

Sakin Bilgelik İçgörü Meditasyonu Kılavuzu

En Eski Budist Öğretilerdeki Mettā
Farkındalığı Yoluyla Nibbānaya
Ulaşmak

Bhante Vimalaramsi

ve David Johnson

Copyright © 2015 Bhante Vimalaramsi
Tüm hakları saklıdır.

Yayıncı: Dhamma Sukha Publishing
ISBN-10: 1508569711
ISBN-13: 978-1508569718
Yayın Tarihi: July 2015 V0312-16

Bhante Vimalaramsi'nin Diğer Kitapları:

Dhamma Yaprakları Serisi, 2014
Meditasyon Yaşamdır, Yaşam Meditasyondur, 2014
Hareketli Dhamma Cilt 1, 2012
Sevginin Nefesi, 2011

*Yaşamda Takıntılı İsteklerden
Kurtularak Acının Sona Erdirilmesini
Öğrenmek İsteyenler için*

İçindekiler

Giriş	7
Farkındalık Nedir?	10
Neden Mettā uyguluyoruz?	13
Başlangıç Duruşu	15
Metta Meditasyonu Adımları	15
Gülümseme	19
Zihin Çelenler	20
Engeller	23
6 T	25
Ruhsal Arkadaş	32
Yürüyüş Meditasyonu	39
Sürekliliği Sağlamak	41
Herşeye Mettā Ekleyin	43
İlerleme ve Jhāna	44
Brahmavihāralar ve Nibbāna	45
Mettānın Yararları	48
Kaynaklar	51
Teşekkür	52
Erdemi Paylaşmak	53

Giriş

Amacımız Buda'nın takıntılı istekleri sonlandırma ve yanılsamalardan kurtulma yolunda yürürken size yardım etmek. Bu kılavuz, Bhante Vimalaramsi'nin öğrettiği biçimde Sakin Bilgelik İçgörü Meditasyonu (SBİM) uygulaması için temel meditasyon yöntemini göstermeyi amaçlıyor. SBİM temel Budist metinler olan suttalarda anlatılan Brahmavihāra uygulamalarına karşılık gelir ve Metta (Sevgi), Karuna (Şefkat), Mudita (İçsel Neşe) ve Upekkha (Dengeli olma) Farkındalıklarını kapsar.

Brahmavihāra uygulamaları, Buddha'nın en eski tarihli konuşmalarını kaydeden Majjhima Nikāya¹ suttalarında (metinlerinde) anlatılmıştır. Bu kılavuzdaki anlatımlar bütünüyle suttalara ve onlarla çelişmeyen yorumlarına dayalıdır. Kılavuzun anlatımları Sağlıklı Çabayı açıklamaktadır. Sağlıklı Çabayı ileride 6 T başlığı altında ayrıntılı olarak anlatacağız.

Bugün bir çok Budist Farkındalık uygulaması bir meditasyon nesnesi olarak nefes üzerinde durur. Mettā ve Brahmavihāraları ise kişiyi rahatlatmak, aynı zamanda nefesi ve genel olarak yaşamı “sakinleştirmek” amacıyla yan uygulamalar olarak kullanırlar.

Ancak, Buddha suttalarda Mettā Farkındalığı uygulamasına Nefes Farkındalığı uygulamasından çok daha fazla değinir: Ānāpānasati ya da Nefes Farkındalığı uygulamasına sadece sekiz kez değinilirken, Metta Farkındalığı metinlerde yüzden fazla yerde geçer.

Bugün bir çok meditasyon eğitmeni bu görüşü ne öğretir ne de destekler, ancak Buddha Mettā ve Brahmavihāra uygulamalarının başlı başına Nibbāna aşamasına ulaşmak için yeterli olacağını

¹ *Buddha'nın Orta Uzunluktaki Söylevleri*, çevirenler Bhikkhu Bodhi ve Bhikkhu Nāṇamoli, Wisdom Publications, 1995.

söylemişti. Samyutta Nikāya (46:54(4)) içinde yer alan Metta Eşliğinde adlı sutta bu konuyu açıklığa kavuşturur.²

Mettā ya da sevgi duygusunu meditasyon nesnesi olarak kullanan Sakin Bilgelik İçgörü Meditasyonunun, nefesi meditasyon nesnesi olarak kullanmaya kıyasla daha kolay ve daha hızlı sonuç verdiği görülüyor. Bu meditasyon, uygulamanızı hoşnutlukla gerçekleştirmenizi sağladığı için çalışmanızı kolaylaştıran güçlü, sıcak ve *ışıldayan* bir duygu içerir. Çevrenize sevgi ve iyi dileklerden oluşan bir duygu yayarsınız ve bunu başkalarına da geçirirsiniz. Bu cömertliğinizi artırır ve aynı zamanda bir esenlik ve tatmin duygusu yaratır. Bunu sadece oturarak yaptığınız meditasyon uygulamasında değil, gündelik hayatınızda da deneyimlersiniz. Bu duygu sabah uandıktan başlayarak uyumaya gideceğiniz zamana kadar katlanarak artar ve hızlı ilerlemeye katkıda bulunur.

Son olarak, SBİM suttalarda bulunan ve günümüzdeki Budist Farkındalık uygulamalarında yanlış anlaşılan ya da göz ardı edilen çok önemli bir adımı içerir. Bu adım Nibbānaya ulaşmada anahtar konumundadır! Bundan ileride sözedeceğimiz, bu adım *Rahatlama Adımıdır*.

Bu uygulamaya başlamak için bir kılavuzdur. Bu uygulamanın etkileri, ulaşılan içgörülere ve anlayış düzeylerine ilişkin daha kapsamlı anlatımlar ve bu meditasyonu destekleyen sutta kaynakları bu kitapçığın kapsamı dışındadır. *Meditasyon Yaşamdır, Yaşam Meditasyondur*³, adlı kitap bu bilgileri derinlemesine ve ayrıntılı olarak içerir. *Sevginin Nefesi* ve *Hareketli Dhamma*⁴ gibi kitaplar da uygulamalarda daha derinleştikten sonra size ustaca rehberlik edebilir. İlerlemiş öğrencilerden Doug Kraft'ın, *Buddha'nın*

² Bu konu hakkındaki diğer görüşler için web sitemize bakın.

³ *Meditation is Life, Life is Meditation*, Bhante Vimalaramsi, Dhamma Sukha Publishing, 2014.

⁴ *Moving Dhamma Volume 1*, Bhante Vimalaramsi, Dhamma Sukha Publishing, 2012.

Haritası, adlı kitabı da SBİM kavramları ve deneyimleri için bir başka kaynak olabilir.⁵

⁵ *Buddha's Map*, Doug Kraft, Blue Dolphin Publishing, 2013.

Farkındalık Nedir?

Son zamanlarda Farkındalık terimi çok yaygın kullanılıyor ve çoğunlukla Buddha'nın özgün olarak tanımladığından farklı olarak yorumlandığını düşünüyorum. Farkındalığın ortaya çıkan her şeyi izlemek, ortaya çıkan şeyin doğasını anlamak için onun içine dalmak ve ona sağlamca odaklanmak anlamına geldiğini duymuş olabilirsiniz. Buradaki ana fikir, “meditasyon nesnesine” daha yakından ve güçlü bir biçimde odaklanmanın, sonunda kapsamlı içgörülere ulaşmayı sağlayacağıdır.

Ancak bu Buddha'nın öğrettiği Farkındalık bu değildir, bu daha çok tek noktaya odaklanmak olarak adlandırılabilir: dikkatinizi bir nesneye yöneltmek.

Buddha'nın deneyimleyerek öğrendiği ve Majjhima Nikāya metinlerinden 36 Numaralı Mahāsaccaka suttada anlattığı gibi, tek noktaya odaklanmak zihni sadece geçici olarak sakinleştirir, ancak kişiyi acı çekmeyi ve acı çekmenin nedenini anlamaya ve Nibbāna yöneltmeyecektir. Bu yüzden Buddha dikkati bir tek konuya yoğunlaşma ve tek noktaya odaklanma çalışmalarını reddetti. Bir çok eğitimci bu çok önemli noktayı gözden geçiriyor. Ancak sutta 36 bunu açıkça ifade ediyor. Buddha zamanın en ileri odaklanma ustaları olan Ālāra Kalama ve Uddaka Rāmaputta'nın öğretilerini reddetmişti. Onların eğitimini bırakıp arayışını altı yıl daha sürdürmüştü.

Burada Farkındalığın Buddha'nın öğrettiği şekilde kısa, açık ve kesin bir tanımı bulunuyor:

Farkındalık, zihnin dikkatinin

bir şeyden başka bir şeye nasıl kaydığını,

gözlemlemeyi hatırlamaktır.

Farkındalığın ilk kısmı zihni gözlemlemeyi ve dikkatiniz dağıldığında meditasyon nesnenize geri dönmeyi *hatırlamak* anlamına gelir. İkinci kısmı ise zihnin dikkatinin nasıl bir şeyden başka bir şeye kaydığını *gözlemlemektir*.

Gerçek içgörü, zihninizin ortaya çıkan her şeyle nasıl etkileşime geçtiğini gözlemlemekle kazanılır, sadece o şeyleri gözlemlemekle değil. Gerçek farkındalık şimdiki anda ortaya çıkan şeyler karşısında zihninizin nasıl hareket ettiğini ve tepki verdiğini *gözlemlemeyi hatırlamaktır*.

Farkındalıkla başlangıcından sonuna her şeyin nasıl ortaya çıkıp kaybolduğunu anlayabiliriz. Her şeyin *neden* ortaya çıktığı konusuyla ilgilenmeyiz, bu psikologları ilgilendirebilir. Sadece *nasıl* ortaya çıkıp *nasıl* kaybolduklarıyla; bütün bu süreç içinde zihnin dikkatinin nasıl hareket ettiğiyle ilgileniriz.

Farkındalık güçlendiğinde Takıntılı İsteğin gerçekten ne anlama geldiğini anlamaya başlarsınız. Takıntılı İstek zihninizi meditasyon nesnesinde uzaklaştıran şeydir. Gerginlikler ve katılıklar duyularla ya da düşüncelerle ortaya çıkar. Takıntılı istek, bir şeyi kişisel olarak ele alıp, “bundan hoşlanıyorum,” ya da “bundan hoşlanmıyorum,” anlayışıyla yaklaştığımızda, bir özdeşleşme, kimlik edinme sürecini başlatan şeydir.

