

# ŒİMDİKİ ZAMANIN İÇİNDE

## Selmin Erk



**Düzenleyen: Didem Gürzap**

ISBN: 978-605-9385-84-8

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden ve Yazardan izin almadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Yazardan Direkt – Türkiye

Yazardan Direkt Elektronik İletişim Tanıtım Paz. ve Tic. Ltd. Şti

Kozyatağı mah. Değirmen sk. Nida Kule No:18

Kat 10 Kadıköy-Erenköy/İstanbul

Tel: 0216 3011213

Sertifika No.47456

Baskı ve Cilt

Ege Reklam Basım Sanatları San.Tic. Ltd.Şti

Esatpaşa mah. Ziyapaşa caddesi No.4 Ataşehir / İstanbul

Tel: 0216 470 44 70 Faks:0216 472 84 05

[www.egebasim.com.tr](http://www.egebasim.com.tr)

Sertifika No: 45604

**ŒİMDİKİ ZAMANIN İÇİNDE**

**SELİN ERK**

# **İÇİNDEKİLER**

<b>Farkında mıyız?</b>	<b>1</b>
<b>Anda Bulunmak</b>	<b>11</b>
<b>Kaygı ve Stresin Etkileri</b>	<b>24</b>
<b>Beynin Elastiki Yapısı</b>	<b>27</b>
<b>Nefesin Neşesi</b>	<b>33</b>
<b>Tam da Şimdi ve Burada</b>	<b>41</b>
<b>Her An Her Yerde Farkındalık</b>	<b>49</b>
<b>Düşünce Alışkanlıklarına Giden Yol</b>	<b>57</b>
<b>Zorlayıcı Duygular</b>	<b>73</b>
<b>Olumlu Tutum</b>	<b>87</b>
<b>Farkında “Olmak ya da Olmamak</b>	
<b>İşte Bütün Mesele Bu!”</b>	<b>101</b>
<b>Sonsöz</b>	<b>109</b>
<b>Ekler</b>	<b>111</b>
<b>Dipnotlar</b>	<b>115</b>
<b>Kaynakça</b>	<b>119</b>

## ***Yazar Hakkında***

Kimya mühendisi ve eğitimci Selmin Erk, 1987 yılında Transandantal Meditasyon'la başladığı stres yönetimi yaklaşımlarını 29 yıldır uygulamakta ve uygulatmaktadır.

20 yıl eğitimci olarak çalıştıktan sonra 2010 yılında öğretmenlikten ayrılarak özel bir danışmanlık merkezinde derin dinlenme, stres ve kaygı azaltma uygulamaları eğitimi vermeye başladı.

2011 ve 2013 yıllarında Harvard Tıp Fakültesi'nde Mindfulness uygulamaları ve terapi eğitimlerini aldı.

2014 yılında Ed Halliwell ve Tessa Watt rehberliğinde Be Mindful eğitime katıldı.

2014 yılında, Mindfulness in Schools Org'un ".b proje" eğitimci oldu. Bu program, farkındalık derslerinin okullarda uygulanması için Cambridge, Exeter ve Oxford üniversitelerinde hazırlanmıştır. Mindfulness in Schools Organizasyonu'nun Türkiye eğitimcisidir.

2015 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Mindfulness Tools (MBSR) eğitimini aldı.

Bu eğitim süreci içinde, Thich Nhat Hahn, Jon Kabat-Zinn, Ronald Siegel ve Florence Meleo-Meyers gibi hocalarla birlikte çalıştı.

2014 yılında Başbakanlık Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı Psiko-Sosyal bölümüyle yürütülen çalışmalarda, stres yönetimi uygulamaları (özellikle mindfulness) eğitimcisi olarak yer aldı.

Farkındalıkla stres azaltma ve dikkat eğitimi, derin dinlenme konularında kurumsal ve bireysel eğitmenlik ve danışmanlık yapmaktadır.

Bu kitap, 2010 yılından bugüne verdiği eğitimlerin ders notlarından Didem Gürzap tarafından kitap haline getirilmiştir.

Selmin Erk ayrıca Dr. Şahika Erer ile birlikte Olumlu Düşünce El Kitabı'nı (2014) yazmıştır.

## ***Teşekkür***

2010 yılından bugüne verdiğim eğitimlerin ders notlarının kitap haline gelmesine editörlüğü ve yaratıcılığıyla sınırsız destek veren Didem Gürzap'a, diyagramların çiziminde Senem Akçay ve Tanju Aslan'a, isim konusunda Gamze Yeşildağ'a, basım desteğinde Çağla Miniç Eker'e içtenlikle teşekkür ederim.

