

# Oturma Meditasyonu

© 1990 Jon Kabat-Zinn

*Mindfulness'n İyileştici Gücü'nden alıntıdır, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.*

[ Sesli rehberlik için [Oturma Meditasyonu](#) na gidin ]

Resmi meditasyon uygulamasının özüne "oturma meditasyonu" veya kısaca "oturma" diyoruz. Nefes almak gibi, oturmak da kimseye yabancı değildir. Hepimiz oturuyoruz, bunda özel bir şey yok. Ancak dikkatli nefes almanın sıradan nefes almadan farklı olması gibi, dikkatli oturma da sıradan oturmadan farklıdır. Aradaki fark, elbette sizin farkındalığınızdır.

Oturma pratiği için, yapmamaya (non-doing) özel bir zaman ve yer ayırırız. Bilinçli olarak, hareket etmeden nispeten rahat hissedebilmek için, uyanık ve rahat bir vücut duruşu benimseriz ve ardından şimdiki anı hiçbir şeyle doldurmaya çalışmadan, sakin bir kabullenme durumunda kalırız. Bunu, nefesinizi izlediğiniz çeşitli egzersizlerde zaten denemiştiniz.

Başınız, boynunuz ve sırtınız düşey olarak hizalanmış bir şekilde, dik ve asil bir duruş benimsemek çok yardımcı olur. Bu, nefesin en kolay şekilde akmasını sağlar. Bu aynı zamanda, geliştirmekte olduğumuz kendine güven, kendini kabul ve uyanık dikkat gibi içsel tutumların fiziksel karşılığıdır.

Oturma meditasyonunu genellikle bir sandalyede veya yerde yaparız. Sandalyede oturmayı seçerseniz, ideali sırt kısmı düz olan ve ayaklarınızın yere düz basmasını sağlayan bir sandalye kullanmaktır. Omurganızın kendi kendini taşıyabilmesi için mümkünse sandalyenin arkasından uzakta oturma sıkılığı öneririz (bkz. Şekil A). Ancak mecbursanız, sandalyenin arkasına da yaslanabilirsiniz. Yere oturmayı tercih ederseniz, kalçalarınızı yerden sekiz ila onbeş santimetre kadar kaldıran sıkı, kalın bir yastık üzerinde yapın (bir veya iki kez katlanmış bir yastık iyidir; ya da özel olarak bir meditasyon minderi veya zafu satın alabilirsiniz).

Bazı insanların yerde otururken kullandıkları çeşitli bağdaş kurma ve diz çökme pozları vardır. En çok kullandığım, bir topuğun vücuda yakın çekilmesini ve diğer bacağın onun önüne getirilmesini içeren "Birmanya" duruşudur (bkz. Şekil B). Kalçalarınızın, dizlerinizin ve ayak bileklerinizin ne kadar esnek olduğuna bağlı olarak, dizleriniz yere değebilir veya değmeyebilir. Değdiğinde biraz daha rahat olabilir. Diğerleri, yastığı ayakların arasına yerleştirerek diz çökme duruşunu kullanır (bkz. Şekil C).

Yerde oturmak size meditasyon duruşunda "topraklanma" ve kendi kendini destekleme yoluyla güvende hissettirebilir, ancak yerde oturarak veya bağdaş kurarak meditasyon yapmak gerekli değildir. Hastalarımızın bir kısmı zemini tercih eder, ama çoğu dik arkalı sandalyelerde oturur. Sonuçta meditasyonda önemli olan, üzerinde oturduğunuz şey değil, çabanızın samimiyetidir.

İster zemini, ister sandalyeyi seçin, meditasyon pratiğinde duruş çok önemlidir. Bu, soylu, sabırlı ve kendini kabul eden içsel bir tutumun geliştirilmesi için dışsal bir destek olabilir. Duruşunuzla ilgili akılda tutulması gereken ana noktalar, sırtınızı, boynunuzu ve başınızı dikey konumda tutmaya çalışmak, omuzları gevşetmek ve ellerinizle rahat bir şeyler yapmaktır. Genellikle onları dizlerimizin üzerine veya sol elin parmakları sağ elin parmaklarının üstüne gelecek ve başparmakların uçları birbirine değecek şekilde kucağımıza koyarız.

