

Meditasyonla İlgili 7 Mit

Deepak Chopra

Meditasyon, son 40 yıl içinde modern Batı kültüründe çok popüler hâle geldi ve doktorlar tarafından önerilmeye başlandı. İş insanları, sanatçılar ve bilim insanlarından öğrenciler, öğretmenler, askeri personel ve (umut verici bir şekilde) politikacılara kadar herkes tarafından uygulanmaya başlandı. Her sabah meditasyon yapan Ohio Kongre üyesi Tim Ryan, “*Farkında Ulus: Basit bir Egzersiz Stresi Azaltmamıza, Performansı Artırmamıza ve Amerikan Ruhunu Yeniden Yakalamamıza Nasıl Yardımcı Olabilir*” (*A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit*) adlı kitabında anlattığı gibi bilinçli farkındalık ve meditasyonun önemli savunucularından biri olmuştur.

Meditasyonun popülerliğinin giderek artmasına rağmen, uygulanmasıyla ilgili yaygın yanlış kavramlar, birçok kişinin meditasyonu denemesinin ve beden, zihin ve ruha olan derin faydalarından yararlanmasının önünde bir engel oluşturmaktadır. İşte, en yaygın meditasyon mitlerinden yedi tanesi ve gerçekler:

Mit #1: Meditasyon zordur.

Gerçek: Bu yanlışın kökeni, meditasyonun sadece azizler, kutsal kişiler ve manevi üstatlara uygun ezoterik bir uygulama olduğuna ilişkin imaja dayanmaktadır. Gerçekteyse, deneyimli, bilgi sahibi bir öğretmenden alacağınız eğitimle meditasyonu kolayca öğrenebilir ve uygulamaktan keyif alabilirsiniz. Meditasyon tekniği, nefese odaklanmak veya bir mantrayı sessizce tekrarlamak kadar basit olabilir. Meditasyonun zor gibi görünmesinin nedenlerinden biri, konsantre olmak için çok fazla uğraşıyor olmamız, sonuçlara aşırı derecede odaklanmamız veya doğru yapıp yapmadığımızdan emin olmamamızdır. Chopra Merkezi’ndeki deneyimlerimize göre, sürecin keyifli olması ve uygulamadan en çok faydayı sağlamak için en iyi yol, meditasyonu deneyimli bir öğretmenden öğrenmektir. Öğretmen, neler deneyimlediğinizi anlamamız, sık karşılaştığınız engelleri geçmişte bırakmanız ve sizi besleyen bir günlük uygulama oluşturmanız için yardımcı olacaktır.

Mit #2: Başarılı bir meditasyon için zihni sakinleştirmek gerekir.

Gerçek: Bu meditasyonla ilgili bir numaralı efsane olabilir. Birçok insanın düş kırıklığı içinde meditasyon yapmaktan vazgeçmesine neden olmaktadır. Meditasyon, düşüncelerimizi durdurmak veya zihnimizi boşaltmakla ilgili değildir. Bu yaklaşımların her ikisi de sadece daha çok stres ve iç dünyamızda daha çok gürültü yaratır. Düşüncelerimizi durduramayız veya kontrol edemeyiz ama onlara ne kadar dikkatimizi vereceğimize karar verebiliriz. Her ne kadar zihnimize sessiz ve sakin olması için baskı yapamasak da meditasyonla düşüncelerimizin arasındaki boşlukta zaten var olan sükûnete ulaşabiliriz. Bazen “boşluk” olarak adlandırılan düşünceler arasındaki bu alan, saf bilinç, saf sükûnet ve saf huzurdur.

