

Beden Tarama Meditasyonu

© 2005 Jon Kabat-Zinn

Coming to Our Senses, Hyperion Press, NY, NY'den alınmıştır.

[Sesli kılavuz için [Beden Taraması](#)'na bakınız]

İleri derecede güçlü ve iyileştirici bir meditasyon formu olduğu kanıtlanmış olan beden tarama, Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma uygulaması yapanların yerde yatarak uyguladığı pratiklerin özünü oluşturur. Beden taraması, bedenın sistematik bir biçimde zihinle taranmasını ve kişinin bedeninin çeşitli bölgelerine şefkatle ve içten bir ilgiyle dikkatini vermesini kapsar. Genel olarak, sol ayağın başparmağından başlanır, bütün ayak boyunca (taban, topuk, ayağın sırtı) ilerlendikten sonra, sırayla sol ayağın bileği, kaval kemiği, baldır, diz, diz kapağı, uyluğun tümü, yüzeyi ve iç bölümleri, kasık, sol kalça ile sürdürülür. Sonra sağ ayağın parmaklarına, sağ ayağın diğer bölgelerine geçilir ve solda olduğu gibi sağ bacağın tamamı taranır. Sonra sırayla ve yavaşça, tekrar kalça, kaba etler, cinsel organlar, bel ve karın dahil olmak üzere bütün pelvis bölgesine odaklanılır. Sonra, belin üst kısmı (sırt), göğüs, kaburgalar, memeler, kalp, akciğerler ve göğüs kafesinin içinde bulunan ana damarlar, arkada kaburgaların üzerinde kayan kürek kemiklerinden köprücük kemiklerine ve omuzlara kadar üst beden (*torso*) taranır. Omuzlardan kollara geçilir. Genellikle iki kol birlikte taranır. Parmak uçları ve başparmaklardan başlayarak, sırayla parmaklar, avuçlar, el sırtları, bilekler, önkollar, dirsekler, üst kollar, koltukaltları ve tekrar omuzlar taranır. Sonra ense ve boyuna geçilir ve en son yüz ve baş taranır.

Beden taraması yaparken, sistematik ve kasıtlı olarak dikkatimizi bedenimiz üzerinde gezdiririz ve ilgimizi bedenimizin farklı bölgelerindeki farklı duyular üzerinde toplarız. Bedenimizle ilgili bu duyulara dikkatimizi verebilmemiz oldukça ilginç bir durumdur. Daha dikkate değer bir noktaysa, bunu ya düşünmeden veya daha disiplinli ve sistematik bir biçimde isteyerek yapabilmemizdir. Tek bir kasımızı dahi hareket ettirmeden, zihnimizi bedenimizde seçtiğimiz herhangi bir yere yönlendirebilir ve o andaki duyuları hissedebilir ve algılayabiliriz.

Deneyimleme açısından, beden taramasında yaptığımız şeyi, bu duyularla uyumlu hale gelmek ve onlara kendimizi açmak olarak tarif edebiliriz. Böylece, kendimize o anda ortaya çıkanların farkına varma olanağı tanırız. Bunların çoğu, genellikle çok bariz, sıradan ve bilindik şeyler olduğu için aldığımızı, orada – yani burada – olduğunu pek bilmediğimiz şeylerdir. Ve elbette aynı nedenle, hayatımızın çoğunda, orada – yani burada demek istiyorum – olduğumuzu, bedeni, bedenın içinden, bedenden deneyimlemeyi pek bilmeyiz... Aslında sözcükler deneyimin özünü anlatmakta yetersiz kalıyor. Daha önce de gözlemlediğimiz gibi, bir konu hakkında konuştuğumuz zaman, kullandığımız lisanın kendisi bizi bir bedene "sahip olan" ayrı bir ben'den söz etmeye zorluyor. Nihayetinde, umutsuz bir biçimde dualistik şeyler söylüyoruz.

Öte yandan, bir bakıma kesinlikle bir bedene "sahip" olan ayrı bir ben vardır veya en azından böyle olduğuna işaret eden çok güçlü bir görünüm söz konusudur. Bundan alışlagelmiş gerçeklik düzeyi, göreceli olan ve görünüşler düzeyi olarak söz etmiştik. Göreli gerçeklik alanında, beden ve onun duyuları (nesne) ve duyuları algılayan kişi (özne) bulunur. Bunlar ayrı ve farklı görünürler.

Bazen meditasyon yaparken ve bazen yaşamın çok özel anlarında, saf algılama anları vardır. Yine de bu tür anlar, farkındalığın kendisinin nitelikleri olduğu için aslında potansiyel olarak bizim için her zaman vardır. Algılamak, görünen nesne ve görünen objeyi deneyimlemenin kendisinde birleştirir. Özne ve nesne farkındalığın içinde çözünür. Farkındalık duyumdan daha kapsamlıdır. Bedenin yaşamından ayrı ama ona sıkı sıkıya bağlı kendine ait bir yaşamı vardır.