Farkındalık meditasyonu zihnin dikkatinin her an nasıl hareket ettiğini gözleme sürecidir. Farkındalık düşünce ve duygulardan oluşan kişilik dışı sürecin *nasıl* ortaya çıkıp kaybolduğunu açık ve net bir biçimde görmemizi sağlar.⁶ Bu süreci kendimizle özdeşleştirir, kişisel olarak ele alırız. Zihnin dikkatinin nasıl bir şeyden başka bir şeye hareket ettiğini, bu süreçte kişiselleştirme ve bir “ben” yaratmanın nasıl gerçekleştiğini görmek bu uygulamanın en önemli içgörülerinden biridir. Bütün ortaya çıkan olgulara kişilik dışı bir bakış açısıyla yaklaşma ve meditasyon yapan kişinin kendi

⁶ Buddha bu süreci Bağıntılı Varoluş ya da Pañiccasamuppāda olarak adlandırılır.

gözleriyle varoluşun gerçek doğasını görmesini sağlar. Sonunda “Ben kimim (ya da neyim)?” sorusunu yanıtlarsınız.

Farkındalığın bir başka önemli yüzü, bir kere hatırladığımızda ve gözlemlediğimizde kaybolduğumuz zaman kendimizi yakalayabilmemiz, meditasyon yaparken amacımızdan uzaklaşmış olduğumuzu ve “eve geri dönmemiz” gerektiğini farketmemizdir. Bu konuya 6 T sürecini anlatırken daha fazla değineceğiz.

Neden Mettā uyguluyoruz?

Daha önce söylendiği gibi, Buddha Mettā Meditasyonundan Nefes Meditasyonuna göre daha fazla sözetmiş ve Mettā Meditasyonunun Brahmaviralardan bir parçası olarak kişiyi Nibbānaya ulaştıracağını açıkça belirtmişti. Bunlar Mettā Meditasyonuna yönelmemiz için başlı başına yeterli iyi nedenlerdir. Yine de, başka nedenler de bulunur.

Öncelikle, Dhamma Sukha suttaları rehber edinerek Nefes Meditasyonunu diğer tek noktaya odaklanan tekniklerden farklı biçimde öğretmektedir, *Vipassanā* ya da *İçgörü* de nefesi kullanan tek noktaya odaklı bir teknik sayılır ve günümüzde yaygın olarak öğretilmektedir.⁷

Geçmişte Nefes Meditasyonu çalışmış olan kişilerin tamamen farklı bir meditasyon nesnesi kullanmasını yeğliyoruz. Yoksa “kötü alışkanlık” diyebileceğimiz bir alışkanlıkla eski öğrendikleri yöntemlere dönebilirler. Bu da karmaşaya ve ilerlemede yavaşlığa yol açabilir. İnsanların eski çalışma alışkanlıklarıyla mücadele etmelerini gerektiren bir uygulamadan kaçınmayı yeğleriz.

İkinci olarak, Mettā Farkındalığı ve Brahmavihāralar uygulamasını Mettā'nın yarattığı rahatlık duygusu nedeniyle daha kolay buluyoruz. Bu meditasyona yeni başlayanlar için önemli, çünkü Nefes Meditasyonunda ustalaşmak, bu daha çok zihinsel bir egzersiz olduğu için daha zor. Mettā Farkındalığının hoşnutluk verici doğası nedeniyle, meditasyon nesnenizle daha uzun süre bağlantıda kalabilirsiniz ve bu uygulama daha eğlencelidir. Meditasyonun eğlenceli olduğunu duymak şaşırtıcı olmalı!

⁷ Nefes Meditasyonunu nasıl öğrettiğimizle ilgilidaha fazla bilgiye ulaşmak için web sitemizdeki Satipaṭṭhāna Sutta'yla ilgili tam bir açıklama içeren konuşmayı dinleyebilirsiniz.

Üçüncüsü, Mettā ile ilerlemenin daha hızlı sağlandığını uygulamada canlı örneklerle gördük, çünkü Mettā kendi içinde hoşnutluk vericidir. Bunun duyguyla ilgili bir meditasyon olduğunu ve söz konusu duygunun da hoş, mutluluk verici olduğunu hatırlayın.

Son olarak Mettā meditasyonu, yine bir *duygu* meditasyonu olarak sizi daha önce yapmış olabileceğiniz diğer *beden* temelli, meditasyonlardan uzaklaştırır. Edinmiş olabileceğiniz “kötü alışkanlıklardan” kaçınmanızı sağlar.

O zaman hadi başlayalım!

Başlangıç Duruşu

Meditasyona başlamadan önce sakın bir yer bulup rahat bir biçimde oturmak yararlı olur. Lütfen dik outurun.

Bağdaş kurarak oturmak şart değildir, tam lotus oturuşu ise gerçekten gerekli değildir. Bedeninizin alışkın olduğu bir duruş dikkatinizi daha az dağıtır ve rahatsız veya ağrı duyarak oturmanızdan daha yararlı olur. Batıda bazı meditatörler yerde oturmakta zorlanır. Bu durumda, kendinize gereksiz yere acı ve rahatsızlık vermektense, bir sandalye kullanın. Yerde oturmakta bir “keramet” yoktur.

Sandalyenin arkasına fazla yaslanmayın. Omurlarınız birbirinin üzerine dizilmiş biçimde oturun. Duruş konforlu olmalıdır. Amaç gerçekten fiziksel kökenli gerginlik ve ağrıyı azaltmak ve uyanıklığı artırmaktır. Zaten bizi meşgul edecek yeterince zihinsel engel olacaktır

Metta Meditasyonu Adımları

Metta Farkındalığı meditasyonu çalışmaya başladığınızda kendinize yönelik sevgi dolu duygular yönelterek başlayın. Mutlu olduğunuz bir zamanı hatırlayın. Bu mutlu duygu ortaya çıktığında sıcak ve parıltıyan bir duygudur.

Bazıları - bunu sıkça duyuyoruz- hiç güzel anıları olmadığını söylerler. O zaman “Bir bebeği kucığınıza aldığınızı ve gözlerinin içine baktığınızı hayal edebilir misiniz? Sevgi duygusunu hissedebiliyor musunuz? Bebek gülümsediğinde, hissedebiliyor musunuz?” diyoruz.

Bir başka fikirse sevimli bir köpek yavrusunu kucığınıza aldığınızı hayal etmektir. Köpek yavrusuna baktığınızda doğal olarak gülümser ve onunla oynamak istersiniz. Yarattığınız duygu

sıcak, aydınlık ve içten bir duygudur ve gözlerinizden zihninizden ve kalbinizden çevreye yansır.

Bu duyguyu bir kez elde ettikten sonra onu kendinize mutluluk dilerken kullanın. “O zaman mutlu olduğum gibi şimdi de mutlu olmayı diliyorum.” “Huzurlu olayım, mutlu olayım, sakın olayım,” gibi cümlelerle devam edin.

Huzurlu ve sakın olmanın ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Öyleyse *bu duyguyu* ve *kendinizi* kalbinizin merkezine koyun ve kendinizi bu mutlu duyguyla çevreleyin.

Bu duygu azaldığında onu hatırlatacak başka bir cümleyi aklınıza getirin. “Sakin olayım, doyumlu olayım, neşe dolu olayım.” Şimdi kendinize “kalpten” sarılın. Gerçekten ve içtenlikle kendinize mutluluk dileyin! Kendinizi gerçek anlamda sevin. Bu duygu sizin meditasyon nesnenizdir.

Duygu ne zaman zayıflarsa aklınızdan dileğinizi bir kaç kere tekrarlayın. Sadece duyguyu canlandırmak için yeterli olacak kadar tekrarlayın, bunu bir mantraya dönüştürmeyin!

Bazı insanlar gözde bir şeyler canlandırmayı kolayca başarır, bazıları ise bunu yapamaz. Meditasyon nesnenizi net olarak *gözünüzde* canlandırabilmeniz o kadar önemli değildir. Sadece orada olduğunu *bilin* yeter. Kendinizle ilgili duyguyu göğsünüzün ortasında hissedin, bu mutlu ve doyunluk verici duyguyla sarıldığınızı duyumsayın.

Gerçekten de *iyi hissetmenizi* söylüyorum. Huzurlu, ya da sakın, ya da sevgi dolu, ya da duyarlı, nazik, cömert, neşeli, berrak, dingin, ya da anlayışlı hissedin. Oturarak böyle hissetmekten memnun olur. Kendinizi *iyi* hissetmenizde bir sorun yok, öyleyse şimdiki anda varolarak sadece bu tatmin edici duyguyu hissedin.

Gideceğiniz bir yer yok, hayattan kısa bir izin alıp tatile çıktınız. Mutlu olmaktan ve bu duyguyu kendinize yansıtılmaktan başka yapacağınız bir iş yok. Bunu yapabilir misiniz? Mutlu olmaya *çalışmayın*. Mutlu *olun!* Tatmin olun. Burada ve şimdi huzurlu

olun. Önümüzdeki 30 dakika boyunca mutlu olmanız için size izin veriyorum!

Bu bir duygu meditasyonu, ama bir sevgi duygusu yaratmak için göğsünüzün merkezine çok fazla odaklanmayın. Eğer bir duygu ortaya çıkmıyorsa çıkartmaya zorlamayın. Arabayı atın önüne koşmayın. Gülümseyin ve bu gülümsemeyi tüm bedeninizde hissedin. Cümleleri söylerken yumuşaklık hissedin, bu bu duyguyu yükseltin ve kalp bölgenizde duygu kendi kendine oluşsun. Kendinize *içtenlikle* mutluluk dileyin. Buna inanın ve kendinize mutluluk *dilediğinizi* tam anlamıyla bilin. Sadece bu duyguya eşlik edin, orada olduğunu bilin ve onunla gülümseyin.

