



Sevgili <<Adınız>>

Bu yolda ilerlerken biliyorum ki düşmek çok kolay... Onun için bu mesajı bir kaç gün sonra, bir hatırlatma olarak göndermek istedik, amaçlarınızı, kendinizi adamak istediğiniz şeyleri, ve yol planınızı bir daha gözden geçirin, yolunuza bir daha kendinizi adayın diye... Aynı zamanda da yolda kalmak ve düştüğünüzde tekrar kalkmak için benim çok işime yarayan bir yaklaşım paylaşmak istiyoruz.

Bu yolda yürürken en fazla ihtiyaç duyacağınız şey, farkındalığınızı kaybetmeden yolunuza devam edebilmek, sizi yoldan çıkarmaya aday iç ve dış etkenleri fark ederek alışkanlıkların ve şartlanmaların ötesinde, yeni, orijinal ve etkin seçimler yapabilmek olacak... Ve düştüğünde de geri dönebilmek...

Bunu sağlamanın en iyi yollarından birinin dikkat içeren, odaklı farkındalık diye tanımlayabileceğimiz, İngilizce'de "Mindfulness" diye ifade edilen bir zihin tutumu. Yani bedenimizde, zihnimizde, kalbimizde ne olduğunun, bizi neyin nasıl tetiklediğinin, farkındalığımızı ne zaman nerede kaybettiğimizin farkında olmak.

Ancak bu sayede kendimizi uzun vadede yolda tutabilir, ayağımız kaydığında fark edebilir, şantaj ve yoldan çıkarıcılara karşı durabiliriz.

Bunu geliştirmek için de üç şeye ihtiyacımız var:

- Konsantrasyon.

- Kendini tanımak ve kendini yönetebilmek.
- Olumlu, faydalı zihin halleri.

Aslında ikinci ve üçüncü maddelerden son beş dersimizde ve blogumuzun diğer yazılarında bayağı bahsettik, belki ileride daha da bahsederiz... Bu son çalışmada, size ilki, yani konsantrasyonu geliştirmek ile de ilgili bazı ipuçları vermek isterim. Daha fazla bilgiyi piyasada bu konudaki bir çok kitap, kaynak ve eğitimden edinebilirsiniz. Maalesef bu kaynakların önemli bölümü halen İngilizce, ama Türkçe olanlar da hızla artıyorlar. Gelelim önerilerimize...

Konsantrasyonu Geliştirmek:

Konsantrasyon, aynen bir kas gibidir. Nasıl kaslarınızı geliştirmek için onları çalıştırmanız, ağırlık kaldırmanız ve bunu sadece bir kere değil, düzenli olarak devamlı yapmanız lazım, aynen konsantrasyonda da olduğu gibi.

Kaslarımızı nasıl spor salonunda geliştiriyorsak, konsantrasyonun spor salonu da meditasyon. Düzenli olarak her gün meditasyon yapan kişilerin beyinlerinde ciddi değişiklikler olduğu gözlemlenmiş, özellikle bilinçli tercihlerle ve ayırım yapabilmekle ilgili prefrontal ön korteks bölgesinin geliştiği tespit edilmiş. Tabi ki uzun süredir yoğun meditasyon yapanlarda bu gelişim çok daha kuvvetli, ama günde 20 dakika gibi kısa bir süre meditasyon yapanlarda bile sadece 3 ay içinde beynin gelişmeye başladığı tespit edilmiş. Bu gelişmenin deneyime yansması ile sakinlik, açıklık, mutlulukta artış, duygusal ve zihinsel durumunu daha iyi kontrol edebilme. İşte bu nedenle, son dönemde tüm batı dünyasında "Mindfulness" akımı hızla yayılıyor.

Çoğu kişinin sandığının aksine öyle çok ezoterik bir durumla karşı karşıya değiliz. Beynimizi bu şekilde geliştirmek ve çalıştırmak için yapmamız gereken şey, her gün belli bir süre için zihnimizi bir "meditasyon objesine" odaklamak, ve elimizden geldiğince bu objeye konsantre olmak, ve kaçınılmaz olarak zihin odağını kaybettiğinde, zihnimizi bu objeye tekrar tekrar odaklamak... Aynen spor salonunda kas geliştirmek için ağırlıkları tekrar tekrar kaldırıp indirmemiz gibi...