Meditasyon yaptığımız zaman; nefes, bir görüntü veya bir mantra gibi dikkatimizi toplayabileceğimiz bir nesneyi kullanarak, zihnimizin bu sessiz ve sakin farkındalık akışında rahatlamasını sağlarız. Düşünceler doğduğunda – ki kaçınılmaz olarak öyle olur – onları yargılamamıza ya da uzaklaştırmaya çalışmamıza gerek yoktur. Her meditasyonda, mikrosaniye kadar sürse de zihnimizin boşluğa daldığı ve saf farkındalığın getirdiği canlanmayı, tazelenmeyi

deneyimlediğimiz anlar vardır. Düzenli olarak meditasyon yaptığınızda, bu genişlemiş farkındalık ve sükûnette giderek daha çok fazla zaman geçirirsiniz.

Bütün meditasyon boyunca düşündüğünüzü hissetseniz de yine de meditasyon yapmanızın faydası olacağından emin olabilirsiniz. Başarısız olmadığınız veya zamanınızı boşa harcamadınız. Arkadaşım ve meslektaşım olan David Simon meditasyon eğitmenliği yaparken, öğrencilerine sık sık şöyle derdi: “<Düşüncelerim var> düşüncesi belki de bugüne kadar düşündüğünüz en önemli düşünce olabilir. Çünkü bunu düşünmeden önce, düşünceleriniz olduğunun hiç farkında dahi olmamış olabilirsiniz. Hatta muhtemelen kendinizin düşünceleriniz olduğunu düşünüyordunuz.” Sadece düşünceleriniz olduğunu fark etmek bile bir dönüm noktasıdır çünkü iç referans noktanızı ego zihninden farkındalığa tanık olmaya doğru kaydırmaya başlar. Düşünceleriniz ve öykülerinizle daha az özdeşleştikçe, daha fazla huzur bulursunuz ve yeni olasılıklara daha açık olursunuz.

Mit #3: Meditasyonun faydalarını görmek için yıllarca özveriyle pratik yapmak gerekir.

Gerçek: Meditasyonun faydaları hem hemen şu anda hem de uzun sürede görülür. İlk kez meditasyon yaptığınızda ve her gün meditasyon yapmaya başladığınızın ilk günlerinde meditasyonun faydalarını deneyimlemeye başlarsınız. Çok sayıda bilimsel araştırma, meditasyonun, sadece birkaç haftalık uygulamayla zihin-beden fizyolojisinde derin etkiler yaptığına ilişkin kanıtlar sağlamıştır. Örneğin, Harvard Üniversitesi ve Massachusetts Genel Hastanesi tarafından yürütülen ve çığır açan bir [çalışmada](#), sekiz hafta gibi kısa bir süre yapılan meditasyonun, sadece kaygının azalmasına ve daha fazla sükûnet duygusunun yaşanmasına yardımcı olmadığı, ayrıca beynin bellek, empati, benlik duygusu ve stres regülasyonu ile ilgili bölgelerinde gelişme sağladığı gösterilmiştir.

Chopra Merkezi’nde, meditasyona yeni başlayanlardan, sadece bir günlük meditasyon uygulamasının ardından bile uzun yıllardan sonra ilk kez derin bir uyku uyuyabildiklerini duyuyoruz. [Meditasyon](#)un diğer sık görülen faydaları arasında, konsantrasyonda artış, kan basıncında düşüş, stres ve anksiyetede azalma ve bağışıklığın güçlenmesi sayılabilir. Meditasyonun faydalarıyla ilgili daha fazla bilgi için, kısa bir süre önce Chopra Center blogunda yayınlanan ["Neden Meditasyon Yapalım?"](#) başlıklı yazıyı inceleyebilirsiniz.

Mit #4: Meditasyon kaçıştır.