Bu noktada bazı engeller ortaya çıkabilir, örneğin kendi kendinize “Hayır, böyle mutlu olmayı haketmiyorum!” diyebilirsiniz. Kendi mutluluğunuzdan böyle bir kaçış, bir tür zihin dağıtıcı etkidir. Zihin dağıtıcı etkenlere yakında değineceğiz. Bunları halletmenin yöntemini açıklayacağım, böylece gerçek sevgi duygusunu uzun bir süre hissedebileceksiniz.

Daha sonra, bu duyguyu başkalarında da hissetmeye başladığınızda benzer engeller ortaya çıkabileceğini gözönünde bulundurun, ama bunlar da zihin dağıtıcılarıdır. Başkalarının da mutlu olmaması için bir sebep yoktur. Amaç, kendinizin ve herkesin mutlu ve huzurlu olmasını kabul etmek ve buna izin vermektir. Bunda sorun yoktur. Hatta sorun olmamasının ötesinde, bu duyguları bütün varlıklar için dilemek sevinç vericidir .

Oturduğunuz zaman lütfen hareket etmeyin. Ayak parmaklarınızı oynatmayın, kıpırdanıp, kaşınmayın, ileri geri sallanmayın. Duruşunuzu hiç değiştirmeyin. Aşağıda çizimi görülen keşiş gibi sakince oturun.



Gülümseme

Bu bir gülümseme meditasyonudur. Gülümsemeniz iyi olur çünkü ağzınızın kenarları yukarı yöneldiğinde, zihinsel enerjinizin de yükseldiği araştırmalarla kanıtlanmıştır. Ağzınızın kenarları aşağı indiğinde zihinsel enerjiniz de düşer.⁸

Dudaklarınıza bir gülümseme yerleştirin ama aynı zamanda gözlerinize de, kapalı da olsalar bir gülümseme yerleştirin. Gözlerde çok fazla gerilim olabileceğini farkedeceksiniz. Zihninize, özellikle de kalbinize bir gülümseme yerleştin.

İlk başta mekanik bir gülümseme olabilir, ancak kısa zamanda içten bir mutluluk duygusuna dönüşecektir. Sevgiyi yansıtan bir gülümseme olmalı. Buna inanmanız önemli! Dudaklarınızla, zihninizle, kalpten gülümseyin!

Eğer bir meditasyona oturduğunuzda zihniniz yirmi beş kez dağılıyor, bunu yirmi beş kez farkedip bırakıyor, gevşeyip yeniden gülümsüyor ve meditasyonunuza geri dönüyorsanız, iyi bir meditasyon yapmışsınız demektir. Kesinlikle sakın bir meditasyon olmayabilir, ama etkin bir meditasyon olarak nitelendirilebilir ve yine de iyi bir meditasyon sayılabilir.

Zihninizin dağılıp geri geldiği her seferde gevşeyip gülümsediğinizde, bir zihin dağıtıcı etkeni görüp bırakma yeteneğinizi geliştiriyorsunuz. Farkındalığınızı, gözlem yetinizi güçlendiriyorsunuz. Çalışmanızı sürdürdükcę, bu konuda daha iyi olacaksınız ve gözlem yeteneğiniz daha da güçlenecek.

⁸ *Psychology of Smiling*, Eric Jaffe, University of Minnesota, Observer Cilt 23, No. 10, Aralık, 2010

Zihin Çelenler

Mettā meditasyonunu bu biçimde çalışırken zihniniz dağılacaktır. Dağılmayla neyi kastediyorum? Göğsünüzün merkezindeki sıcak aydınlık duygu olan meditasyon nesnenizle birliktesiniz. Bu duyguyu deneyimliyorsunuz, bir düşünce ya da duyumla zihniniz dağılıyor. Bu bir kaşıntı, öksürme isteği, yanma hissi ya da bacağındaki bir ağrı olabilir. Bir arkadaşınızla yaptığınız sohbetin ya da gölde bir gezintinin anısı olabilir. Ya da çarşıdan almanız gereken bir şeyle ilgili bir düşünce olabilir.

Birden meditasyon nesnenizden çok o zihin dağıtıcı etkenle ya da zihin çelenle ilgilenmeye başlarsınız. Başka bir deyişle, dikkatiniz başka bir yeredir. O noktaya nasıl geldiğinizden ya da ne yapmanız gerektiğinden emin olamazsınız. Sonra meditasyon yapmakta olduğunuzu ve meditasyon nesnenize yönelmeniz gerektiğini *hatırlarsınız*. Farkındalığın tanımının ilk bölümü, *hatırlamaktır*.

Eğer duygu ile ilgili düşüncelerinizi bırakır ve biraz rahatlarsanız, hissettiğiniz duygu ya da düşünceyi sıkıca tutan zihinsel bir yumruk olduğunu gözleyebilirsiniz. Ayrıca o duygu ya da düşünceyi istemediğinizi de gözlemlersiniz. Ondan kurtulmak istersiniz, ama ne kadar çok kurtulmak isterseniz duygu ya da düşünce o kadar büyük ve şiddetli hale gelir.

Zihniniz bu kaşıntı, ağrı ya da düşünceye odaklanmış diyelim. Zihin bu noktaya nasıl geldi? Birden oraya atlamadı. Bu oluşum halinde bir süreç ve zihninizin nasıl bir şeyden başka bir şeye hareket ettiğini görmeye başlıyorsunuz. Bununla ilgili *düşünmeyin*, ancak sürecin nasıl gerçekleştiğini dikkatle *gözlemleyin*. Burada bir şeyin neden olduğunu incelemekten sözetmiyoruz, sadece ne olduğunu gözlemleyin. Zihnin şimdiki zamanda ne biçimde hareket ettiğini ve tepki verdiğini *gözlemleyin*, bu farkındalığın ikinci bölümüdür.

Gerçek olan şu ki, hissettiğiniz bir şey, oradaysa, oradadır! Bunda bir sakınca yoktur. Zihin dağıtıcı düşünceler ve hislerle karşılaşacaksınız ve bu bir sorun değil. Düşünceler düşmanınız değil. Aslında bunlar birer fırsattır.

Ortaya çıkan ve zihninizi dağıtan her düşünce, duygu, duyum aynı zamanda bir gerilime neden olur.

İlk Yüce Gerçek acı çekmenin varlığıdır. İkinci Yüce Gerçek acı çekmenin Takıntılı İstekten kaynaklandığıdır. Üçüncü Yüce Gerçek acı çekmenin sona ermesidir. Dördüncü Yüce Gerçek, acı çekmenin sona ermesi için bir yolun var olduğudur. Bu yol Sekiz Kollu Yoldur.

Hissettiğiniz gerilim *Takıntılı İsteğin* başlangıcını farketmenizi sağlar ve bildiğiniz gibi İkinci Yüce Gerçeğe göre, Takıntılı İstek acı çekmenin nedenidir! Hayat acı çekmek değildir, takıntılı istekler hayatı acı çekmeye dönüştürür. Zihin çelenler size nelerin takıntılı isteklerimiz olduğunu, nelere bağımlı olduğumuzu gösterir. Neden hoşlanıp neden hoşlanmadığımızı görüp anlamak bu bağımlılıklardan kurtulmanın ilk adımudur.

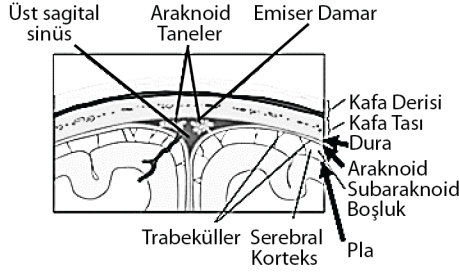
Beyniniz beyin zarı denilen bir zar içinde iki lobdan oluşur. Bu zar, beyninizi ve omurganızı saran bir torba gibidir. Ne zaman dikkatinizi çeken zihin dağıtıcı bir etken ortaya çıkarsa beyinde algılanabilen bir hareket olur ve beyin beyin zarına doğru genişler. Bu gözlemleyebileceğimiz bir kasılma ve gerginliğe yol açar,

Ne zaman bir gerginlik ve kasılma hissederseniz, bunu etkin olarak gevşetmek istersiniz. Gevşeyerek Takıntılı İsteği bırakabilirsiniz. Bu konuya 6 T ile ilgili bölümde daha fazla değineceğiz.

Takıntılı İstek bırakıldığında başınızda hafif bir genişleme hissi olur. Gevşedikten hemen sonra zihninizin çok huzurlu ve sakin olduğunu farkedeceksiniz. Zihniniz uyanıktır ve düşünceler yoktur. Bu sırada saf bir zihin durumundasınız. Şimdi bu saf zihni tekrar meditasyon nesnenize, Sevgi duygusu ve gülümsemeye, bu sıcak, ısıltılı ve mutlu duyguya yöneltin. Şimdi kendi mutluluğunuz için

bir dilekte bulunun ve bu duyguyu kalbinize koyun ve bu mutlu duyguyukendinize yöneltin.

Beyin Zarı



Şekil 1, Waxman 3G, "Clinical Neuroanatomy", 26th ed. 2009

Dikkatinizin bir zihin çelen yüzünden kaç defa dağıldığı önemli değil. Düşünceler ve duyular onları ilk farkettiğinizde ortadan kaybolmaz ve bu da bir sorun değildir. Bu zihin dağıtıcı etkenler tekrar tekrar geri geldiğinde onların nasıl ortaya çıktıklarına ilişkin bir tanışıklık kazanacaksınız. Çalıştıkça bunların yoğunluğu ve sıklığı azalacak.

Engeller

Buddha meditasyon için beşengelden söz etmişti. Engeller sizi meditasyon nesnenizden koparan dikkat dağıtıcı etkenlerdir, bu beş baş belasıyla mutlaka karşılaşacaksınız.

Her dikkat dağıtıcı etken, bu beş engelden birinden kaynak bulur. Sıklıkla ikişer üçer gelir ve birleşirler.