Tüm meditasyon geleneklerinde en sık kullanılan meditasyon objesi "nefesimiz" ve onun bedenimize girip çıkarken yarattığı hisler. Aşağıda bunun için kullanabileceğiniz basit bir yönerge sunuyorum:

- Rahatça oturun. Eğer rahatsa yere bağdaş kurabilirsiniz veya bir sandalyeye oturabilirsiniz. Mümkün olduğunca sırtınızı dik tutmaya çalışın. Eğer özellikle çok rahatsız değilseniz, sırtınızı bir yere dayamamaya çalışın. Dayasanız bile kaykılarak oturmayın. Sandalyeye oturuyorsanız bacak bacak üzerine atmayın. İki ayağınız da yerde olsun. Ellerinizi kucağınıza veya dizlerinizin üzerine rahatça bırakın.
- Gözlerinizi yavaşça kapatın. Önce bir kaç derin nefes alıp verin. Zihninizle bedeninizi ayaklarınızdan başınızın üzerine kadar yavaş yavaş tarayın, özellikle gergin bir yer varsa

- serbest bırakın. Gevşemiyorsa üzerinde durmayın.
- Daha sonra nefes alıp vermekte olduğunuzu fark edin. Size en rahat nerede geliyorsa, göğsünüzde, burnunuzda veya karnınızda nefesinizin bedeninize girip çıkmasını izlemeye başlayın.
 - Nefesinizi kontrol etmeye çalışmayın, daha hızlı veya daha yavaş nefes almaya çalışmayın. Eğer hızlıysa hızlı, yavaşsa yavaş olmasına izin verin. Hızı ve derinliği süreç içinde değişirse, buna da müsaade edin. Siz sadece farkında olun.
 - Nefes verişlerinizi birden ona kadar saymaya başlayın. Ona geldiğinizde tekrar birden başlayın.
 - Eğer dikkatinizin dağıldığını, düşüncelerin, seslerin, bedensel duyuların, anıların, kaygıların, veya herhangi bir şeyin sizi nefesinizden kopardığını fark ederseniz (ki fark edeceksiniz), sizi koparan şeye gülümseyin, ne olduğunu araştırmakla ilgilenmeyin, kendinize hiç kızmayın, bunun normal olduğunun ve bu yüzden meditasyon çalıştığının bilinci ve kabulü ile, dikkatinizi tekrar nefese geri getirin. Kaçta kaldığınızı hatırlamaya çalışmayın, yine birden saymaya devam edin.
 - Bunu bin kere yapmak zorunda kalsanız bile kendinize hiç kızmayın, zaten talimatın "nefeste kal" değil, "nefese dön" olduğunu hatırlayın, ve nefese dönün. Ancak ağırlık kaldırarak kaslarınızın gelişmesi gibi, bu da zihnin kaldırdığı ağırlık.
 - Önceden belirlediğiniz sürenin sonunda derin bir nefes alın ve gözlerinizi açarak meditasyonu bitirin.
 - Üzerinizdeki etkisini not edin ve çalışmanızı sona erdirin.

İlk başladığınızda 15 – 20 dk gibi sizi zorlamayacak bir süre ile başlayın, zihniniz alıştıkça zamanı uzatın, yarım, bir saat, hatta daha uzun oturmaya zaman ayırabilirsiniz. Zihin kasınızı geliştirdikçe daha sakin, odaklı, ve konsantre olabildiğinizi, gün içinde duygusal ve düşünsel alanınıza daha hakim olmaya başladığınızı, ve ilk beş derste ortaya koyduğunuz amaçlara daha adanmış şekilde yaşamaya başladığınızı keşfedebilirsiniz.

Meditasyonunuz derinleşmeye başladığında, yeni talimatlar almak için kendinize bir meditasyon öğretmeni bulmayı düşünebilirsiniz.

Kolay gelsin ve yolunuz açık olsun. MareFidelis'ten blogunda size yolda destek olacak bir çok yazı ve makale bulacaksınız. Abone olduğunuz blogumuzdan her ay bir veya iki yeni yazıyı eposta kutunuza gönderiyor olacağız. Eğer kendinizi kaybolmuş hissederseniz, yapmanız gereken tek şey bu mesajla önerdiğimiz çalışmayı yapmak ve önceki derslere dönerek tekrar odaklanmak. Tabi ki [facebook grubumuzdan](#) da destek almayı sürdürebilirsiniz.

Sevgilerimizle...