Sevgili aileme, dostlarıma ve yaşadığı ânı daha çok farkındalıkla güzelleştirmek isteyen okurlarıma...

## Giriş

Bu kitap size kolay uygulanabilir, sonuçları bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış bir yaklaşımı sunmayı amaçlamaktadır. Günlük yaşamda zihin, çeşitli programların birden çalıştığı bir bilgisayar gibidir. Daha verimli çalışması için bazı pencerelerin kapatılması gerekir. Farkındalık içinde dinlenmek, beyin çok yüklenince fazla pencereleri kapatmak veya ara verip sistemi yeniden başlatmak gibidir. Bu, beynin, tazelenmiş ve daha verimli olarak harekete geçmesini sağlar.

Farkındalık, “şimdi”de olma tutumunu geliştirmektir. Bu konuda gerekenler her zaman yanınızdadır: zihniniz ve uygulamaları yapma niyetiniz. Farkındalık, sizi yaşamınızdaki alıkoymaz, tersine yaşamınızdaki olanlarla daha nitelikli bağlar kurmanızı destekler. Ancak, günlük yaşamınızdaki daha çok farkında, daha bilinçli, daha huzurlu olmanın iyi olacağını düşünmek, böyle yaşamak için yeterli değildir. Olumlu sonuçlar alabilmenin yolu düzenli uygulamak ve beraberinde günlük eylemlerimize daha çok bilinç katmaktır. “Bir atlet, en iyi performansı sergileyebilmek için sürekli antrenman yapar. Aslında, kısa zamanda koşma tekniğini öğrenir, ancak başarılı bir atlet olmanın tek yolu düzenli olarak koşmaktır. Benzer şekilde, dikkati bilinçli olarak yönetmekte ustalaşmanın yolu, uygulama yapmaktır.” (0.1)

Çevresindeki çeşitli etmenler nedeniyle sürekli değişim halinde olan bir göle benzer insan zihni. Hava durumu, mevsimler, çevresinde bulunan her türlü manzara göle yansır, etki eder. Kâh donar, kâh üstü yosunlarla kaplanır, kâh dalgalanır, kâh üstüne ağaçlar yansır, kâh çalkantılardan dibi görünmez... Ama gölün dibindeki sakin öz hep oradadır. Farkındalığı, bu içte var olan huzurlu, dingin noktaya ulaşma yolu olarak düşünebiliriz. Sizi, oraya inmek için biraz dalış egzersizi yapmaya veya daha da önemlisi gölün sakin dibinin varlığını anımsamaya davet ediyoruz.







DİKKAT

Dikkat bir el feneri gibi çevrildiği yeri aydınlatır.

FARKINDA MIYIZ?

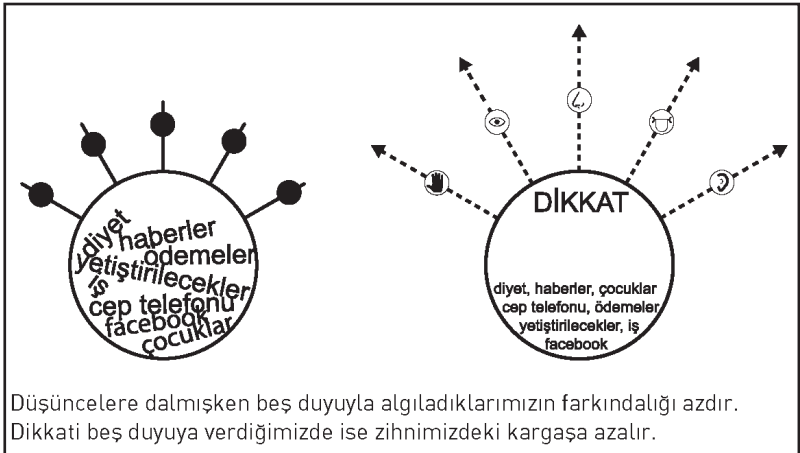
## ***Farkında mıyız?***

Bizi rahatsız eden, stres yaratan düşünceler içinde olduğumuz zaman, stresle baş etmek için çeşitli yollar ararız. Kimi zaman mücadele eder, kimi zaman sorunları görmezden gelmeyi seçebiliriz. Böylelikle yok olup gideceklerini umarız. Aslında stres kaynağıyla mücadele etmek veya onu görmezden gelmek stresi daha da artırmaktan başka bir şeye yaramaz.