Beş Engel:

1. Duyusal İstekler: – “Bundan hoşlanıyorum,” ya da Tutkulu veya Hırslı Zihin. *Hoşunuza* giden şeylerin peşine düşüp daha fazlasını istersiniz. Bu geçmişte hoşnutluk veren zihin durumlarına bağımlılık yaratır ve gelecekte de bu hoşnutluk verici durumların orataya çıkması için bir istek yaratır.
2. Öfke, Kaçınma, Korku: – “Bundan hoşlanmıyorum.” *Hoşunuza* gitmeyen zihin durumlarını itmek istersiniz. Ya da hoş olmayan veya acı veren duyguların ortaya çıkmasıyla korku, öfke duyabilirsiniz. Size acı veren her şeyi itmeye ya da kontrol etmeye çalışırsınız. Hatta aslında sadece olanı gözlemlemek yerine zihninizi karşılaştığınız şeyleri *doğru* olduğuna inandığınız bir biçimde deneyimlemeye zorlarsınız. Bu gerçekten de gereğinden fazla kontrolcülüktür!
3. Uyuşukluk ve Cansızlık—Ağırılık ve Uykululuk. Bunlar gayretlilikte ve kararlılıkta azalmaya neden olur çünkü meditasyon nesnenize olan ilginizi kaybedersiniz. Zihinsel bir bulanıklık hissedersiniz. Buna dikkatle baktığınızda bulanıklığa aynı zamanda katılık ve gerginlik de eşlik eder. Hatta uyuşuklukta Takıntılı İstek de vardır.

4. Huzursuzluk—Huzursuzluk olduğunda sürekli hareket etmek ve değişim ister, yaptığınız şeyden farklı bir şey yapmayı, bulunduğunuz yerden farklı bir yerde olmayı arzularsınız. Huzursuzluk beden ve zihinde çok rahatsızlık verici, hoş olmayan hislere yol açar.
5. Kuşku—Çalışmanızda doğru adımları izlediğinizden ya da yaptığınızın doğru bir çalışma olduğundan emin olamazsınız. Bu kendinizden de kuşkulanmanıza, hatta Buddha'nın öğretilerine veya öğretmeninize ya da her ikisine de güvensizlik duymanıza neden olabilir.

Engeller ortaya çıktığında göreviniz ne onlardan hoşlanmak, ne de onlarla kavga etmektir. Göreviniz onları kabul etmek, *davet edip "çay ikram etmektir!"*

Onları dikkatinizi vererek güçlendirmeyin. Onları uzaklaştırmaya çalışmak, onlara tam da istedikleri dikkati vererek güç kazandırmak anlamına gelir.

Tek noktaya odaklanma meditesyonunda da aynı şey olur. Yoğun odaklanma çalışmasıyla engelleri zorla uzaklaştırmaya çalışırsınız, ama meditasyon yapmayı bıraktığınız anda geri gelirler, bazan daha da güçlenerek dönerler.

Eğer dikkatinizi daha sağlıklı bir şeye yöneltip engelleri kendi haline bırakırsanız, sahip oldukları enerji yavaş yavaş azalacaktır. Yakıtı biten bir ateş gibi sönüp gideceklerdir. Böylece kalıcı olarak engellerin üstesinden gelebilirsiniz. Ateş sönüp gider. Pāli dilinde, Nibbāna “Ni” ya da yokluk, ve “bana” ya da ateş kelimelerinin bileşiminden oluşur. Ateş yok. Takıntılı İstek yok. Engel yok.

6 T

Şimdi engellerle ilgili Buddha'nın öğrettiği biçimde nasıl çalışma yapılacağıyla ilgili özel açıklamaları aktaracağız.

Bir an için, gelecekte Buddha olacak çocuğun bir ağacın altında dinlendiği zamanı gözünüzde canlandırın. Ciddi ya da gergin değildi, babasının düzenlediği eğlenceyi seyrederek eğleniyordu. O anda suttalarda sözedildiği gibi “hoş bir duruma” (jhāna) geçti. Zihninde bir ışıkla çok sakin ve uyanık bir duruma ulaşmıştı.

Daha sonra, aydınlanmak üzere olduğu sırada, o zaman için Hindistan'da bilinen bütün meditasyon ve beden egzersizlerini denemişken, çocukluğundaki o hali hatırladı,⁹ ve bu basit halin, sakin uyanık ve mutlu halin aydınlanmaya ulaşmak için bir anahtar olduğunu anladı. Ama bunu nasıl başkalarına anlatabilirdi?

Öğretilerini aktarırken Buddha daha çok eğitimsiz çiftçiler ve tüccarlarla çalışıyordu. Basit ve etkili, kolay uygulanan ve çabuk etkisini gösteren bir uygulama bulmalıydı. Herkesin yolu ve yolun kendilerine yararlarını kolayca ve hemen deneyimleyebileceği bir yöntem bulmalıydı. Yaşadığı süre içinde bu kadar çok insana ulaşabilmesinin nedeni buydu.

Açıkça görmek, anlamak istiyor musunuz? Bu çok kolay. Neşelenin, keşfederken eğlenin, rahatlayın ve gülümseyin! Rahatlayıp gülümsemek sizi daha mutlu ve daha ilginç bir uygulamaya yönlendirecek.

Bu kulağa iyi bir öğüt gibi gelebilir ama nasıl uygulanmalı? Zihninizi dağıtan bir etken yüzünden düşünceler arasında kaybolmuşsanız ve gülümsemenizi kaybederseniz bu adımları izleyin:

⁹ Bkz. Majjhima Nikāya, sutta 36:30.

1. *Tespit et* zihnin dikkatinin dağıldığını ve düşünceler arasında kaybolduğunuzu farkedin. Ne yapmakta olduğunuzu unuttunuz. Artık meditasyon nesnenizle beraber değilsiniz.
2. *Takılma* Dikkatinizi dağıtan düşünceye takıntı geliştirmeden, dikkatinizi daha fazla ona yöneltmeden onun varolmasına izin verin. Onu beslemeyin. Ondan uzaklaşın.
3. *Tekrar rahatla* Zihin dağıtıcı etkenin neden olduğu gerilim ve katılığı gevşetin.
4. *Tekrar gülümse.* Yeniden gülümsemenizi dudaklarınıza ve kalbinize yerleştirin. Yine o mutluluk verici sevgi duygusunu hissedin.
5. *Tekrar dön veya yönlendir.* Yavaşça zihnin dikkatini meditasyon nesnesine, yani Mettāya yönlendirin. Sakin, kararlı bir zihinle meditasyon nesnenizle kalın.
6. *Tekrarla* Bütün adımları tekrarlayın. Bu çalışmayı dikkatiniz meditasyon nesnenizden uzaklaştığı zamanlarda yineleyin.

Bunları “6 T” olarak adlandırıyoruz. Bunlar Buddha'nın suttalarda anlattığı Sağlıklı Çabayla ilgili bölümlerden yararlanılarak oluşturuldu.

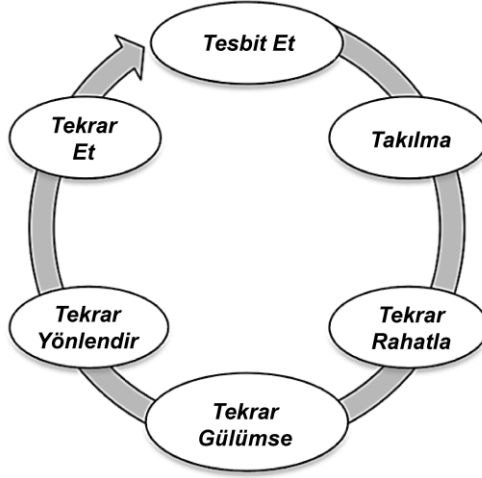
Bu çalışmada asla hiç bir şeyi *itmediğinizi* farkedin. Hiç bir şeyi kontrol etmeye çalışmıyorsunuz—kontrol etmeye çalışmak, Takıntılı İsteklerden kurtulmak için Takıntılı İsteği kullanmaktır!

Lütfen 6 R çalışmasını hafif bir gürültü ya da önemsiz bedensel bir duyum için uygulamayın. Sevgi duygusunu hala hissediyorsanız, bu duyguyla kalın ve derinleşmesine izin verin. Arka plandaki önemsiz dikkat dağıtıcıları görmezden gelin. 6 T'yi eğer dikkatiniz meditasyon nesnenizden bütünüyle uzaklaşmışsa uygulayın.

Suttalarda Sekiz Kollu Yolun açıklamasında, bu yolun bileşenlerinden biri Sağlıklı Çaba olarak adlandırılır. Sağlıklı Çaba ve 6 T tamamen aynı şeylerdir.

Sağlıklı Çaba Nedir?

1. Sağlıksız bir zihin durumunun ortaya çıktığını farkedersiniz.
2. Bu sağlıksız duyguya dikkatinizi yöneltmekten vazgeçip onu itmeden veya ona tutunmadan, kendi haline bırakın.
3. Sağlıklı bir duyguyu uyandırın.
4. Bu sağlıklı duyguya yönelin ve onu sürdürün.



6 T'ye Tekrar Yönlendir ve Tekrar Et adımlarını döngüyü tamamlamak için ekliyoruz. Sağlıklı Çaba göstermek için 6 T döngüsünü sürekli tekrarlıyoruz. Acı çekmenin ne olduğunu ve acıdan kurtuluş yolunu görüyor ve deneyimliyoruz.

Neyin gergin ve katı olmamıza yol açtığını ve sonra gerginliği sona erdirmenin, takılmadan ve tekrar rahatlayıp sağlıklı bir meditasyon nesnesini hatırlayarak nasıl mümkün olduğunu farkediyoruz. Acı çekmeyi sona erdiren dolaysız yolu nasıl uygulayacağımızı keşfediyoruz. Bu ortaya çıkan bir duyguyu Tesbit ettiğiniz ve buna Takılmadığınız, Tekrar Rahatlayıp Gülümsediğiniz her seferinde gerçekleşir. Bu noktada yaşanan ferahlamanın farkına varın.

Dhammanın iyi nitelikleri ile ilgili anlatımlara baktığımızda, Dhamma “*hemen etki eder,*” cümlesiyle karşılaşyoruz. 6 T çalışmasını yaparak, bu özelliği gerçekleştirmiş oluyorsunuz! Zihin dağıtıcı bir etkenden kaynaklanan gerginlik ya da katılığı gevşettiğinizde, anında Üçüncü Yüce Gerçeği, acı çekmenin *sona ermesini* deneyimliyorsunuz.