Seçtiğimiz duruşu aldığımızda, dikkatimizi nefesimize veririz. İçimize girdiğini, dışarı çıktığını hissediyoruz. Şimdiki anda yaşıyoruz, an be an, nefes nefes. Kulağa basit geliyor ve öyle de. Nefesi

alma konusunda tam farkındalık, nefesi verme konusunda tam farkındalık; yalnızca nefesin olmasına izin vererek, onu gözlemleyerek, onunla ilişkili kaba ve zarif tüm duyuları hissederek.

Basit ama kolay değil. Muhtemelen bir televizyon karşısında veya bir yolculukta arabada saatlerce, hiç düşünmeden oturabilirsiniz. Ancak evinizde nefesinizden, bedeninizden ve zihninizden başka izleyecek hiçbir şey olmadan, sizi eğlendirecek hiçbir şey olmadan ve gidecek bir yer olmadan oturmayı denediğinizde, muhtemelen fark edeceğiniz ilk şey, en azından bir parçanızın bunu uzun süre yapmak istemediğidir. Belki bir, iki, üç ya da dört dakika sonra, ya beden ya da zihin yeter diyecek ve başka bir şey talep edecek, başka bir duruşa geçmek veya tamamen başka bir şey yapmak isteyecektir. Bu kaçınılmazdır.

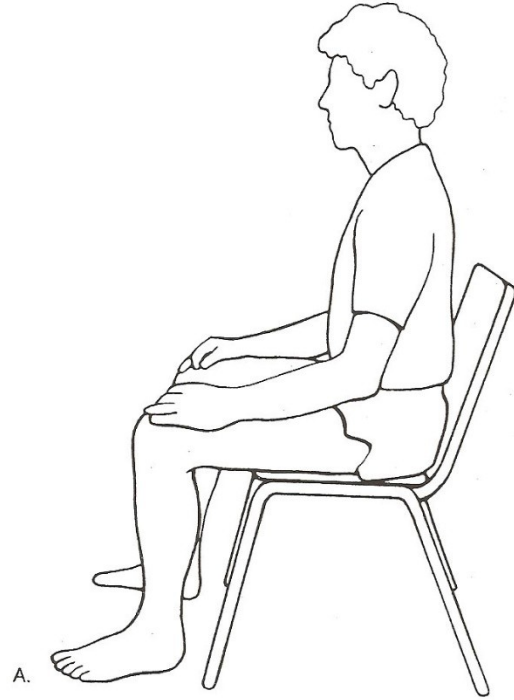
Kendini gözlemlene, tam da bu noktada özellikle ilginç ve verimli hale gelir. Normalde zihin her hareket ettiğinde beden de onu takip eder. Zihin huzursuzsa beden de huzursuzdur. Zihin bir içecek isterse beden mutfak lavabosuna ya da buzdolabına gider. Zihin "Bu çok sıkıcı" diyorsa, siz ne olduğunu bile anlamadan, beden kalkar ve zihni mutlu etmek için yapılacak bir sonraki şeyi aramaya başlar. Tam tersi de olur. Beden en ufak bir rahatsızlık hissederse, daha rahat olmaya yönelecek ya da zihni yapacak başka bir şey bulmaya çağırarak ve yine siz ne olduğunu anlamadan kelimenin tam anlamıyla ayağa kalkacaksınız.

Eğer gerçekten daha huzurlu ve daha rahat olmakta kararlıysanız, zihninizin kendisiyle olmaktan neden bu kadar çabuk sıkıldığını ve bedeninizin neden bu kadar huzursuz ve rahatsız olduğunu merak edebilirsiniz. Her anı bir şeylerle doldurma dürtülerinizin arkasında ne olduğunu merak edebilirsiniz; Ne zaman "boş" bir anınız olsa eğlenme, kalkıp yola çıkma, tekrar işe dönme ve meşgul olma gereksiniminizin arkasında ne var? Bedeni ve zihni durağan olmayı reddetmeye yönelten şey nedir?