Bu kitap, stresle baş etmenin bir başka yolunu sunmayı amaçlamaktadır. Dünyada bir farkındalık (Mindfulness) devrimi sürmektedir. Farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction), 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde moleküler biyolog Jon Kabat-Zinn ve arkadaşları tarafından başlatılmıştır. Aslında bu yaklaşımın kökleri binlerce yıllık Doğu kültürüne dayanmaktadır. Sonraki yıllarda diğer üniversitelerde ve tıp merkezlerinde sınanmış, 2000'li yıllarda ise hızlanan bir ivmeyle pek çok alana yayılmıştır. Tıp biliminin her alanında, psikolojide, eğitimde, iş hayatında yer edinmiştir. Farkındalık, liderlik eğitimlerine dahil edilmekte ve Google ve Twitter gibi bilişim devlerinde, Dünya Bankası, Birleşmiş Milletler organizasyonlarında uygulanmaktadır. 2014'ten beri her Davos Dünya Ekonomi Forumu'nda farkındalık workshopları düzenlenmektedir. (1.1) Okullarda, uluslararası holdinglerde, emniyet birimlerinde, orduda, hapishanelerde başvurulan, tümüyle bilimsel araştırmalara dayanan, binlerce yılın içinden süzülüp gelen uygulamalardır. Hem Doğu ve hem Batı kültürlerinde var olan, belki de zaman zaman başvurduğumuz yöntemler, bugün sistemli bir hale getirilmiştir. Temelinde “dikkati farkındalıkla eğitmek” yatar.

Yaşadıklarımızı dikkat süzgecinden geçiririz. Dikkat nereye giderse zihnin algılama ve kavrama gücü de oraya gider. Düşünceyi belli bir şey üzerine yoğunlaştırabilmek demek olan dikkat, süreklilik kazandığında buna konsantre dikkat (konsantrasyon) diyoruz. Bunun bir adım ötesi dikkatin dağıldığının farkında olma yetisidir. Dikkati farkındalıkla eğitmek, bilinçli bir farkındalık geliştirmenin yoludur. Saptama ve kıyaslamayı içermeyen zihinsel uyanıklık, duru bir zihin halidir. Deneyimlerimizi doğru veya yanlış, iyi veya kötü olarak değerlendirmeden olanı biteni daha açıklık ve netlikle algularız. Böylelikle stres kaynağıyla mücadele etmek veya sorunu görmezden gelmek yerine stresle daha yapıcı baş etme yolları geliştirebiliriz.

Zihin çoğunlukla, içinde birçok sesin ve konuşmanın var olduğu bir konferans salonu gibidir. Kapatılamayan bir radyo gibi sürekli söyler, anlatır, meşgul, hatta rahatsız eder. Zihnimizdeki sesler, dışarıdan gelen seslere göre bizi daha çok oyalar. Hatta bazen dış yaşamdaki sesler sürerken çevremizden kopar, iç sese odaklanırsınız. Böyle durumlarda çevremizde olanları bile fark edemeyebiliriz.



Farkındalık, evrensel bir insan becerisidir ve bilinçliliğe dayanır. Farkındalıkla kendinize ve çevrenize bakmak, sizin için önemli olan bir yeni konuyu öğrendiğiniz zamanlardaki duruma benzer. O sırada iç konuşmanız askıya alınır, meraklı bir zihinle yaşadıklarınıza tüm dikkatinizi verirsiniz. Yeni ve önem verdiğiniz bilgileri büyük bir zihin açıklığıyla alırsınız. Bir konuya dikkat kesildiğiniz anlarda, zihindeki iç konuşma diner, tüm dikkat yeni duruma yönelir. Sizi tehdit eden bir durumla karşılaştığınızda da aynı şey olur. Örneğin, aşağıda uçurum olan dar ve tehlikeli bir geçitten geçerken, kendinizi güvenliğe çıkarabilmek için tüm dikkatiniz o andadır. Böylesi zamanlarda, tüm özvarlığınız sadece ânı yaşar. Sonrasında iç konuşma yeniden başlar. O ânın dinginliği, yerini başka düşünce ve duygulara bırakır.

Şimdi basit bir örnek uygulama yapalım. Aşağıdaki adımları, her birine biraz zaman ayırarak uygulayın.

