

Meditasyon Yapmayı Neden Zor Buluruz?

Ed ve Deb Shapiro yaygın sebepleri ve engelleri araştırıyor.

Farkındalık Personeli



Hareketsiz oturmak ve nefesimizi izlemek kadar basit bir şeyin paniğe, korkuya ve hatta düşmanlığa neden olması ne anlama geliyor? Sessiz olmanın zihinsel, duygusal ve fiziksel değerini kanıtlayan ne kadar çok rapor olursa olsun, bunu denemeyi reddedenlerin sayısı çok daha fazla gibi görünüyor.

Meditasyon kesinlikle zorlayıcı olabilir, hatta bunu neden yaptığımız konusunda emin değilsek daha da zorlayıcı olabilir. Orada öylece oturup kafamızın içindeki aralıksız gevezeliği dinlemek çok tuhaf gelebilir ve yalnızca 10 dakika bile olsa çok uzun süre hiçbir şey yapmazsak kolayca sıkılırız.

Yıllarca insanların meditasyon yapmayı neden zor bulduklarına dair çok sayıda neden duyduktan sonra, bu nedenleri sadece birkaç taneye indirdik:

1. Çok meşgulüm, zamanım yok.

Küçük çocuklarınız, tam zamanlı bir işiniz ve bunlarla gelen meşguliyetleriniz varsa, bu kesinlikle doğru olabilir. Ancak belki günde sadece 10 dakikadan bahsediyoruz. Çoğumuz bundan daha fazlasını gazete okuyarak veya boş boş internette gezinerek geçiriyoruz. Zamanımız yokmuş gibi görünüyor, çünkü genellikle her anı aktiviteyle dolduruyoruz ve duraklatma düşmesine hiçbir zaman basmıyoruz.

2. Uzun süre hareketsiz oturmayı gerçekten rahatsız buluyorum.

Eğer yere bağdaş kurarak oturmaya çalışırsanız, o zaman evet rahatsız edici olacaktır. Ancak bunun yerine sağlam ve rahat bir sandalyede dik bir şekilde oturabilirsiniz. Veya yürüyüş meditasyonu, yoga veya tai chi yapabilirsiniz. Hareketli meditasyon da oturarak yapılan meditasyon kadar yararlı olabilir.

3. Aklım düşünmeyi bırakamıyor:

Rahatlayamıyorum. Meditasyon yapamıyorum. Yapamam! Zihnim susmayacak; her yere uçuyor! Düşüncelerim beni deli ediyor! İçime bakmaya değil, kendimden uzaklaşmaya çalışıyorum.

Tanıdık geliyor mu?

Şaşırtıcı bir şekilde, zihninizi düşünmekten alıkoymaya çalışmak rüzgarı durdurmaya çalışmak gibidir; imkansızdır. Doğu öğretisinde zihin, akrep tarafından ısırılan sarhoş bir maymun gibi tanımlanır, çünkü tıpkı bir maymunun daldan dala atlaması gibi zihin de sürekli dikkati dağılmış ve meşgul olarak bir şeyden diğerine atlar. Yani, kıpırdamadan oturup zihninizi susturmaya çalıştığınızda, tüm bu manik aktivitenin devam ettiğini görürsünüz ve bu size çılgınca gürültülü gelir. Aslında bu yeni bir şey değil, sadece bunun farkına şimdi varıyorsunuz, oysa siz onun içine dalmadan önce bu tür gevezeliklerin bu kadar sürekli olduğunun farkında değildiniz.

Zihnin bu kadar meşgul olması deneyimi çok normaldir. Birisi bir zamanlar herhangi bir otuz dakikalık meditasyon seansında üç yüzden fazla düşünceye sahip olabileceğimizi tahmin etmişti. Yıllarca süren meşgul zihin, yıllarca drama yaratma ve sürdürme, yıllarca süren stres, kafa karışıklığı ve benmerkezlilik; zihnin nasıl dingin kalacağına dair hiçbir fikri yoktur. Daha ziyade eğlenceyi arzular. Meditasyon yaparken birdenbire zihni kapatabileceğiniz anlamına gelmiyor, bu sadece sizin de herkes gibi olduğunuz anlamına geliyor.

4. Dikkat dağıtan çok fazla şey var, çok gürültülü.

Bir mağaraya girip, bir süre sonra tamamen aydınlanmış olarak ortaya çıkana kadar rahatsız edilmediğimiz günler geride kaldı. Bunun yerine hepimiz etrafımızdaki dünyanın sesleriyle ve dayatmalarıyla uğraşmak zorundayız. Ama - ve bu büyük bir ama - bu dayatmalara izin vermemiz gerekmiyor. Dışarıdan arabalar mı geçiyor? İyi. Bırakın gitsinler ama onlarla gitmeyin. Aradığınız sessizlik dışarıda değil, içeridedir. Dinginlik deneyimi birikimlidir: Ne kadar çok otursanız, yavaş yavaş, zihniniz ne kadar dağınık olursa olsun, gittikçe daha sessiz, daha sevinçli hale gelir.