Öte yandan farkındalık, sinir sistemindeki bir hastalık veya hasar nedeniyle birlikte çalışabilecek tam bir bedene sahip olamadığında, derin bir yoksunluk yaşar. Sağlam bir sinir sistemi, bize hissetme ve duyumlama dünyasına açılan tür olağandışı kapıları sağlar. Yine de, başka birçok şeyde de olduğu gibi, bu becerileri o kadar kanıksamışsınız ki, yaşamımızın hem iç hem dış bütün muhteşem anlarının buna bağlı olduğunu hemen hemen hiçbir zaman fark etmeyiz. Sadece duyularımızla daha çok buluşmakla kalmaz, eğer zihni veya farkındalığın kendisini bir duyu olarak alırsanız, yalnızca duyularımız aracılığıyla bildiğimizi idrak ederiz. Buna nihai, en üst duyu diyebiliriz.

Beden taraması sırasında; bedende duyuların daha belirgin hissedilmesi, hatta bedenin bazı yerlerinde daha fazla ağrı, daha yoğun bir duyumlama olması seyrek karşılaşılan bir durum değildir. Aynı zamanda, bilinçli farkındalık uygulaması bağlamında, nefret ve kaçma, kurtulma dürtüsü de dahil olmak üzere yorum, yargılama ve tepki vermenin daha az örtüşmesi sonucu, ne olursa olsun ve ne kadar yoğun olursa olsun bütün duyular da daha eksiksiz ve doğru olarak karşılanır.

Beden tarama sırasında, yalın ve saf duyularla daha büyük bir yakınlık geliştiriyoruz. Duyularımızın kendisiyle onlara ilişkin farkındalığımız arasındaki karşılıklı olmayla içiçe geçmiş bir alma-vermeye açılım sağlıyoruz. Bunun sonucu olarak, şiddetli olsalar dahi, onlardan daha az rahatsızlık duymak veya onlardan daha bilgece ve daha farklı bir şekilde rahatsız olmak seyrek karşılaşılan bir şey değildir. Farkındalık, onları oldukları gibi bırakmayı ve duygusal tepkiyi ve onlar hakkında öfke dolu düşünceleri çok fazla tetiklemeden onları tutmayı öğrenir. Kimi zaman, ıstırapla ilgili deneyiminin duyumsal boyutunu, duygusal ve bilişsel boyutlarından ayıran ve belki de doğal bir biçimde "birbirinden ayıran" farkındalık ve ayırt etme becerisi üzerine konuşuruz. Bu süreç sırasında, duyularının yoğunluğu bazen hafifleyebilir. Her hâlükârda, daha az zahmetli ve daha az elden ayaktan düşüren bir şey olarak görülmeye başlanabilir.

Görünen o ki, farkındalığın kendisi, duyuları yargılamadan veya onlara tepki göstermeden tutmak, bedene bakışımızı iyileştiriyor ve onun, en azından bir dereceye kadar, şu andaki koşullarla çeşitli yollar aracılığıyla uzlaşmasını sağlıyor. Bunlar ıstırap veya hastalık durumunda dahi yaşam kalitemizi ileri derecede aşındırmıyor. ıstırapla ilgili farkındalık, ıstıraba kapılıp onunla mücadele etmekten gerçekten farklı bir alandır ve o alana adım attığımızda, belli bir yardım ve soluklanma hali keşfederiz. Bu kendi içinde başlı başına bir özgürleşme deneyimidir, o anda yaşanan derin bir özgürlüktür. En azından ıstırapla ilgili deneyimi, yalın ve saf bir duyum olarak görmediğimizde, daha dar bir biçimde ele almanın bir yoludur. Bu kesinlikle bir tedavi yöntemi değildir ama bir öğrenme, bir açılma, bir kabullenme ve daha önce aşılmaz ve baş edilmez olan şeylerin iniş ve çıkışları arasında yönünü bulmadır.

James Joyce'un "*Dublinliler*" adlı kitabındaki bir kısa öyküsünden alıntılarsak: "Bay Duffy bedeninden kısa bir mesafe uzakta yaşıyordu." Bu çoğumuzun paylaştığı bir yere işaret ediyor olabilir. Bedende somutlaşma mucizesini hafife almak korkunç bir kayıptır. Bedenimizle tekrar temasa geçmek yaşamımızı derinden iyileştirecektir. Tek yapmamız gereken, duyularımıza, bütün duyularımıza dönmek için pratik yapmaktır.

Ve... bir macera ruhuyla...