Diğer bir deyişle, rahatlayarak ve acıyı serbest bırakarak zihninizi arındırıyorsunuz. Bunu kendi deneyiminizle görüyorsunuz.

Sonra *gülümseyerek* sağlıklı bir meditasyon nesnesini hatırlayıp zihnin dikkatini yeniden sağlıklı bir duygu olan Mettaya yöneltiyorsunuz.

Ferahlama duygusunu hissedebilmek için çok uzun süreler boyunca—aylar ya da yıllarca—uygulama yapmak zorunda değilsiniz. Bunu 6 T'nin Tekrar Rahatlama adımından hemen sonra hissedebilirsiniz. Takıntılı İstekten kurtulmuş, arınmış bir zihni bir an için farkedersiniz.

6 T'yi tekrar tekrar uygulayarak, dikkati toplamanın önündeki engelleri, bu engelleri besleyen yakıttan yoksun kılıp, sonunda yavaş yavaş, acılarınızın kaynağı olan bütün eski sağlıksız zihinsel alışkanlıkları sağlıklı olanlarla değiştireceksiniz. Bu şekilde en sonunda acı çekmenin tamamen yok oluşunu sağlayacaksınız.

Meditasyonda başarılı olabilmek için farkındalık yeteneğinizi ve gözlem yapma gücünüzü geliştirmelisiniz. Aynı zamanda, mizah, neşe ve merak duygularınızı ön plana çıkarmanız önemlidir. Bu size

farkındalığınızı geliştirmek için yardımcı olur. 6 T çalışması bu gerekli yetenekleri geliştirir.

Bazan insanlar bu çalışmanın düşündüklerinden daha basit olduğunu ve bu meditasyonun daha karmaşık olmasını bekleediklerini söyleyerek meditasyon eğitmenlerine şikayette bulunuyorlar!

şimdi bütün adımları daha derinlemesine tek tek ele alalım.

Tesbit Et

Farkındalık zihnin dikkatinin bir şeyden bir başka şeye, yani meditasyon nesnesinden bir dikkat dağıtıcıya yönelmesini gözlemlmeyi ve tesbit etmeyi hatırlamaktır. Bu gözlem zihnin dikkatinin meditasyon nesnesinden uzaklaşmasına neden olan her hareketini farkeder. Zihnin dikkati ortaya çıkan olgulara doğru hareket etmeye başladığında hissedilen hafif kasılma ya da gerilim farkedilebilir.

Hoşnutluk ya da acı verici duygular altı duyu kapısının herhangi birinde ortaya çıkabilir. Her görüntü, ses, koku, tat ve dokunma duyusu ya da düşünce zihin dağılmasına yol açabilir. Dikkatli ve yansız bir gözlemlerle hafif kasılma duygusunun hem zihinde hem de beyinde ortaya çıktığını görebilirsiniz.

Zihnin hareketini erken aşamada farketmek, başarılı bir meditasyon için çok büyük önem taşır. Daha sonra geçeceğiniz adım...

Takılma

Bir düşünce ortaya çıktığında ona takılıp kalmayın. Onu üzerine daha fazla dikkat yöneltmeden kendi haline bırakın. Dikkat dağıtıcı şeyin içeriği hiç önemli değil, ama ortaya çıkış mekanizmasının *nasıl* olduğu önemlidir! Dikkat dağıtıcı etkeni incelemeye ya da neden ortaya çıktığını anlamaya çalışmayın; zihnin dikkatini ona yönlendirmeden varolmasına izin verin. Zihninizin dikkati olmazsa

dikkat dağıtıcı etken gücünü kaybeder ve ortadan kaybolur. Dikkatinizi ona vermezseniz, dikkat dağıtıcı etkenler ve onlarla ilgili zihinsel gevezelik sona erer. Daha sonra farkındalık meditasyon yapan kişiye şunu hatırlatır...

Tekrar Rahatla

Düşünceyi serbest bırakıp onu izlemeden ya da ona müdahale etmeden kendi halinde varolması için izin verirsiniz, zihin ve bedende hafif, güç farkedilen bir kasılma ya da gerilim kalır.

Bu kalan gerginliği gidermek için Buddha bir *rahatlama* adımı önerdi. Suttalar¹⁰ bu adımı “*bedensel oluşumu yatıştırmak*” olarak adlandırıyor. Bu özellikle bedeninizin bir parçası olan başınız için geçerlidir.

Bu, dikkatinizi sınıksız sarıldığı düşüncenizden ve düşüncenizin çevresinden “koparmak” anlamına gelir. Bu sadece bırakmaktan farklıdır: etkin olarak yumuşatmaya ve rahatlatmaya yönelir ve dikkat dağıtıcı etkenin varolmasına izin verip gücünü azaltır. Yavaş yavaş, dikkat dağıtıcı etken tamamen kendiliğinden ortadan kaybolur.

Lütfen, bu adımı atlamayın! Bu meditasyonun *en önemli* bölümüdür. Giriş bölümünde sözettiğimiz *eksik adımdır*. Bu ilerlemenin anahtarıdır!

Meditasyon nesnenizden koptuğunuz her seferinde bu adımı tekrarlamazsanız, Takıntılı İsteğin neden olduğu gerilimin sona ermesini yakından gözlemleyip deneyimleyemezsiniz. Bu gerilimin gevşemesiyle ortaya çıkan rahatlamayı hissetmezsiniz.

Takıntılı İsteğin her zaman ilk önce hem zihniniz hem de bedeninizde bir kasılma veya gerilimle kendisini gösterdiğini hatırlayın. Rahatlama adımı size bir tür “Dünyasal Nibbāna”

¹⁰ Bu Rahatlama adımı Buddha'nın meditasyon yönergeleri verdiği bütün suttalarda bulunuyor. Yatıştırma anlamına gelen Pālice kelime, *passambhaya*dır. Bkz. Örneğin Majjhima Nikāya, 10:5 ya da 118. suttalar.

sağlayacaktır. Takılmama ve Tekrar Rahatlama adımlarıyla gerginlik ve acı çekmeden kurtulmanın gerçek anlamını kavramak için anlık bir fırsat yakalayabilirsiniz. Farkındalık sonra hatırlamaya devam eder...

Tekrar-Gülümse

Web sitesindeki Dhamma konuşmalarını dinlediyseniz, gülümsemenin meditasyonun önemli bir bölümünü oluşturduğunu duymuş olmalısınız. Gülümseyebilmek ve ağzınızın kenarlarını hafifçe yukarı kaldırmak zihnin gözlemci, uyanık, canlı ve parlak olmasını sağlar. Ciddileşmek, gerilmek ya da kaş çatmak, zihninizin ağırlaşmasına, farkındalığınızın cansız ve ağır bir duruma gelmesine neden olur. Esinlenme ya da sezgisel anlayış daha zor ortaya çıkar, böylece Dhammayı anlayış yetiniz yavaşlar.

.

Tekrar Dön

Zihninizi yeniden meditasyon nesnenize yönlendirin.

Tekrarla

Bütün bu çalışma döngüsünü gerek duyduğunuz sıklıkta tekrarlayın. Meditasyon nesnenizle dikkatiniz dağılana kadar kalın ve yeniden 6 T çalışmanızı tekrarlayın.

Ruhsal Arkadaş

Oturduğunuz ilk on dakikalık süre boyunca, kendinize sevgi duygusunu (metta) yöneltin. Daha önceki yönergeleri uygulayarak, kendinizi bu mutlu, sakin duyguyla sarmalayın. Oturumunuzun geri kalan bölümünde sevgi dolu ve duyarlı düşüncelerinizi bir Ruhsal Arkadaşa yönlendirin. Ruhsal Arkadaş nedir?

Şimdi bundan sonraki meditasyon nesnemizi seçeceğiz, Ruhsal Arkadaşımızı. Bu arkadaşın yaşayan birisi olması çok önemlidir, sizinle aynı cinsiyette olmalıdır, ailenizden biri olmamalıdır.

Ruhsal Arkadaş karşı cinsten olduğu zaman, cinsellikle ilgili duyguları uyandırabilir ve bu da karmaşık bir deneyim yaşamınıza yol açabilir. Bu, Mettā meditasyonunu öğretmenin geleneksel yöntemidir. Eğer bu yönerge size uygun gelmiyorsa, seçtiğiniz kişiye sevgi duyguları yöneltirken zihninizde cinsellikle ilgili duygular uyanmadığından emin olun, bu kişiyle ilgili çok uzun zaman meditasyon yapacağınızı unutmayın.

Ruhsal Arkadaşınız derinden saygı duyduğunuz ve içtenlikle iyiliğini dilediğiniz birisi olmalıdır. Onu düşündüğünüzde gülümseyebildiğiniz bir insandır. En büyük amaçlarınızı bilen, çok sevdiğiniz bir öğretmen veya danışmanınız olabilir. Her zaman arkanızda olan ve her şeyde size destek olan bir arkadaş olabilir.

Lütfen Ruhsal Arkadaşınız olarak bir aile üyenizi seçmeyin, çünkü aile bireyleriniz size fazlasıyla yakındır. Aile üyelerini de daha sonra çalışmalarınıza katacaksınız ama, şimdilik çalışmanızı gölgeleyecek saklı kalmış bazı sorunları ortaya çıkarabilirler. Başlangıç aşamasında çalışmalarımızı kolay ve yalın bir biçimde yapmamız yararlıdır. Ölmüş bir kişiye sevgi duygusu yöneltmeyin, çünkü kişisel bir bağ kurulamayacağı için duygu doğru bir biçimde oluşmaz..

Ruhsal arkadaşınızla ilgili Şu biçimde bir dilekte bulunun: “Bu mutluluğu içimde hissettiğim gibi, sen de mutlu ve huzurlu ol.” Onu bu sevgi duygusuyla sarmalayın ve kalbinizin merkezine yerleştirirken ona gülümseyin. Bu konuda gerçekten *içten* olun. Buna gerçekten inanın. Buna ne kadar çok inanırsanız, duygunuz o kadar güçlenir.

Onun için iyi dileklerde bulunmaya devam edin onu zihin gözünüzle görün, ama onun zihinsel görüntüsüne çok fazla odaklanmayın. Yine, bazı insanlar gözde canlandırma konusunda çok iyiyken, bazıları değildir. Sadece onun kim olduğunu ve onun için iyi dileklerde bulunduğunuzu bilin.

