

Meditasyon Hakkında 10 Yanlış Anlama ve Efsaneler

Melissa Eisler

Bir meditasyon pratiğine başlamayı ilk düşündüğümde, meditasyonun ne olduğu ve başlamak için ne tür ön koşullara ihtiyacım olduğu hakkında zihnimde önceden oluşan fikirlerin bazılarında biraz korkuyordum. Taşıdığım birçok yanlış anlaşılma aslında meditasyon yapmama engel oluyordu. Basitçe, buna "uygun" olduğumu düşünmüyordum. Ama yararlarının vızıltısını tutarlı şekilde işitmek sonunda beni ikna etti.

O zamandan beri öğrencilerimin çoğu bana meditasyonla ilgili aynı yanlış anlamalar ve mitlerle geldi. Öyleyse bu yanlış anlaşılmaları düzeltelim - işte, meditasyonla ilgili duyduğum ve tutunduğum en yaygın 10 efsane. Daha net bir beklenti setiyle meditasyonun sizin için de uygun ve tamamen yapılabilir görüneceğini umuyorum.

Efsane #1: Zihninizi Boşaltmak Zorundasınız.

Birçok insan meditasyon yapmanın tamamen zihni boşaltmakla ilgili olduğunu düşünür ve onlara göre, bu çok zor veya göz korkutucu görünebilen bir kavramdır.

Gerçek: Zihninizi boşaltmak zor ve göz korkutucu görünüyor... çünkü zihni temizlemek neredeyse (tamamen olmasa da) imkansızdır. Bir maymun gibi oradan oraya zıplamak, düşüncelere dalmak, döngülere takılıp kalmak ve basitçe ... düşünmek insan zihninin doğasıdır. Bütün işi bu. Ve meditasyonda, zihninizin dolaşmasını ve düşüncelerde kaybolmasını bekleyebilirsiniz. Meditasyon uygulaması, zihinde neler olduğunu yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemlemek ve onu, dolaşırken "yakaladığınızda" ("yakalarsanız" değil, "yakaladığınızda" dediğime dikkat edin) onu şimdiki ana geri getirmektir. Tekrar, tekrar, tekrar, tekrar.

Efsane #2: Meditasyon Zaman Alıcıdır.

Meditasyon yapmak için yeterli zamanım olmadığını düşünürdüm. Tutarlı bir şekilde alıştırma yapmaya başlamadan önce en sevdiğim bahanem şuydu - en azından 20 veya 30 dakikam yoksa, oturmaya hiç değmeyeceğini düşünürdüm.

Gerçek: Bir meditasyon uygulamasının yararlarını hissetmeye başlamak için günde sadece birkaç dakikaya ihtiyacınız var. Gerçek şu ki, hiç kimsenin bir günde yapmak istediği her şeyi yapmak için yeterli zamanı yok.

Aslında, birçok insan gün içinde daha fazla zaman yarattıklarını fark eder, çünkü meditasyon yaptıklarında, ellerindeki görevlerde daha mevcut, üretken ve verimli olabilirler. Yazar ve liderlik danışmanı Peter Bregman, [Harvard Business Journal](#)'da şunları yazar: "Meditasyon sizi daha üretken kılar. Nasıl? Dikkat dağıtıcı dürtülere direnme kapasitenizi artırarak." Ve devam eder: "Bir dürtüye direnme yeteneğimiz, yeni bir davranış öğrenmedeki veya eski bir alışkanlığı değiştirmedeki başarıımızı belirler. Bu, büyümemiz ve gelişmemiz için muhtemelen en önemli beceridir. Görünüşe göre, meditasyonun bize öğrettiği şeylerden biri de bu. Aynı zamanda da öğrenmesi en zor olanlardan biri."

Günde beş dakika ile başlayın ve kendiniz görün.

Efsane #3: Meditasyon Yapmak İçin Rahat Hissetmelisiniz.

Eğer her gün meditasyon yapmadan önce kendimi rahat hissedene kadar bekleyseydim, uygulamalarım az ve çok seyrek olurdu.

Gerçek: Meditasyon aslında stres ve aşırı yüklenmiş olma duygularını hafifletmek için çok etkili bir tekniktir. Düzenli olarak meditasyon yaparsanız, kaçınılmaz yaşam stresiyle başa çıkmada daha ustalaşacağınız doğrudur, ancak oturup meditasyon yapmak için kendinizi rahat hissetmeniz gerekmez. Ancak umarım meditasyonunuz bittiğinde daha rahatlamış hissedeceksiniz. Dolayısıyla, çalkantılı bir ruh halindeyseniz, muhtemelen meditasyondan en çok kazanca sahip olursunuz.