Bir an durun ve dikkati bir elinize verin. Avucunuzu hissedin. Eliniz herhangi bir yere dokunuyorsa fark edin. Bir parmak seçin ve o parmağa odaklanın. Bir süre belirlediğiniz parmağa odaklanın. Parmakta herhangi bir his, ısı, titreşim algılıyor musunuz? Diğer parmaklara değişiyor mu? Seçtiğiniz parmağın dokunduğu başka bir yüzey var mı? Bu dokunuş nasıl bir his veriyor? Sert? Yumuşak? Sıcak? Soğuk? Bir nabız atışı hissediyor musunuz?

Tüm dikkati bir noktaya bilinçli olarak verince diğer düşünceler çok kısa bir an için de olsa yatışmış olur. Birkaç dakika öncesine kadar bu parmağınızın farkında bile değildiniz, değil mi?

Sıradan bir günde yaptıklarımızın bilinçli farkındalığı oldukça azdır. Çoğunlukla, günlük yaşamımız rutinlerle yönetilir. Uyanır, giyinir, kahvaltı eder, işe gider, çalışırız. Kimi zaman aklımıza çok ciddi bir sorun gelir, bir sonraki dakika ise akşam televizyonda neyin oynayacağı...

Zihin gün boyu bir konudan bir konuya atlayarak dolaşır. Sıradan bir günde bunun farkında bile olmayız. Bilinçli olarak neler düşündüğümüze bakmazsak, diğer bir deyişle zihnimizi gözlemlersek onun ne denli meşgul olduğunu fark etmeyiz. Günlük koşuşturmaca içinde, yaşamın güzellikleriyle bağımızı kaybederiz. Anın farkında olduğumuzda ise beş duyuyla algılananların, düşüncelerin ve duyguların bilincindeyizdir.

Bilinçli bir farkındalık, kendi yaşamınızla doğrudan bağ kurmayı öğrenmektir. Neyse ki elde etmeniz gereken, dışarıdan alacağınız bir şey değildir. İçinizdedir. Basitçe var olmak, “kendimiz” olmaktır. Herkesin öğrenebileceği bir beceridir. Şimdinin farkındalığı, anda kalabilme becerisidir. Evet, her zaman sadece “bu ânı” yaşarız. Neden bunun bilincinde olmuyoruz?

(...)

Dinle bakalım, işitebilir misin

Türküsünü damların, bacaların

Yahut da karıncaların buğday taşıdıklarını

Yuvalarına (...)

*Orhan Veli, “Sabaha Kadar”*

Dikkati eğitime süreci aynı zamanda kişinin odaklanabilme gücünü, verimliliğini, performansını ve yaratıcılığını artırır.

19.yüzyılda yaşamış psikolog William James’in (1.2) belirttiği gibi: “Dağılan dikkati tekrar tekrar ve isteyerek toplamak, karakter, irade ve değerlendirmenin temelidir. Bu beceriyi geliştiren bir eğitim, mükemmel bir eğitim olur.”

Hepimizin bildiği gibi dikkat, öğrencilerin okul başarısını, yetişkinlerin her konuda alabilecekleri sonuçları iyileştiren bir unsurdur. Dikkati, bu önemli zihin gücümüzü yönlendirebilir, dikkat alanını daraltabilir veya genişletebiliriz. Bu, zihin gücünün stres ve kaygı yerine olumlu çözümlere yönelmesini ve başarmak istediklerimize daha çok odaklanabilmeyi sağlar.

Farkındalık eğitiminin yararları, uygulama anlarından çok günlük hayatın çeşitli alanlarında görülür. İnsan beynini duygusal olarak güçlendiren bir değişim yapar. Düşünce örüntülerimizi, alışkanlıklarımızı fark etmeye başlamak, bizi kaygının, stresin ve mutsuzluğun çekim gücünden uzaklaştırır. Yıpratıcı, yararsız alışkanlıkların dışına çıkma fırsatı sunarak özgürleşmemizi sağlar. En iyi çözüm yollarını, daha yapıcı davranışları seçebilmek için zaman ve yer açar.