Dilek ifade eden cümleler duyguyu yaratmak için bir yöntemdir. Dilek dilerken, dikkatinizi duygunun kendisine yöneltin. Meditasyon nesnenizin *duygu* olduğunu unutmayın. Bu duyguyla kalın ve kendiliğinden büyümesine izin verin. Duyguyu zorlamayın, sadece hafifçe desekleyin.

Er ya da geç duygu zayıflayacaktır. Bu olduğu zaman, dilek cümlelerinizi tekrarlayın. Bunları hızla tekrarlamak size yardımcı olmaz. Bu cümlelerin mekanik bir duygu uyandırmasına neden olur. Daha çok, bunları içtenlikle söyleyin ve uyandırdıkları duyguyla bir kaç saniye kalın. Bir cümleyi sadece sevgi duygusunu uyandırmamışsa tekrar edin.

Bazı kişiler, “Bu duyguyu dışarıya, arkadaşımıza doğru ‘gönderiyor’ muyuz?” diye soruyorlar. Hayır, hiç bir Şey göndermiyoruz. Sadece arkadaşımızı kalbimizin merkezinde görüyor ve onun mutlu olmasını diliyoruz. Hiç bir duyguyu göndermiyor, telgraf çekmiyor ya da “akşamdan sabaha” yollamıyoruz. Bir mum sıcaklık ve ışık yaydığında, bu duyguyu dışarıya mı yolluyor? Hayır sadece çevresine yayıyor çünkü ışık ve sıcaklığın doğasında bu var. Aynı biçimde, biz de dilekte bulunarak ve onu gülümser, mutlu halde görebilmek için Arkadaşımızı bu duyguyla çevreliyor ve sarmalıyoruz.

Bu süreç ortaya çıkan üç şeyin birleşimidir: kalbinizden çevreye yayılan duygu, zihinsel cümle, kendinize ya da ruhsal arkadaşınıza ait imge. Dikkatinizin yüzde yetmiş beşi çevreye yayılan duygunuzda, yüzde yirmisi dileğinizi hissetmekte ve çok azı, yüzde beş kadarı da ruhsal arkadaşınızı gözünüzde canlandırmakta olmalıdır.

Bazı kişiler gözde canlandırmanın çalışmalarının daha büyük bir bölümünü oluşturması gerektiğini düşünürler. Sonra da başlarında bir gerilim hissettikleri için yakınırılar. Bunun nedeni Ruhsal Arkadaşlarını görme fikri üzerinde çok fazla durmalarıdır. Meditasyon eğitmeni onlara bu noktada kendilerini bu kadar zorlamamalarını söyleyecektir, çünkü . The teacher will tell them to stop trying so hard because the most important part of Mettā meditasyonunun asıl önemli bölümü, arkadaşlarını gözlerinde canlandırabilmek değil, duygunun çevreye yayılmasını hissetmek, Ruhsal Arkadaşlarının mutluluğu için içten bir dilekte bulunmak ve sonra da bu mutluluğu duyumsamaktır.

Eğer başınız ağrıyor veya bir baskı hissediyorsanız, kendinizi *çok zorluyorsunuz* demektir. Tekrar gülümseyin ve çalışmadan biraz uzaklaşın.

Ruhsal arkadaşınızın görüntüsünü zihninizde canlandırdığınızda onu gülümser ve mutlu bir biçimde görün. Bütün meditasyon oturumu boyunca, dudaklarınızda hafif bir gülümseme bulundurun. Eğer gülümsemediğinizi farkederseniz, bu tekrar gülümsemeniz, yeni bir dilekte bulunmanız ve arkadaşınıza şefkatli bir duygu yöneltmeniz için size hatırlatıcı olacaktır. Yüzünüz gülümsemeye alışkın değildir, lütfen sabırlı olun! Hatta yanaklarınız biraz ağrıyabilir de, ama buna alışacaksınız ve zamanla rahatsızlık azalacak.

Gülümsemeyi unuttuğunuz için lütfen kendinizi yermeyin, herhangi bir şeye yönelik yergi içeren düşünceler sağlıksızdır ve daha çok acıya neden olurlar. Eğer gülümsemeyi unuttuğunuz için

kendi kendinize yükleniyorsanız, böyle çılgın bir zihne sahip olduğunuz için kendinize gülün!

Herkesin çılgın bir zihni olduğunu anlayın ve bu çılgınlık içinde olmak yanlış bir şey değildir. Bununla ilgili kendi kendinizle eğlenin. Bu meditasyon eğlenceli olacaktı, hatırladınız mı? Gülümseyin ve yine yakalandığınız için kendinize gülün ve sonra meditasyon nesnenize dönüp yeni baştan başlayın.

Hayat bir oyundur, bu yüzden her şeye kaygısızca yaklaşın ve eğlenin. Bunun için çalışmanız gerekir, ama bu çalışmalarını yapmanızın amacı budur. Her şeyle oynayın ve onları gerektiğinden fazla ciddiye almayın.

Bu ciddi bir meditasyondur, ama sizin *ciddi olmanızı* istemiyoruz! Zihniniz çok büyük bir ciddiyete bürünmemelidir; daha çok hafif ve neşeli olmalıdır. Gülümseyin, eğer bu işe yaramazsa biraz gülmek zihninizi dah mutlu ve uyanık bir duruma getirebilir.

Meditasyon eğitmeni değiştirmenizi söyleyene kadar sürekli aynı Ruhsal Arkadaş üzerinde meditasyon yapacaksınız. Bu bir kaç gün ya da hafta sürebilir. Şimdiki anda ne kadar uzun süre mutlu ve doyumlu hissederek, Ruhsal Arkadaşınızla mutluluğa ortak olarak kalabilirsiniz, o kadar hızlı bir biçimde meditasyonun bir sonraki adımına geçebilirsiniz. Her zaman web sitemiz üzerinden danışma amacıyla bizimle iletişime geçebilirsiniz.

İyi bir Ruhsal Arkadaş üzerinde karar kıldığımızda, bu kişiyi değiştirmeyin. Eğer bir kişiden diğerine geçip durursanız, çalışmanız olgunlaşmayacak ve derinleşmeyecektir. Bazan meditatörler bütün insanlara ya da dışarıdaki bütün varlıklara Mettā göndermek isteyebilir. Bu zihninizin dikkatinin dağılmasının incelikli bir biçimidir. Başlangıçta aynı arkadaş üzerine yoğunlaşmalısınız, böylece sakın bir biçimde kendinize *hakim* olabilirsiniz.

“Konsantrasyon” kelimesini *hakim olma* kelimesiyle değiştirerek, zihnimizi bir tek meditasyon nesnesi üzerinde takılı kalmaya zorlamak istemediğimizi açıklığa kavuşturmak istedik. Daha çok, zihnimizin hafifçe nesne üzerinde kalmasını istiyoruz. Eğer zihniniz dağılırsa, 6 Tyi kullanın.

Dikkat dağıtıcı bir etken olmadığı zaman, dikkatinizi kontrol altında tutmanıza gerek yoktur. Sadece kendiliğinden olduğu yerde kalacaktır.

Bunu gözlemlemek gerçekten şaşırtıcı olabilir!

Yine de meditasyon nesnenizle beraberken, bazı rastgele düşünceler ve duygular ortaya çıkabilir ama bunlar dikkatinizi meditasyon nesnenizden bütünüyle başka bir yöne çekmeye yetecek kadar güçlü değildir. Bu olduğu zaman, düşünce ve duyguları görmezden gelin ve meditasyon nesnenizle kalın. Bu düşünce ve dikkat dağıtıcı etkenler kendiliğinden ortadan kaybolacaktır; bunlar için 6 T uygulaması yapmaya gerek yoktur.

Öyleyse (30 dakikalık bir oturum için) anlatılanları tekrar gözden geçirelim:

1. *Önce* kendinize *on* dakika boyunca şefkatli ve mutlu düşünceler ve dilekler yöneltin.
2. *Seçtiğiniz* bir Ruhsal Arkadaşa dikkatinizi yönelterek oturumunuzun geri kalanında *yirmi dakika* boyunca ona şefkatli ve mutlu düşünceler ve dilekler yöneltin. Sadece bu arkadaş üzerine yoğunlaşın ve dikkatinizi yöneltmeyi “hakettiğini” düşünseniz de başka birine veya başka bir şeye dikkatinizi yöneltmeyin. Bu tür istekler sadece dikkat dağıtıcılarıdır. Zihniniz çok kurnaz olabilir!
3. Dikkat dağıtıcılar aşmak için 6T’yi *kullanın*.

Mettā duygusu güçlenmeye başladığında onu farkedin ve onun içine gömülün. Ona gülümseyin ve kendi kendine gelişmesine izin verin. Eğer içinizden geçirdiğiniz cümleleri sadece kelime olarak tekrarlamaya başladığınızı farkederseniz ve bu tekrarlamaya gerilim yaratmaya başlarsa, kelimeleri sadece tekrarlamaktan vazgeçin ve sadece dileği hissedin. Bu duygunun daha da güçlenmesine olanak tanıyacaktır. Bu duyguyla beraber kalın ve duyguyu itmeden ya da ona fazla “yüklenmeden” sadece anı yaşayın.

Bu çalışmada ustalaşmak zaman alacaktır. Bir bakıma bu bir çeşit “hiç birşey yapmama” alıştırmasıdır, duyguyu kontrol etmiyor ya da itmiyorsunuz sadece onu hafifçe yönlendiriyorsunuz. Eğer bedeninizde duyguyu dışarı göndermeye çalışmaktan kaynaklanan bir gerilim varsa çok fazla çaba gösteriyorsunuz demektir. Sadece birine iyi yolculuklar dilediğiniz biçimde bir mutluluk dileği olmalı. Birisini uğurlarken durur ve el sallarsınız, durup onlara bir duygu göndermeye çalışmazsınız! Aynı biçimde, Mettā meditasyonu, basitçe gülümser ve bu duyarlı sevgi duygusunu dilersiniz.