Efsane #4: Yerde bağdaş kurarak oturmalısınız.

Buda'nın bir Bodhi ağacının altında bağdaş kurarak, yogilerin tam lotus pozunda ve Hindistan'daki guruların ise gözleri kapalı hasır paspaslar üzerinde oturduğu birçok görüntü var. Yerde oturmak sizin için rahatsız edici veya nahoşsa, bu size davetkar görünmeyebilir.

Gerçek: Meditasyon yaparken Buda gibi görünmeye çalışmanıza kesinlikle gerek yok. Rahat olduğunuz ve omurganız makul derecede düz olduğu sürece, meditasyonunuz için doğru pozisyondayınız demektir. Bir sandalyede veya yastık üstünde, minderde veya yoga matında oturma'nın en iyi sonucu verdiğini veya yerde bağdaş kurarak oturma'nın kendinizi en rahat hissettiğiniz pozisyon *olduğunu* görebilirsiniz, fakat bu kararı ancak denedikten sonra verebilirsiniz. Buradaki tek gerçek kural rahat olmaktır.

Efsane #5: Meditasyon, doğru yapabilmek için yıllar süren sıkı çalışma gerektirir.

Gerçekten, meditasyon söz konusu olduğunda “doğru” olan nedir? İyi bir meditasyon ile kötü bir meditasyonu ne ayırır? Her zaman, meditasyonu doğru yapıyorsanız tamamen keyifli bir deneyim olması gerektiğini ve eğer olumsuzluk meditasyonunuza girdiyse, yanlış bir şey yapıyor olduğunuzu düşünürdüm.

Başlangıçta meditasyonlarım, tüm hayvanların birbirini tanımaya çalıştığı fırtınalı bir günde ormanın derinliklerine korkutucu bir yolculuk gibiydi. Uygulamamda bulunduğum yerden - ve meditasyonlarım sırasında olanlardan - büyük ölçüde yanlış bir şey yaptığımı anladım. Ve bunun için daha çok çalışmam gerekiyordu; yıllar ya da on yıllar gibi. Bu konuda da yanıldığım ortaya çıktı.

Gerçek: Meditasyonun önemli ilkelerinden biri, düşünceleriniz ve deneyimlerinize karşı yargılayıcı olmamaktır. Yani gerçekten, meditasyon yapmanın doğru ya da yanlış bir yolu yoktur ve iyi olarak etiketlenebilecek bir meditasyon ya da kötü olarak etiketlenebilecek bir meditasyon da yoktur. Yeni başlayan biri olarak, zihninizi şimdiki ana daha sık geri getirmeniz gerekebilir ve bunda yanlış bir şey yoktur.

Hayattaki diğer birçok şey gibi, bilinçli farkındalık da biraz pratik gerektiren bir beceridir. Meditasyon pratiktir ve meditasyon yaparken ne kadar çok deneyim kazanırsanız, zaman içinde o kadar daha farkında olursunuz. Tutarlı bir uygulama ile, yararlar birikecek ve uygulama daha kolay hale gelecektir, yani meditasyon durumuna daha hızlı girebileceksiniz ve dikkat dağıtıcı şeylerden daha az etkileneceksiniz.

Devasa yaşam değişiklikleri genellikle beş dakikalık bir meditasyondan sonra gerçekleşmezken, meditasyon pratiğimin ilk bir veya iki haftasında sabrım, bakış açım, toleransım ve yaratıcılığım gibi birçok ince, olumlu değişiklik fark ettim. [Harvard'daki araştırma çalışmaları](#), sadece 8 hafta boyunca günlük meditasyon yapmanın, beyinde stres ve farkındalık düzeyleriyle ilgili ölçülebilir değişiklikler yaratmak için yeterli olduğunu göstermiştir.

Efsane #6: Meditasyon Dini Bir Şeydir.

Birçok insan meditasyonu ilk düşündüğünde, Budist rahipleri ve yerde bağdaş kurarak oturan, mırıldanarak meditasyon yapan ve “Ommm” diyen yogileri düşünür.

Gerçek: Meditasyon uygulamasının çeşitli dinlerden ve manevi uygulamalardan kaynaklandığı doğrudur, ancak meditasyon uygulamasının kendisinin dini bir bağa sahip olması gerekmez ve meditasyon yapmak için herhangi bir inanç veya değere sahip olmaya gerek yoktur.