Kendimize ve çevremize karşı daha sabırlı ve şefkatli olmayı destekler. Başkalarını ve kendimizi suçlamadan ve eleştirmeden anlama ve gerekeni yapma alışkanlığı geliştiririz. Bu yaklaşım, aile içinde ve işyerinde ilişkileri güzelleştirir. Bizi daha canlı, daha sağlıklı ve daha bilinçli bir yaşama götürür. Herkesin kolayca uygulayabileceği bu egzersizlerden alınacak sonuç tamamen uygulamaya bağlıdır. Konu hakkında bilgilenmek yeterli değildir, farkı yaratan günlük pratiklerdir. Egzersizleri kullandıkça uzmanlaşır, uyguladıkça içselleştirirsiniz. Düzenli yapılması durumunda, kişi telaşlı dünyanın içinde kendine sakin bir köşe sağlar.

Yaşamın tam kontrolünü sağlayabilmek güçtür. Bununla beraber, zihnimizi yaşamın zorluklarıyla daha kolay baş etmesi için eğitebiliriz. Zor zamanları daha kolay atlatabilmek için özellikle sakin günlerde zihni eğitmek yararlıdır. Ancak, yargısız farkındalık yaklaşımını benimsemek zaman alır. Her öğrenilen beceri gibi bu çalışma da düzenlilik ve emek ister. Bu nedenle, başlangıçta kendinize karşı anlayışlı olun. Alınan sonuca değecektir.

Farkındalık alıştırmalarına, tüm varlığımızla anda bulunmak ve iç huzuru sağlamak niyetiyle başlayabiliriz. Bu süreçte derin bir içgörü kazanırız. Bu önemli kazanım, değerlendirmeler ve yargulamalar içinde olduğumuzun ve her şeyi bilemeyeceğimizin kavranmasıdır. Yaşamda sürekli değişimle beraber,

keyif ve acı, korku ve neşe gibi zıtlıkların bir arada olduğunu gözlemleriz. Değişimin doğasını derin seviyede anlamak, kendimizi ve duygularımızı anlamamızı kolaylaştırır. Daha az stres ve daha dengeli duygularla yaşamaya olanak verir.

Jon Kabat-Zinn'in tanımıyla: "Farkındalık, yargısız bir şekilde, şimdiki âna odaklanabilmek amacıyla dikkatinizi toplayabilmektir."

Dünyayı daha berrak görmemize izin verecek bir tutumu bilinçli olarak seçebiliriz. Japon düşünür Suzuki Roshî'nin *Beginner's Mind* (Yeni Başlayanın Zihni) kitabında belirttiği gibi: "Meraklı zihin için pek çok olasılık vardır, kendini uzman sayan zihin ise sınırlar çizmiş olur." Farkındalık, her şeyi yeni görüyormuş gibi bakmaya ve deneyimleri daha iyi gözlemlemeye yöreklendirir bizi.

Meraklı, esnek bir tutumla ve taze bakış açısıyla olayları gerçek doğalarıyla anlamaya açılırız.

Mindfulness (farkındalık) yaklaşımı,

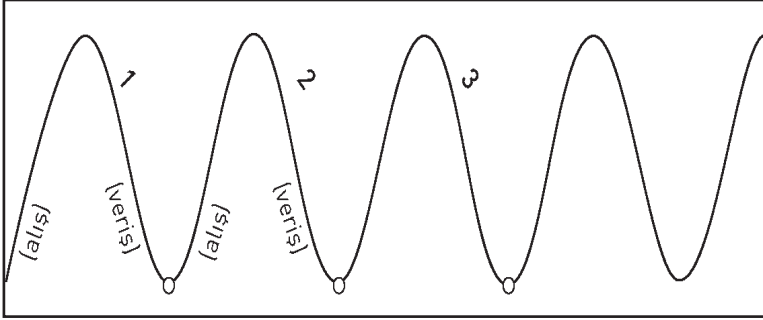
- Dikkat ve odaklanmanın gelişmesini,
- Kendi yaşantımızın iyi gözlemcileri olmayı,
- Anda kalabilme becerisini,
- Bağışıklık sisteminin güçlenmesini,
- Etkili, üretken düşünceleri seçebilmeyi,
- Zorlayıcı duygularla baş edebilmeyi,
- Yaşanan ânın iyi yönlerinden daha çok tat almayı,
- Kendimizle ve çevremizle daha barışık olmayı,
- Etkin dinlemeyi ve iletişimi iyileştirmeyi,
- Farklı çözümleri ve bakış açılarını görebilmeyi,
- Yaratıcılığın, verimliliğin artmasını sağlar.