5. Faydasını görmüyorum.

Maalesef bu noktada sözümüze güvenmek zorundasınız. Bazı insanlar meditasyonun ne kadar faydalı olduğunu sadece bir seanstan sonra anlar, ancak çoğumuzda bu daha uzun sürer; bir veya belki iki hafta süren günlük pratikten sonra farkı fark edebilirsiniz. Bu demektir ki, bu sürecin yararını görmeden de olsa, bir süre sabredip, devam edecek kadar sürece güvenmeniz gerekir.

Hatırlayın, notaların doğru olması için müziğin saatlerce çalınması gerekirken, Japonya'da çiçek düzenlemeyi öğrenmek 12 yıl sürebilir. Sükunet bir anda gerçekleşir, ancak o anın gelmesi biraz zaman alabilir; dolayısıyla sabretmek gerekir.

6. Bu konuda iyi değilim. Bunu asla doğru yapamıyorum.

Aslında meditasyonda başarısız olmak imkansızdır. 20 dakika boyunca, durmaksızın aklınızdan anlamsız düşünceler geçirseniz bile sorun olmaz. Doğrusu ya da yanlış olmadığı gibi, özel bir tekniği de yoktur. Deb'in meditasyon öğretmeni ona, uygulayan kişi sayısı kadar farklı meditasyon tekniğinin var olduğunu söylemişti. Yani tek yapmanız gereken, işinize yarayan yolu bulmak (kafanızın üzerinde durmayı tercih eterseniz bile) ve ona devam etmek.

Önemli olan meditasyonla arkadaş olmanızdır. Örneğin meditasyon yapmak zorunda olduğunuzu

hissederseniz ve daha sonra meditasyon için ayırdığınız süreyi kaçırmaz, ya da 30 dakika yapmaya söz verdiğiniz halde sadece 10 dakika meditasyon yapıp kendinizi suçlu hissederseniz, bunun size hiç bir yararı olmayacaktır. Size 30, hatta 40 dakikanın etkili olacağı söylendi diye dışlerinizi sıkarak orada oturmak yerine, kısa bir pratik yapıp, yaptığınızın tadını çıkarmak daha iyidir. Meditasyon, desteğe, ilhama ve berraklığa ihtiyaç duyduğunuzda başvuracağınız eski bir dost gibi, yaşam boyunca sahip olacağınız bir yol arkadaşısıdır. Keyfine varılmak içindir!

7. Bunların hepsi tuhaf New Age söylentileri.

New Age'in sonsuz mutluluk vaatleri arasında kaybolmak kesinlikle kolaydır, ancak meditasyonun kendisi dağlar kadar eskidir. 2.500 yıldan fazla bir süre önce Buda, zihnin sessiz kalmasını sağlamanın birçok farklı yolunu deneyen ve test eden kendini adanmış bir meditasyuncuydu. Ve bu sadece bir örnekti. Her dinin kendi teması vardır ve hepsi yüzyıllar öncesine uzanır. Yani burada yeni bir şey yok ve tuhaf bir şey de yok.

Başka bir deyişle meditasyon zihni tamamen hareketsiz olmaya zorlamakla ilgili değildir. Daha ziyade, ortaya çıkabilecek her şeye karşı direnmekten vazgeçmektir: şüphe, endişe, belirsizlik ve yetersizlik hissi, sonsuz dramalar, korku ve arzu. Zihninizin sürüklendiğini, hayallere daldığını, geçmişini hatırladığını veya ileriye planladığını hissettiğiniz her seferde, sadece şimdiye dönün, bu ana geri dönün. Tek yapmanız gereken, dikkatinizi verip, olanla birlikte olmaktan başka bir şey değildir.

Ed ve Deb Shapiro, Oprah.com ve

HuffingtonPost.com'da öne çıkan blog yazarlarıdır. Ödüllü kitapları: *DEĞİŞİM OLUN, Meditasyon Sizi ve Dünyayı Nasıl Dönüştürebilir*, Dalai Lama ve Robert Thurman'ın önsözleriyle, Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Jane Fonda, Ram Dass, Byron Katie ve diğerlerinin katkılarıyla. Ayrıca 3 meditasyon CD'leri de var: *Metta - Sevgi-Nezakete ve Bağışlama*; *Samadhi - Nefes Farkındalığı ve İçgörüsü*; ve *Yoga Nidra - İçsel Bilinçli Gevşeme*; şu adreste mevcuttur: EdandDebShapiro.com