Gerçek: Meditasyonun asıl amacı, her şeyle ilişkiyi kesmek ve her şeyden uzaklaşmak değil, gerçek benliğinizle uyum içine girmek ve onunla temas içinde olmaktır. Bu, kendi kendinizin, yaşamınızın sürekli değişen bütün dış koşullarının ötesine geçen ebedi yüzüdür. Meditasyon sırasında, zihnin, geçmişle ilgili tekrarlayıp duran düşünceler ve gelecekle ilgili kaygılarla dolu olma eğilimindeki çalkantılı yüzeyinin altına, saf bilincin dingin alanına dalarsınız. Bu aşkın farkındalık hâlinde, kim olduğunuz, nelerin sizi sınırladığı ve nerelerde yetersiz kaldığınız hakkında kendinize anlattığınız bütün öyküleri bir kenara bırakırsınız ve en derin benliğinizin sonsuz ve sınırsız olduğu gerçeğini deneyimlersiniz.

Düzenli olarak meditasyon yaptığınız zaman, algı pencerelerinizi temizlersiniz ve duruluğunuz, açıklığınız genişler. Bazı kişiler meditasyonu (çözüme ulaşmamış duygusal sorunları görmezden gelme şeklinde) bir tür kaçış olarak kullanmaya çalışır. Bu aslında meditasyon ve bilinçli farkındalıkla ilgili bütün bilgelik öğretilerine ters düşer. Aslında, gizli saklı kalmış duygusal toksinleri saptamak, harekete geçirmek ve serbest bırakmak için özel olarak geliştirilmiş çeşitli meditasyon teknikleri vardır. Duygusal ıstıraplar ve travmalarla başa çıkmaya çalışıyorsanız, geçmişle ilgili sıkıntılarınızı güvenli bir şekilde keşfetmenize ve iyileştirmenize yardımcı olarak kendinizle doğal bütünlük ve sevgi durumunuza dönmenizi sağlayacak bir terapistle çalışmanızı öneririm.

Mit #5: Meditasyon yapmak için zamanım yok.

Gerçek: Çok meşgul olmalarına rağmen 25 yıl boyunca tek bir meditasyonu dahi kaçırmamış başarılı yöneticiler var. Eğer meditasyona öncelik verirsiniz, siz de bunu yapabilirsiniz. Programınızın çok dolu olduğunu hissettiğinizde, birkaç dakika meditasyon yapmanın hiç yapmamaktan daha iyi olduğunu hatırlayın. Sadece biraz geç olduğu diyerek veya uykum geldi diyerek meditasyon yapmayı ihmal etmemenizi öneriyoruz.

Çelişkili gibi görünse de, düzenli olarak meditasyona zaman ayırdığımızda aslında daha çok zamanımız olur. Meditasyon yaptığımızda, bilincin zaman ve mekandan arı alanına girip çıkarız... Bu, evrende bulunan her şeyin kaynağı olan saf farkındalık halidir. Nefes alış verişimiz ve nabzımız yavaşlar, kan basıncımız düşer ve bedenimiz stres hormonlarının ve [yaşlandırma sürecini](#) hızlandıran diğer kimyasal maddelerin yapımını azaltır ve bize “zamanın kalmadığı” yönünde öznel bir his verir.

Meditasyon sırasında, beden ve zihin için ileri derecede canlandırıcı ve tazeleyici olan huzurlu bir uyanıklık hâlinde oluruz. Meditasyon ritüelini düzenli bir biçimde sürdürenler, daha az şey yaparak daha çok şey başardıklarını fark ederler. Hedeflere ulaşmak için çabalayıp durmaktansa her şeyi düzenleyen evrensel zekâyla uyumlu bir “akış içinde” daha çok zaman geçirirler.

Mit #6: Meditasyon yapabilmek için manevi veya dini inanç gereklidir.