## NEFESİ İZLE

Dikkatinizin, bir spot ışığı gibi nereye çevirirseniz orayı aydınlatıldığını hayal edin. Nefes alışverişini vücudunuzda en çok nerede hissediyorsunuz? Göğüste, karında veya burunda mı? Nefesi orada izlemeye başlayın ve nefeste kalın. Dikkatinizin dağıldığını fark edince yeniden nefese dönün. Kontrol etmeden, değiştirmeden nefeste kalın, nefesin bedendeki akışının farkında olun.

Nefesler arası boşluğun farkında olun. 10 nefes.

İçinizden “Nefes alıyorum”, “Nefes veriyorum” diyebilirsiniz.



## NEFESLE AKIŞTA OL

Doğal ve rahat nefesinizi aşağıdaki sırayla izleyin.

Arada zihniniz dağılırsa sakince yeniden egzersize dönün, nefes alışverişe...

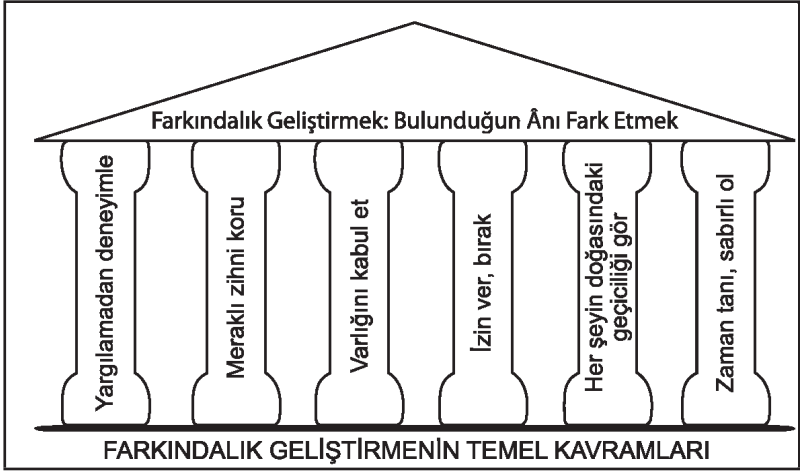
1. Nefes, burundaki hissi,
2. Nefes, göğüs kafesinin hafif hareketini,
3. Nefes, karnın hareketini,
4. Nefes, tüm beden nefes alıyormuş gibi.



## FARKINDALIK GELİŐTİRME AŐAMALARI

- DİKKAT EĞİTİMİ
- KENDİNİ TANIMAK VE BİLMEK
- YAPICI ALIŐKANLIKLAR EDİNMEK

Chade-Meng Tan, *Kendini İçinde Ara*







Dostça bir merak ve ilgiyle

# ANDA BULUNMAK

## ***Anda Bulunmak***

“Akıl, tutkuların kölesidir.”

David Hume

### KAPATILAMAYAN İÇ SES

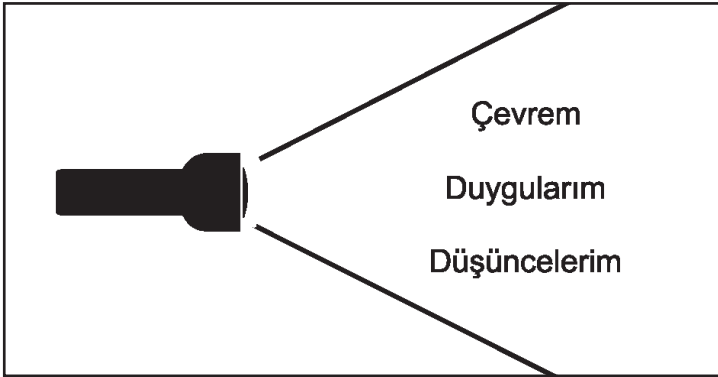
Çoğu zaman otomatik pilotta yaşar gibiyiz. Biz alışkanlıkla işlerimizi sürdürürken akıl başka şeyler düşünmekte özgür kalır. Az bir farkındalıkla günlük işler yürümektedir. Kahvaltıyı hazırlarken, yerken, giyinirken, yürürken düşünceler başka yeredir. Duş alırken, akan giden suyun tazeleyici ferahlığını, sabunun veya duş jelinin güzel kokusunu hissetmek yerine bir gün önce anlaşmazlık yaşadığımız bir iş arkadaşımızı veya aile bireyini düşünüyor olabiliriz. Anlaşmazlık yaşanan kişiyi de zihnimizde duş kabinine alırız ve olay şimdi yaşanıyor gibi bizi yeniden rahatsız eder. Sanki aklın kontrolü tam olarak bizde değildir. Akıl adeta kendi kendini yönlendirmekte, bizi istemediğimiz noktalara çekmektedir. Çoğu zaman farkındalığı olmayan bir akılla yaşamak görebildiğimizden daha çok sıkıntı verir ki bu durum atasözlerimize de yansımıştır: “Akılsız başın cezasını ayaklar çeker.” Farkındalıktan uzak olmak, günlük hayatta, otomatik davranışlar ve iletişimde istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle kimi zaman araba kullanırken sapacağımız sokağı geçer ya da birini dinlerken söylediklerinin bir kısmını kaçıırız.

