can sıkıntısı veya sabırsızlık veya hayal kırıklığı veya endişe veya bedensel gerginliğin bulunduğumuz anda ortaya çıktığını farkederdesek, bunlar, dikkatimizin eşit derecede geçerli nesneleridir; her biri -bir anda rahatlamadığımız veya mutluluk yaşamadığımız için meditasyon pratiğimizin "başarılı" olmadığını işaretleri olmaktan ziyade- içgörü, öğrenme ve potansiyel olarak özgürleşmemiz için zengin birer fırsattır.

Diyebiliriz ki, meditasyon aslında her an kişinin kendini içinde bulunduğu her duruma uygun olmasının bir yoludur. Eğer kendi zihnimizin meşguliyetlerine kapılmışsak, o anda uygun şekilde, belki de hiç bir şekilde mevcut olamayız. Bilmesek de, söylediğimiz, yaptığımız veya düşündüğümüz her şeye bir tür gündem oluşturacağız...

Çünkü meditasyon ve de özellikle bilinçli kendinizi herhangi bir yere fırlatmak, ne de belirli düşünceleri besleyip, diğerlerinden kurtulmaktır. Zihninizi boşaltmak ya da kendinizi huzurlu ya da rahatlamaya istekli hale getirmek de değildir. Bu aslında -kesintisiz bir bütün olarak görülen- kalbi ve zihni, şimdiki anın geniş açılı bir farkındalığına doğru meylettiren, olup biten her şeyi zaten sadece olmakta olduğu için kabul etmeye yönelten içinize dönük bir jesttir...

Meditasyon başka bir yere ulaşmaya çalışmakla ilgili değildir. Tam olarak olduğunuz yerde ve olduğunuz gibi olmanıza ve dünyanın da tam olarak şu anda olduğu gibi olmasına izin vermenizle ilgilidir. Bu o kadar da kolay değil, çünkü düşüncemizde kaldığımız taktirde haklı olarak hata bulabileceğimiz bir şeyler her zaman vardır. Bu yüzden, zihin ve beden, bir an için bile olsa her şeyi olduğu gibi kabul etme konusunda büyük bir direnç gösterir. Eğer, meditasyon yaparak değişimi etkileyebileceğimizi, bir şeyleri farklı kılabilceğimizi, kendi yaşamlarımızı iyileştirebileceğimizi ve dünyanın gidişatını iyileştirmeye katkıda bulunabileceğimizi umduğumuz için meditasyon yapıyorsak, mevcut olana karşı bu direnç daha da artabilir...

Yani bilinçli farkındalık açısından bakıldığında, zihnin her türlü durumu bir meditasyon halidir. Öfke ya da üzüntü, coşku ya da zevk kadar ilginç, yararlı ve geçerli bir şeydir ve boş bir zihinden, duyarsız, iletişimi kopuk bir zihinden çok daha değerlidir. Öfke, korku, dehşet, üzüntü, kızgınlık, sabırsızlık, coşku, haz, kafa karışıklığı, tiksinti, hor görme, kıskançlık, hiddet, şehvet, hatta donukluk, şüphe ve uyuşukluk gibi tüm zihin halleri ve beden halleri aslında, eğer durup bakabilir ve dinleyebilirsek, başka bir deyişle aklımızı başımıza toplayabilir ve her anın farkındalığında kendini sunan şeyle içli dışlı olabilirsek, bunlar kendimizi daha iyi tanımamız için birer fırsattır. Şaşırtıcı ve mantığa aykırı gelen şey, başka hiçbir şeyin olmasına gerek olmamasıdır. Özel bir şeyin gerçekleşmesini sağlamaya çalışmaktan vazgeçebiliriz. Özel bir şeylerin meydana gelmesini istemeyi bırakarak, belki de çok özel bir şeyin zaten meydana gelmekte olduğunu ve her zaman meydana geldiğini, yani yaşamın her an *farkındalığın kendisi olarak* ortaya çıktığını fark edebiliriz.