Çalışmanız ilerledikçe neşenin yükselmeye başladığını göreceksiniz. Bu tüylerinizin ürpermesi, titremeler ya da yükselen bir heyecan dalgası biçiminde olabilir. Mutluluk verici, sakın bir duygu bunu izleyecektir.

6 T çalışmasının yaptıktan ve iyice alıştıktan sonra sonra bir engel ortaya çıkar. Sonunda en son gerginliği de 6 T çalışmasıyla atarsanız, tamamen ortadan kalkar! Takıntılı İstek ilk kez ortadan kalkar. Hiç bir zaman geri dönmemek üzere kaybolur.

Neşe ortaya çıkar ve *İlk Bilinçli Jhāna'yı* deneyimlersiniz. Bu yolda ilerledikçe daha başka ilerlemeler de olacaktır.

Daha derine indikçe ve güveniniz arttıkça, yaptığının doğru olduğunu anlayacaksınız. Ayrıca zihninizde önceden deneyimlemediğiniz daha derin bir sakinlik olduğunu

farkedeceksiniz. Tıpkı birisi çalışıyor olduğunu farketmediğiniz buzdolabını kapattığı zaman olduğu gibi.

Dikkatinizi onlara yöneltmediğinizde bedeninizin parçalarının bilincine varmadığınızı farkedebilirsiniz. Bu bedeninizdeki kasılma ve gerilim azaldıkça farkedebileceğiniz normal bir gelişmedir ve ilerlediğinizi gösterir.

Son olarak, daha da derinleştikçe, metta duygusu başınıza kadar yükselebilir. Duyguyu kontrol etmeye çalışmayın, eğer oraya hareket etmek istiyorsa, bırakın etsin.

Şimdi ileri düzeyde bir meditasyon uygulayıcısı oldunuz.

Bu olduğu zaman, meditasyon çalışmanızın bir sonraki aşamasına geçmek için hazır olacaksınız. Websitemiz üzerinden bizimle iletişime geçin. Bu ileri çalışmada daha fazla yönlendirmeye gerek duyacağınız için bunu burada ele almayacağız. Şimdi sakın farkındalık içeren jhānalardan yola çıkıp uyanış deneyimine doğru ilerliyorsunuz.

Yürüyüş Meditasyonu

Mettā uygulamasının önemli bir bölümü de yürüyüş meditasyonudur. Lütfen bunu gözardı etmeyin. Enerjinizi yüksek tutmak için, özellikle uzun süre oturduktan sonra yürümelisiniz.

Yürüyüş meditasyonunu eğer oturmadan önce kendinizi uykulu ve yorgun hissediyorsanız enerji toplamak ve zihninizi canlandırmak için kullanabilirsiniz.

Bazan zihniniz dağınıkken yürüyüş huzursuz bir zihni daha kolay yatıştırır, böylece yine oturmaya devam edebilirsiniz. Yürüyüş meditasyonu oturarak yaptığımız uygulamaya enerji katar ve onu daha da derinleştirir.

Yürüyüş meditasyonu kendi başına güçlü bir meditasyondur, ama Mettā Meditasyonu ile birleştirildiğinde, günlük etkinliklerinize Mettā'yı eklemenizi sağlar. Lütfen bunun sürekli bir uygulama olduğunu unutmayın.

En az otuz adım genişliğinde, düz ve engebesiz bir yürüyüş yolu bulun. Parkta bir Pazar akşamüstü yürüyüşü yapar gibi normal bir hızda yürüyün. Bir kaplumbağa hızında değilse de ne çok hızlı ne de çok yavaş adımlarla yürüyün. Gözleriniz iki üç metre ileriye yönlendirilmelidir.

Dikkatinizi ayaklarınıza vermeyin. Bunun yerine Ruhsal Arkadaşınıza yönelin. Lütfen çevreye fazla bakmayın, çünkü bu dikkatinizi meditasyondan uzaklaştırır. Bu bir doğa yürüyüşü değil, Ruhsal Arkadaşınıza duyarlı ve mutlu duygular yönelttiğiniz bir uygulamanın parçasıdır. Olabildiğince yürüdüğünüz süre boyunca uygulamayı sürdürün. Bu oturduğunuz uygulamayla aynıdır, tek fark otumak yerine yürümenizdir.

Bu uygulamayı hava durumuna göre içeride ya da dışarıda yapabilirsiniz. En iyisi açık havada dışarıda uygulama yapmaktır, ama doğrudan güneş ışığında sıcak altında kalmaktan

kaçınmalısınız. Aynı biçimde içeride de dairesel bir yol izleyerek ya da koridor boyunca yürüebilirsiniz.

Bazı meditatörler yürüyüş sırasında çok ilerleyebilirler, böylece bu çalışma oldukça derinleşebilir. Bu uygulamanın önemli bir bölümünü oluşturduğu için hafife alınmamalıdır; aynı zamanda gündelik hayatımızda, daha etkin olduğumuz ve hayatın içinde bulunduğumuz zamanlarda Mettā uygulamayı öğrenmemize de yardımcı olur.

On beş dakikayla yarım saat arasında bir süre yürüyün ve hiç bir zaman bir saati geçmeyin, çünkü bu bedeni yorar. Ancak, yürüyüşün sonunda kalbinizin çarpıntısını hissedecek ve biraz nefesiniz hızlanacak bir ritimde yürüyün. O zaman oturduğunuzda tamamen uyanık olabilirsiniz. Yürüyüş o anda neye gerek duyduğunuza uygun olarak, sakinlik, berraklık *ya da* enerji getirebilir.

Sürekliği Sağlamak

Günde otuz dakika meditasyon en az başlangıç süresidir. Deneyimimize göre, zihni sakinleştirmek onbeş ila yirmi dakika kadar sürer. O zaman gerçekten izleyip gözlem yapabilmek için kendinize on dakika tanımış oluyorsunuz. Kırk beş dakika daka iyi olur.

Sadece oturup hareket etmemeniz zihninize sakinleşmek için fırsat verir. Ne kadar uzun süre oturursanız zihniniz o ölçüde başka bir şey yapmaya gerek kalmadan, kendiliğinden sakinleşir. Bu yüzden daha uzun süre oturmak ve hareket etmemek önemli bir gelişmedir.

İnzivada otuz dakika oturup 15 dakika yürüdükten sonra tekrar oturarak bütün gün bunu sürdüreceksiniz. Oturma süreniz inziva boyunca doğal olarak daha uzayacak ve sonunda iki ya da üç saate çıkabilecektir.

Gündelik hayatınızda günde iki defa oturmak çok yararlı olur. Rahat bir oturma biçimine ulaştığınızda, oturma süreniz boyunca tamamen hareketsiz kalmaya çalışın. Eğer zihniniz hareket etmekte ısrar ediyorsa, hareket etme isteğine 6 T'yi uygulayın. 6 T gerilimi çözmek ve daha derinlemesine rahatlamak için çok yararlı olur.

Eğer ağrı ortaya çıkarsa, *nasıl* ortaya çıktığını izleyin. Kalktığınız zaman ne olduğunu izleyerek, ağrının gerçek olup olmadığını anlayabilirsiniz. Eğer ağrı çok çabuk geçiyorsa, bu bir “meditasyon ağrısıdır,” ki bu da aslında zararlı bir nedenden kaynaklanmayan zihinsel bir ağrıdır. Bu sadece bir dikkat dağıtıcı etkidir. Eğer oturduğunuzda ağrı geri dönüyorsa hareketsiz kalıp 6 T uygulamayı deneyin. Eğer ayağa kalktığınızda ağrı hala devam ediyorsa, ileride bu biçimde oturmamanız daha iyi olur, çünkü bu gerçek fiziksel bir ağrının işaretidir.

Acı verici veya hoş olmayan zihinsel ya da fiziksel duygulardan zorla kurtulmaya çalışırsak, zihne dah çok hırs ve kaçınma isteği yerleştiririz. Bu, Sařsāra'nın¹¹ kısırdōngüsünü yaratır. Ancak, eğer hoş olmayan duyguya açık ve kişisel olmayan bir tutumla yaklaşırsak, bu sağlıksız nitelikleri *sağlıklı* farkındalıkla gōrebiliriz. Bu saf, berrak farkındalık bu rahatsız edici duyguyu yavaşça eritir. Dahası, duygu devam etse de ona karşı tutumunuzun değiştiğini farkedersiniz.

İçeride çalışırken uykunuz gelirse, doğrudan güneş altında kalmayacak biçimde dışarıda oturmayı deneyin. Dışarısı sizi uyandırabilir. Hatta otuz adım yürüdükten sonra geri geri yürüyerek uygulama yapabilirsiniz. Geri dōnmek yerine, başladığınız noktaya geri geri yürüyün.

Meditasyon ve yararları gün boyunca farkındalık yaratmayı başarabilerseniz artar. Ne zaman aklınıza gelirse gülümseyin ve Mettā uygulayın. Zorlayıcı duyguları farkettiğinizde 6 T çalışmasını uygulayın. Bunu zihnin ne kadar çılınlaşabileceğini dūřünerek eğlenceli ve esprili bir duyguyla yapın. Eđer ciddileşir ve zihninizi kontrol etmeye çalışırsanız bu sadece daha fazla Takıntılı İstek anlamına gelir. Kendinizi tüketebilir ve hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Bu yüzden bunu hafifçe ve sürdürbildiğiniz kadar uzun süre devam ettirin.

¹¹ Samsara: Bütün varlıkların farkındalık geliştirmedikleri sürece mahkum oldukları, bağımlılık, takıntı, hırs ve öfke gibi yaşantılarla kısır dōngülere girdikleri ve acı çektikleri varoluş hali. Anadolu kültüründe yer alan "feleğin çarkı" kavramına bir ölçüde benzeyen bir kavramdır.

Herşeye Mettā Ekleyin

Yaptığımız herşeye Mettā ekleyebilirsiniz. Genellikle, oturarak meditasyonu evinizde yapacaksınız, ama dışarıda dolaşırken de gülümseyerek tüm varlıklara iyilik ve mutluluk yansıtabilirsiniz. Sadece yürüyüşe veya alışverişe gidiyorsanız, Ruhsal Arkadaşa yönelmek zorunda değilsiniz. Genel bir Mettā duygusuna yoğunlaşın.