Gerçek: Meditasyon, bizi zihnin gürültülü laf kalabalıklarının ötesine geçirip dinginliğe ve sükûnete götüren bir uygulamadır. Özel bir manevi inanç gerektirmez. Farklı dinlerden birçok kişi, dinsel inançlarıyla bir çatışma yaşamadan meditasyon yapmaktadır. Meditasyon yapan bazı kişilerin belirli bir dinsel inancı olmayabilir. Ateist veya agnostik olabilirler. Bu kişiler, içsel sükûneti ve meditasyonun, kan basıncı düşmesi, stres azalması ve huzurlu uyku dahil olmak üzere sayısız sağlıkla ilgili fiziksel ve zihinsel faydalarını deneyimlemek için meditasyon yapar. Örneğin, benim meditasyona başlamamda asıl neden sigarayı bırakmama yardımcı olmasıydı. Meditasyon yaşamımızı zenginleştirmemize yardımcı olur. Meditasyon; ister spor yapmak, ister çocuklarımızla ilgilenme veya kariyerimizde ilerleme olsun, yaşamımız boyunca yaptığımız her şeyi daha dolu ve daha mutlu bir şekilde keyifle yapmamızı sağlar.

Mit #7: Meditasyon yaparken aşkın deneyimler yaşamam gerekir.

Gerçek: Bazı insanlar meditasyon yaparken, görüntüler deneyimlemedikleri, uçuşan renkler görmedikleri, havaya yükselmedikleri, melekler korosunu işitmedikleri veya aydınlanma yaşamadıkları zaman düş kırıklığına uğramaktadır. Her ne kadar meditasyon yaparken büyük mutluluk ve bir olma, bütünleşme duyumları dahil olmak üzere çeşitli harika deneyimler yaşayabilsek de meditasyonun amacı bunlar değildir. Meditasyonun gerçek faydaları, günlük yaşamımızı sürdürdüğümüz günün diğer saatlerinde deneyimlenen şeylerdir. Meditasyon yaptıktan sonra, meditasyonun verdiği sükûnet ve sakinliğin bir kısmını yanımızda taşıyoruz ve bu da daha yaratıcı, şefkatli olmamızı, merkezimizde kalmamızı ve kendimizi ve karşılaştığımız herkesi sevmemizi sağlar.

Meditasyon yolculuğunuza başlarken veya devam ederken, bu yolda size yardımcı olabilecek bazı yol göstericiler şunlardır:

- Herhangi bir beklentiniz olmasın. Bazen zihnimiz sakinleşemeyecek kadar aktiftir. Bazen ise hemen sakinleşir. Bazen zihin sessizleşir ama kişi bunu farkına varmaz. Her şey olabilir.
- Kendinize yüklenmeyin. Meditasyon doğru veya yanlış yapmakla ilgili değildir; zihninize gerçek doğasını bulması için izin vermekle ilgilidir.
- İç sükûnetinizi sağlamanıza yardımcı olmayan meditasyon tekniklerinde ısrarcı olmayın. Size uygun bir teknik bulun. Chopra Merkezi'nde öğretilen İlkel Ses Meditasyonu (*Primordial Sound Meditation*) uygulaması da dahil olmak üzere birçok mantra meditasyon türü vardır. Ayrıca düşüncelerinize hiç dikkatinizi vermeden sadece nefes alıp verişinizi izleyebilirsiniz. Zihin kaynağını sükûnette bulmak ister. Kendi hâline bırakarak ona bu şansı verin.
- Meditasyon yapmak için sessiz bir yerde yalnız olduğunuzdan emin olun. Telefonunuzu kapatın. Kimsenin sizi rahatsız etmemesini sağlayın.
- Gerçekten orada olun. Eğer dikkatiniz başka bir yerdeyse, bir sonraki randevunuzu, işini veya ne yiyeceğinizi düşünüyorsanız, elbette sükûneti bulamazsınız. Meditasyon yapmak için niyetinizin net olması ve diğer yükümlülüklerden kurtulmuş olmanız gerekir.

Deepak Chopra "[Süper Beyin: Sağlık, Mutluluk ve Manevi Huzur İçin Beyninizin Sınırsız Potansiyelini Keşfedin](#)" adlı kitabın yazarlarından biridir ve *Chopra Vakfı*'nın kurucusudur.

Kaynak: http://www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/meditation-myths_b_2823629.html