Dikkat, akıl gücümüzün nereye yönleneceğini belirler. Bu nedenle, akıl becerilerini yönetmenin esası, dikkati yönlendirmektir. Ancak dikkati istediğimiz yöne toplayabilmek zordur. Kontrolsüz bir şekilde kendi haline bırakılmış bir akıl, genellikle yararlı olarak kullanılmaz ve dikkati yararlı bir şekilde yönlendirmez. Zaman zaman geçmişin anılarında, “keşke”lerinde ya da geleceğin olası sorunlarında, kaygı ve endişelerinde

olduğunu görürüz. Akıl çoğunlukla eleştirir, değerlendirir ve yargılarda bulunur ama bu iç sesi kapatamaz, tamamen istediğimiz konuya yönlendiremeyiz.

Alışlagelene düşünceler, davetsiz konuklar gibi gelir, gider. Kendimizi birdenbire, iyiliğimize, sağlığınıza hizmet etmeyen düşünceler, zayıf kanıtlara dayanan önyargılar, karşılaştırmalar, kıyaslamalar içinde buluruz. Sık sık güçlü ve aynı zamanda kolay sakinleşemeyen bir zihnin etkisinde yaşarız. Bu durum stres yaratıcı ve acı vericidir. Böylesi zamanlarda, insan acılara çözüm bulmaya ve iç huzuru arayışına girer. Sakinleşmek için antidepresan, sigara, alkol gibi bedeni zehirleyecek çözümler, ardı ardına TV programları seyretmek, bilgisayar oyunlarında veya internette saatler geçirmek, alışveriş, aşırı çalışmak sık sık başvurulan yollardır. İçimizde aramamız gereken huzuru dışarıda arar dururuz.

Kendimizi, ehlileştirilemeyen bir aklın insafına bırakmak zorunda mıyız? Bu kısırdöngüden kurtulabiliriz. Etkisiz, sıradanyöntemler yerine sakinleşmenin etkili bir yolunu bulabiliriz.

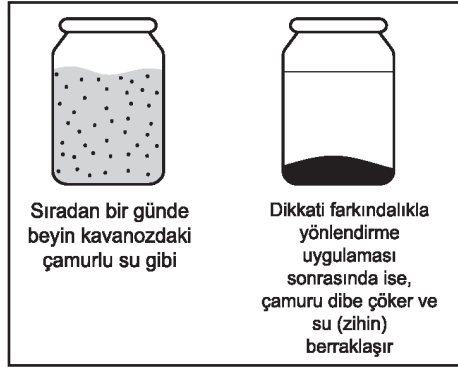


Zihnimizi ânın farkındalığını artırmak için eğitebiliriz, yaşamı daha nitelikli hale getirebiliriz. Beyin, esnek özelliğinden dolayı, seçtiğimiz doğrultuda yeniden şekillenip şartlanır. Böylelikle kaygılar, korkular dengelenebilir, yıpratıcı duygular azaltılabilir. Öfke ve stresle başa çıkabilen zihin daha özgürce düşünür ve daha özgürce eyleme geçebilir. İçinde yaşadığı toplumla sürekli etkileşimde bulunan insanın bilincindeki bu değişim topluma da bir şekilde yansımaya olacaktır. İç barışı ve iç huzuru olan bireylerin artışı toplumda da huzurun daha çok yayılmasına yol açacaktır.

“Attığımız her farkında adım ve aldığımız her farkında nefes, şu anda barışı kurar, gelecekte savaşı önler. Biz bireysel bilincimizi dönüştürebilirsek, toplumsal bilinci de dönüştürmeye başlarız.” Hahn (2.1)

Farkındalık eğitimi için şu örnek sık sık verilir:

Bir kaptta çamurlu su düşünün.Çamurlu suyu bir kenara bırakırsanız dururur. Tortu dibe çöker,berraklaşır.