.... Beden taraması herkes için uygun değildir ve onu sevenlerin dahi her zaman tercih ettiği bir meditasyon türü değildir. Ancak koşullarınız ne olursa olsun, beden taramasını bilmek ve arada bir uygulamak son derece yararlı ve iyidir. Bedeninizi bir müzik aleti olarak düşünürseniz, beden tarama bir çeşit akort yapmadır. Eğer bedeninizin evren olduğunu düşünürseniz, beden taraması onu bilmenin bir yoludur. Eğer bedeninizi bir ev gibi düşünürseniz de, beden taraması bütün pencere ve kapıları açmanın ve farkındalığın getirdiği temiz havanın evinizi temizlemesini sağlamanın bir yoludur.

Ayrıca, zamanınız kısıtlıysa ve içinde bulunduğunuz duruma göre beden taramasını çok daha hızlı yapabilirsiniz. Bir nefes alma veya bir nefes verme beden taraması veya iki, 5, 10 veya 20 dakikalık beden taraması yapabilirsiniz. Duyarlılık ve ayrıntı düzeyi tabii ki bedeninizi ne kadar hızlı taradığınıza bağlı olarak değişecektir. Ancak, her hızın kendine göre avantajı vardır ve sonuçta tüm varlığınıza ve bedeninizle her şekilde ve her yolla olabildiğiniz kadar ve tamamen zamanın dışında olarak temas halinde olmakla ilgilidir.

Beden taramasını, kısa veya uzun şekliyle, gece ve sabah yatakta uzanarak yapabilirsiniz. Oturarak veya ayakta durarak da yapabilirsiniz. Beden taramasını veya diğer yatarak yapılan herhangi bir meditasyonu hayatınıza katmanın sayısız yaratıcı yolu vardır. Bunlardan birini uyguladığınızda, büyük bir olasılıkla size yeni bir yaşam ve canlılık getireceğini ve bedeninize ve onun burada ve şimdi kendinizde en derin ve en iyi olanı, onurunuzu, güzelliğinizi, canlılığınızı ve açık ve rahatsız edilmemiş olduğunda zihninizi somutlaştırmak için bir araç olarak ne kadar çok hizmet edebileceğine dair yeni bir takdir sağlayacağını göreceksiniz.

© 2005 Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses*, Hyperion Press, NY, NY

Beden Taraması Sırasında Farkına Varabileceğiniz Fiziksel Duyumlar

- | | | | | | |
|-------------------|-------------|-------------------|----------------|-----------------|----------------|
| • karıncalanma | • yanma | • zonklama | • çarpıntı | • titreme | • hafif/ağır |
| • sıkı/gevşek | • sızlama | • batma | • havadar olma | • kesilme hissi | • gergin/rahat |
| • yumuşak/pürüzlü | • çıkıntılı | • çekilme | • künt/keskin | • titreşme | • serin/sıcak |
| • sert/esnek | • uyuşuk | • nabız gibi atma | • ağrılı | • batma hissi | • nemli/kuru |
| • içi boş/yoğun | • sarsak | • kaşıntı | | | |

Farkına Varabileceğiniz Duygusal Tepkiler

- | | | | | |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|------------|-----------|
| • sabırsızlık/durmak isteme | • keyif | • can sıkıntısı | • gevşeme | • sevinç |
| • üzüntü | • korku | • gurur | • tiksinti | • şaşırma |
| • kızgınlık | • düş kırıklığı | • sevgi | • utanç | |

Ortaya Çıkabilecek Düşünceler

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| • geçmiş gözden geçirme | • geleceği hayal etme | • başkaları hakkında düşünme |
| • planlama | • değerlendirme/analiz etme | • döngüsel düşünme |
| • dileme/umma/karşılaştırma | • etiketleme/sınıflama | • deneyiminizi yargılama |

NOT: Herhangi bir anda çok rahatsız olursanız, paniğe kapılırsanız veya korkarsanız, kendinizi daha iyi hissedene kadar nefesinizle kalın. Eğer hala işler iyi gitmiyorsa, gözlerinizi açmayı, kendinizi yönlendirmek için odanın içinde etrafa bakmayı, sizi rahatlatan veya sakinleştiren bir şeye bakmaya çalışın (en sevdiğiniz sanat eseri, sevdiğiniz birinin veya evcil hayvanınızın fotoğrafı). Hatta bir arkadaşınızı aramak, yürüyüşe çıkmak veya bir bardak çay içmek isteyebilirsiniz. Kendinize bakmak, süreci kesintiye uğratmak anlamına da gelse, bir farkındalık eylemidir. Eğer bu uygulamanın net etkisi kendinizi duyguların altında bunalmış hissetmekse, [Güçlü duygusal \(veya fiziksel\) tepkiler veriyorum](#) bölümüne bakınız.