Columbia'dan psikoloji alanında yazar ve doktora sahibi Maria Konnikova, [New York Times'da yayınlanan bir makalesinde](#) şunları yazdı: "Kavram eski Budist, Hindu ve Çin geleneklerinden kaynaklansa da, deneysel psikoloji söz konusu olduğunda, bilinçli farkındalık maneviyattan daha çok konsantrasyonla ilgilidir: zihninizi susturma, dikkatinizi bulduğunuz ana odaklama ve yolunuza çıkan dikkat dağıtıcı şeyleri göz ardı etme yeteneği."

Om yapmak, Sanskritçe mırıldanmak ve seçeceğiniz herhangi bir Tanrı'ya dua etmek istiyorsanız, bunu meditasyon sırasında yapabilirsiniz. Ama kesinlikle bu bir gereklilik değil.

Efsane #7: Meditasyon Yapan İnsanlar Hep Huzurlu ve Farkındadır.

Bu beni güldürüyor. Meditasyona ilk merak saldıgımda kesinlikle birkaç şaşırtıcı an yaşadım ve sıkı meditasyoncu olduğumu düşündüğüm insanların, hatta meditasyon öğretmenlerinin farkındalıksız eylemlerine tanık oldum!

Öğretmenliğe başladığımda, bir öğrencinin bana sorduğu ilk sorulardan biri, farkındalığımın benden kaçtığı zamanlar olup olmadığıydı. Benim cevabım? Coşkulu bir "Tabii ki! Her gün ... Ben insanım. Meditasyon yapmak daha farkındalıkla yaşamana yardımcı olacak, ancak bir insan olarak rolünüzü ortadan kaldırmayacak."

Gerçek: Yıllardır meditasyon yapıyorum, günlük bir uygulalamam var ve meditasyon öğretiyorum - ve bu efsaneyi ilk elden yıkmak istiyorum. Gurur duymadığım, birçok akılsız ve farkındalıksız anlarım var ve meditasyon yapan ve uygulamayı öğreten arkadaşlarım da benimle aynı duyguyu paylaşıyor.

Ancak meditasyona başladığımdan beri hayatımdaki farkındalıksızlık miktarının önemli ölçüde azaldığını söyleyeceğim. Farkındalıksız olduğumu düşündüğüm bir şey yaptığımda, onu daha hızlı fark ediyor, gözlemliyor ve yargılayıcı olmamaya ve kendimi affetmeye çalışıyorum. Daha çok meditasyon yaptıkça, hayatımın diğer bölümlerinde de o kadar daha az akılsızlaştım.

Ama evet, meditasyon yapanlar hala insandır, hala hata yapma, aptalca şeyler yapma ve huzursuz düşünceler ve anlar yaşama yeteneğine sahiptirler.

Efsane #8: Yogaya meraklı olmalısınız (ya da en azından Hippi veya Vegan olmalısınız).

Kristaller, ilahi söyleme, yerinde havalanma, gurular, efsanevi tanrı ve tanrıçalar ve nag champa tütsüsü ... bunlar meditasyonu ilk duyduğumda aklıma gelen şeyler. Ve bunların, bunu denemeye daha fazla ilgi duymamı sağladığını söyleyemem.

Bana "meditasyon yapmak için başımın üzerinde durmam gerekiyor mu?" gibi sorular soran öğrencilerim oldu. ve "Meditasyona başlamak için ne tür yoga kıyafetleri satın almam gerekiyor ?" ve "Tüm diyetimi değiştirmem gerekiyor mu? Vegan değilim, yine de meditasyon yapabilir miyim?" Bir kadın bana meditasyona başlamak için saçlarını yıkamayı fazla sevdiğini söyledi.

Gerçek: Yaşamın ve kültürlerin her kesiminden insanlar meditasyon yapar. Bilim destekli yararları sıradan halk tarafından daha fazla bilinir hale geldikçe meditasyon daha da yaygınlaşıyor. Meditasyon yogiler, veganlar ve hippiler içindir, ancak aynı zamanda doktorlar, CEO'lar, barmenler, ilkökul öğretmenleri, avukatlar, hemşireler ve stresi azaltmak, zihni sakinleştirmek, yaratıcılığı artırmak ve öz farkındalıklarını, sabırlarını, üretkenliklerini ve şefkatlerini artırmak isteyen hemen herkes içindir.

Efsane #9: Meditasyon Kolaydır.