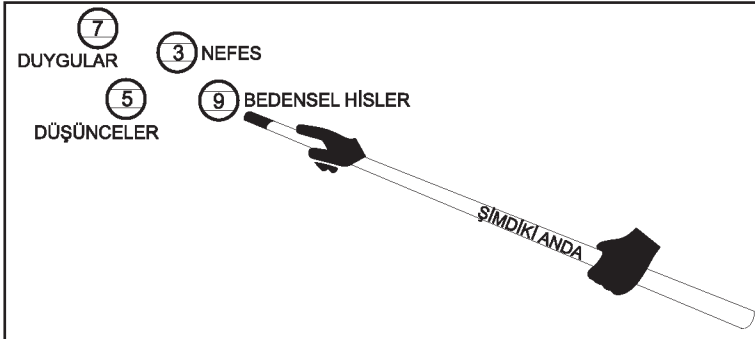


Benzer şekilde, zihin kendi halindeyken çamurlu su gibi karışıktır. Değişik konular, değişik düşünceler gelir gider. Farkındalık alıştırmaları, zihnin durulmasını sağlar. Düşünceler yine oradadır, kabın dibindeki çamur gibi ama artık “ben”i temsil etmekten uzaklaşırlar, sakince onları gözleyebiliriz. Bu da kendimizi ve dünyayı daha iyi anlamamıza yardımcı olur.

Farkındalıkta niyet, aklımızı düşüncelerden arındırmak değildir. Tümüyle değerlendirmeyi bırakmak da değildir. Amaç, ne düşündüğünün bilincinde olmaktır. Dikkati, düşüncelere, duygulara ve bedensel hislere vererek zihnimizde ve vücudumuzda olanı yargılamadan fark etmektir. Bu çalışma, zihne sistemli bir eğitim verir. Dolayısıyla uygulamaya başlarken bir niyet belirtmek yararlı olur. Örneğin, “Kısa bir süre için dikkatimi nefese ve beş duyuma vereceğim” veya “Sadece 5 nefesimi izleyeceğim” gibi... Dikkatinizi nefese toplamak kolaydır, çünkü nefes her zaman sizinledir. Nefesi kısa bir süre için izlemek zihni arındırmaya başlar. Aynı zamanda odaklanma geliştirmekte de çok yararlıdır.

Düşüncelerinizin, yorumlara, eleştirilere kaydığını fark ederseniz hiç önemsemeyin ve dert etmeyin. Zihnin dağıldığını fark ettikçe zaten farkındasınız demektir. Zihin, doğal olarak dağılma eğilimindedir. Tam da bu özelliği aynı zamanda onu güçlendirecek olan yanıdır. Zihin dağılır, biz onu geri getiririz. “Dikkatimi toplayamıyorum, zihnimi boşaltamıyorum” diyorsanız sorun olarak gördükleriniz, tam da gelişmenin araçları olabilir. Odaklanmayı geliştiren, bu gidiş-gelişlerin bütünlüğüdür.

Yaşanan âna bilinç katan budur.



mics-5-1-13

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0002576>

<http://www.tunedbody.com/scientists-finally-show-thoughts-can-cause-specific-molecular-changes-genes/>

Korb, Alex: *The Upward Spiral, Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression*, Raincoast Books, 2015.

Achor, Shawn: *Before Happiness*. Crown Publishing Group. New York, NY. 2013.

Seligman M.E., Parks A.C., Steen T.: "A balanced psychology and a full life", *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Series B, Biological Sciences*. 29 Eylül 2004; 359 (1449): 1379-81.

Seligman M.E., Steen T.A., Park N, Peterson C.: "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions", *American Psychologist*, Temmuz-Ağustos 2005; 60 (5): 410-21. Ullrich P.M., Lutgendorf S.K.: "Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression", *Annals of Behavioral Medicine*. 2002 Yaz; 24 (3): 244-50. Ramirez G., Beilock S.L.: "Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom", *Science*. 14 Ocak 2011 ; 331(6014):211-13.

Froh J.J., Sefick W.J., Emmons R.A.: "Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being", *Journal of School Psychology*. Nisan 2008; 46 (2): 213-33. Epub 4 Mayıs 2007.

Trungpa: Chogyam ve Rose Gimian: *The Sacred Path of the Warrior* (Shambhala Classics,16 Haziran 2015).