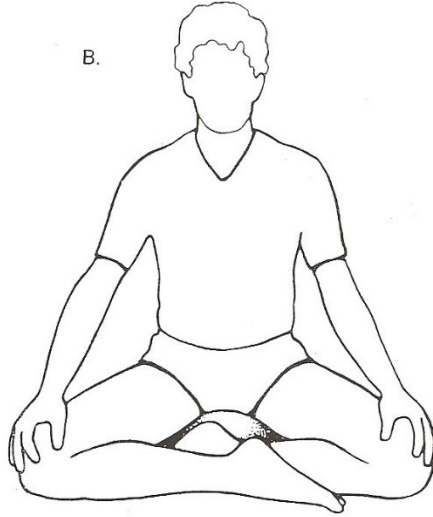
Meditasyon yaparken bu tür soruları yanıtlamaya çalışmayız. Bunun yerine sadece kalkma dürtüsünü veya aklımıza gelen düşünceleri gözlemleriz. Ayağa fırlayıp, zihnimizin gündeminde olduğuna karar verdiği bir sonraki adımı yapmak yerine, dikkatimizi yavaşça ama kararlı bir şekilde tekrar karnımıza ve nefes almaya çevirir ve an be an nefesi izlemeye devam ederiz. Bir iki dakikalığına zihnimizin neden böyle olduğunu düşünebiliriz ama aslında her anı, *nasıl* olduğuna tepki vermeden, olduğu gibi kabul etme pratiği yapmaktayızdır...

Bunu yaparak zihninizi daha az tepkisel ve daha kararlı olacak şekilde eğitirsiniz. Her anınızı değerlendirmektесiniz. Hiçbirine bir diğerinden daha fazla değer vermeden, her anı olduğu gibi alırsınız. Bu şekilde zihninizi yoğunlaştırma konusundaki doğal yeteneğinizi geliştirirsiniz. Kasların tekrar tekrar ağırlık kaldırarak gelişmesi gibi, dikkatinizi, her dağıldığında tekrar tekrar nefese getirmekle, konsantrasyon da oluşur ve derinleşir. Kendi zihninizin direnci ile düzenli olarak çalışmak (ona karşı mücadele etmeden) içsel dayanıklılığı geliştirir. Aynı zamanda sabrınızı geliştirir ve yargılayıcı olmama pratiği yapıyor olursunuz. Zihniniz nefesi bıraktığı için kendinize zor anlar yaşatmazsınız. Onu, basitçe ve gerçekçi bir şekilde nefesinize geri döndürürsünüz, nazikçe ama kararlılıkla...

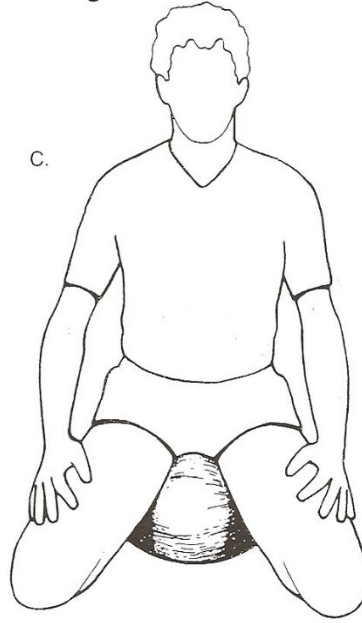
Bilinçli farkındalık, düşünceleri uzaklaştırmak veya zihninizi susturmak için onlarla aranıza set çekmek anlamına gelmez. Zihninizde çağılayan düşüncelerimizi durdurmaya çalışmıyoruz. Sadece onlara yer açıyoruz, onları düşünceler olarak gözlemliyoruz ve gözlemlene için, bize odaklanmış ve sakin kalmamızı hatırlatması için, nefesi bir dayanak noktası veya "ana üs" olarak kullanarak, onları kendi hallerine bırakıyoruz.



A.



B.



C.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

**NOT:** Yere oturmayı tercih ederseniz, en sık karşılaşılan sorunlardan birisi, kalçanızın yeterince yüksek olmaması, sırtta gerginlik oluşması ve ayak ve bacaklarda kan akışının azalmasıdır. Kalçalarınızın dizlerinizden en az 15 cm. yüksekte olması için, ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüzden daha fazla yastık veya hatta bir meditasyon bankı kullanmayı deneyin.