"Meditasyon yapmak hiçbir şey yapmamaktır, o halde anlamı ne?" Bu, yıllar önce tekrarladığım bir düşünceydi. Yıllar boyunca, yararlarını ve meditasyonun benim için neler yapabileceğini duymaya devam ettim. Ve meditasyona ilk başladığımda - kolay olacağını düşündüğüm bir aktivite - aslında süper zorlayıcıydı. Şaşkındım ve kendimi başarısız hissediyordum; böylece vazgeçtim. Aşırı başarılı biri olarak, her şeyde iyi olmayı severdim, özellikle kolay şeyler. Meditasyon yaptığım ilk birkaç yıl boyunca birçok kez uygulamamı bırakmam ve yeniden başlatmam gerekti. Sebat etmek istiyordum, ama bu konuda iyi olmadığımı düşünüyordum. Yani... Sadece oturuyordum, yani kolay olmalıydı! Ama başlangıçta benim için kolay olmaktan çok uzaktı.

Gerçek: Bir meditasyon uygulamasına başlamak, yaptığım en zor şeylerden biriydi. Ama aynı zamanda da en değerlilerinden biri oldu. Keşke biri bana başlangıçta bir zorluk beklememi söyleseydi; kendime karşı daha sabırlı ve anlayışlı olurum.

Anda olmanın -zaman zaman- bulunulabilecek en zor yer olabileceği beklentisini öne çıkarmak önemlidir. Başlangıçta bir meditasyon uygulamasının hayatınızda ödüllendirici ve değerli olacağını bilerseniz - her zaman kolay olmasa da - kendinize karşı sabırlı olmayı da öğrenirsiniz.

Beni yanlış anlamayın, meditasyon kesinlikle kolay ve zahmetsiz olabilir. Bazı insanlar meditasyonun kendilerine doğal geldiğini ve aslında kolay olduğunu düşünürler. Ancak benim gibi diğerleri için meditasyonun kolaylığı zaman alır. Bunun başlangıçta normal olduğunu ve *kolaylaştığını* bilmek önemlidir.

Efsane #10: A Tipleri Meditasyon Yapamaz.

Bu uzun yıllardır sahip olduğum sarsılmaz bir inançtı. Bazı bedenlerin maraton koşusu, bazılarının akrobasi için yaratılmış olması gibi, bazı kişilik tiplerinin meditasyon için uygun olacağını, bazılarının ise hiç uygun olmayacağını düşünürdüm.

Her zaman hırslı, enerjik, A tipi bir kişiliğim vardı. Büyürken yavaşlamak benim için zordu ve peşpeşe aktiviteler çocukken bile benim için olağandı. Lisedeyken her sömestr ekstra bir ders alabilmek için öğle yemeklerini atlardım, bu yüzden yemeğimi dersler arasındaki beş dakikalık molalarda dolabımın yanında yerdim. Okuldan sonra doğrudan dans dersine, oyun pratiğine veya koroya giderdim ve ondan sonra sıklıkla işe giderdim. Hayatımın üniversite ve kurumsal bölümleri daha da kararlı görünüyordu.

Anksiyete ve strese yardımcı olması için bana meditasyon önerildiğinde, bunun mümkün olduğunu düşünmedim. Ve 10 yıldan uzun bir süre önce bunu ilk kez denediğimde, haklı olduğumu kanıtladığımı düşündüm. Meditasyon yapamıyordum ve bunun A tipi olduğum için olduğunu düşünüyordum.

Gerçek: Herkes meditasyon yapabilir. Ve A tiplerinin muhtemelen herkesten daha fazla kazanacak şeyleri vardır, çünkü genellikle yaşamda çok hızlı hareket ederler, genellikle daha fazla sorumluluk üstlenirler ve başarılı olmak için kendilerine daha fazla baskı uygularlar. A tiplerinin başlamaları biraz daha zor olabilir, ancak doğru beklentilere ve yönergelere sahiplerse, bunun mümkün olduğuna inanırlarsa ve başlangıçta kendilerine biraz sabır gösterirlerse, ödüller inanılmaz derecede değerli olabilir.



Melissa Eisler ICF Sertifikalı Liderlik ve Yönetim Koçu, sertifikalı meditasyon ve yoga eğitmeni ve yazardır. Farkındalığı dijital çağın yoğunluğuna nasıl dahil edeceğinize dair pratik, örnek alınabilecek anekdotlar ve ipuçları sunmak üzere Mindful Minutes'i yarattı. Niyeti, zorlu bir programı ve kariyeri sürdürürken meditasyon, farkındalık ve yaşam dengesi ile kendi zorluklarının üstesinden gelmek hakkında öğrendiklerini paylaşmaktır.

Bu gönderi, [The Type A's Guide to Mindfulness: Meditation for Busy Minds and Busy People](#) (A Tipi'nin Bilinçli Farkındalık Rehberi: Meşgul Zihinler ve Meşgul İnsanlar için Meditasyon) kitabından uyarlanmıştır.