Daha çok *gülümseyin*. Ortaya çıkandıygusal rahatsızlıkları farkedin ve 6 T uygulayın. Sağlıksız zihin durumları ortaya çıktığında bunları birer fırsat olarak görün. Onları kendi haline bırakıp sağlıklı zihin durumlarını oluşturun. Bu Buddha'nın Yüce Sekiz Kollu Yolunun bir parçası olan Sağlıklı Çabanın anlamıdır.

İlerleme ve Jhāna

Meditasyonda ilerledikçe çeşitli yeni olgularla karşılaşacaksınız. Neşe ve hoşnutluk verici deneyimler ortaya çıkacak. Bunlardan bazıları gerçekten çabalarınıza değecek!

Bir engelden ilk defa gerçekten ve bütünüyle özgürleştiğinizde ilk jhāna deneyimini yaşayacak ve daha da derinleşme yoluna gireceksiniz. Neşe, Tatmin ve İlmîlilik gibi eğlenceli şeylerle arkadaşlık etmeye başlayacaksınız. İyi zaman geçireceksiniz!

Brahmavihāralar ve Nibbāna

Buddha özellikle sağlıklı olan dört aşkın zihinsel nitelikten söz etmişti. Bu zihinsel niteliklere *Brahmavihāralar* adı verilir ve bunlar Sevgi (*mettā*), Şefkat (*karunā*), Duygudaşlık içeren Neşe (*muditā*)—aslında sadece Neşe demeyi yeğleyebiliriz—ve İlimliliktan (*upekkhā*) oluşur. Bu şimdi başladığımız uygulamadır. Basamaklı olarak, mettā daha sakin bir biçim alarak şefkat ve neşeden geçip ılımlılığa dönüşürken, bütün bu zihinsel nitelikleri çok doğal bir biçimde yaşayacaksınız. İlerledikçe uygulamanızı değiştirmeyeceksiniz, bu zihinsel durumlar kendiliğinden gelişip ortaya çıkacak.

Meditasyonda ilerlemiş olduğunuzda, meditasyon yapmayı sürdürmelisiniz. Brahmavihāralar doğal olarak, her bir zihinsel niteliği ayrı bir meditasyon nesnesi haline getirmeye gerek kalmadan, teker teker kendiliğinden gelişir. Bir sonraki zihinsel nitelik ortaya çıktığı zaman, şefkat ya da neşe olsun, meditasyon nesnesi olarak o niteliği ele alır ve onu dışarıya yansıtmaya devam edersiniz.

Bu Mettā geliştirmek için yapılan başka tür uygulamalarla bu uygulama arasındaki bir başka önemli farktır. Buddha doğru biçimde çalışıldığında dört aşkın niteliğin hepsinin birbiri ardına kendiliğinden ortaya çıkacağını öğretmişti.¹² Bunları altı yöne ve bütün yönler aynı anda nasıl yansıtacağınızı öğreneceksiniz.

Bu olurken, *jhānalar* da kendiliğinden doğal olarak ortaya çıkacak. Jhāna kelimesine çok anlam yüklenmiştir. Jhāna kelimesi çok farklı biçimlerde çevrilmiş olmasına karşın, biz jhānaları anlayış dereceleri olarak görüyoruz. Bunları tek noktaya yoğunlaşma anlamına gelen yakın zihinsel durumlarla karıştırmak istemiyoruz.

¹² Majjhima Nikāya, sutta 43:31 bölümü bütün yönler Metta ile başlayarak tüm yönler aşkın nitelikleri yansıtmaya çalışmasının aşamalarını gösterir.

Bu iki ayrı kategori birbiriyle ilgilidir ama, jhānalardaki zihin durumunda beden farkındalığı varken, diğerlerinde yoktur. Buddha Takıntılı İstek ve zihin dağıtıcı etkenleri anlayabilmenin anahtarının, zihin ve bedenin tek ve ayrılmaz bir süreç olduğunu anlamakta bulunduğunu öğretmişti. Gerilim ve kasılma bedensel süreçlerdir, onları görmeli ve gözardı edip bastırmaya çalışmamalıyız.

Bu meditasyonla deneyimlediğimiz jhāna aşamalarını *Sakin Farkındalık Jhānaları* olarak adlandırıyoruz. Bunlar sekiz tanedir (dört *rūpa* ya da maddesel jhāna, ve dört *arūpa* ya da maddesel olmayan jhāna). Sekiz jhānanın ötesinde Nibbāna deneyiminin kendisi bulunur. Zihniniz o kadar sakinleşir ki kendiliğinden durur. Zihin bu durma, sona erme deneyiminden çıktığı zaman, son derece açık ve berrak olacak, boş bir kara tahta gibi hiç bir dikkat dağıtıcı bulundurmazacaktır.

Bu noktada, sonraki zihinsel süreç ortaya çıktığında hayat dediğimiz bu sürecin her bir bağlantısını ve bölümünü ortaya çıkar ve yok olurken görebileceksiniz. Bu süreç Buddha'nın Bağıntılı Varoluş olarak adlandırdığı süreçtir. Her bir andaki deneyimin on iki bağlantısı bulunur, bunların nasıl ortaya çıkıp kaybolduğunu görürsünüz. Hepsinin bir diğerine bağlı olarak nasıl birbiri ardına ortaya çıktığını görürsünüz.

Bu süreci derinlemesine gördükten sonra, “Sizi” oluşturan bütün “kümelerin” aslında kişilik dışı olduğunu ve kalıcı bir benlik ya da ruh içermediğini görürsünüz. Bu deneyim o kadar derindir ki, Nibbānayı ortaya çıkarır ve böylece bütün varoluşun gerçek doğasını anlarsınız. Hayatınızın süresi içinde uyanışa ulaşmış olursunuz. Bu çok büyük bir özgürleşmedir!

Aydınlanma ya da uyanış (Nibbāna) bu basit yönergeleri izleyen bir çok insan için gerçekleşir. Yıllar veya on yıllar sürmez. Buddha bu uygulamanın “anında etkili” olduğunu söylemiştir. Majjhima Nikāyadaki Satipatthāna Suttada bu deneyimin yedi yıl ya da yedi

gün gibi kısa bir sürede yaşanabileceği söylenir. Gerçekten bu kadar hızlı olabilir, bunun sekiz günlük tek bir inzivada ortaya çıktığını görürüz. Öyleyse şimdi çalışmaya başlarsanız siz de uyanışı deneyimleyebilirsiniz. Sadece verilen yönergeleri tam olarak izleyin!

Mettānın Yararları

Mettā meditasyonu çalışmanın bir çok yararı bulunur. Suttalarda, Mettā meditasyonu çalıştığınızda daha kolayca ve derin uyuyabildiğiniz söylenir. Kabus görmezsiniz. Uyandıığınızda kolayca ve çabuk uyanırsınız. İnsanlar sizden hoşalnır! Hayvanlar sizi sever. Yüzünüz aydınlık ve güzel görünür. Sağlığınız düzelir. Bunlar yararlardan sadece bir kaçıdır.

Mettā meditasyonu çalıştığınızda, zihniniz de aynı zamanda berrak ve sakin bir duruma gelir ve meditasyon çalışmasında hızla ilerlersiniz.

Gündelik Hayatta Mettā

Oturarak çalışmaya devam edin. Konuşmaları dinleyin, kitaplarımızı okuyun ve bu çalışmaya ilişkin kavramlarla ilgili daha çok araştırma yapın. Web sitemizde bir çok kaynak bulunuyor.

Başladığınız her yeni çalışmada, geçmişte yapmış olduğunuz diğer çalışmaları bir kenara bırakıp yeni çalışmanıza onu iyice ve derinlemesine anlayıncaya kadar yoğunlaşmanız en iyi yoldur. Yoksa varolan başka görüşler ve uygulamalar yüzünden aklınız karışabilir.

Unutmayın, öğretilerimizi bazı görüşlere değil, suttaların kendileri üzerinde yapılan çalışmalara ve meditasyon uygulamasında elde edilen doğrudan deneyimlere dayandırıyoruz. Sizi de bu yolu izlemeye davet ediyoruz.

Sakin Bilgelik İçgörü Meditasyonuna yoğunlaşmayı deneyimlemenin en iyi yolu, bir inzivaya gelmek, olanak bulamıyorsanız da bizimle bir online inzivaya katılmaktır. Daha fazla bilgi için web sitemize bakın.

Ruhsal Arkadaş üzerine meditasyon yapmakta ustalaştığınızda, Mettā duygusunu bütün yönlere yansıtmanın önündeki engelleri aşmak için izleyebileceğiniz başka yönergeler de bulunur. Öğretmeniniz hazır olduğunuzda bu yönergeleri size verecektir. Bu aşama Brahmavihāralar uygulamasının ileri bir düzeye ulaştığı bir aşamadır.

Daha fazla olgular ortaya çıktığında bir öğretmen ilerleme düzeyinize göre size kılavuzluk edecektir. Uygulamada daha başka adımlar da bulunur, ama bunlar ileri aşamalar olduğundan bir başka kitabın konusudur.

Şimdilik Ruhsal Arkadaşınız üzerine meditasyon yapma yeteneğinizi mükemmelleşinceye kadar geliştirmeye devam edin ve daha sonra bizimle iletişim kurun veya inzivalarımıza katılın.

Yine dışarıda gündelik hayatın içindeyken, gülümsemeyi ve tüm varlıklara Mettā yansıtmayı unutmayın. Zihninizi yeniden

şartlandırmak için Sağlıklı çabayı kullanın. Sıkıntı verici bir zihin hali yerine sağlıklı bir zihinsel nitelik olarak Mettāyı koyun.

Uzun bir kuyrukta beklerken mettā yansıtın. Bir mağazada kasierlik yapmak zor bir iştir, bu yzden kasier gulumseyin ve dostça davranın.

Trafik tıkanı ve hareket edemiyor musunuz? Canınızı sıkmak yerine sizinle beraber trafikte bulunan sdruculere Mettā yansıtın. Zihninizdeki sıkıntıyı gidermek için 6 T uygulayın ve sağlıklı, canlı bir zihin haline geçin. Hayatınızı sıkıntıyla harcamak yerine Sekiz Kollu Yol ve Buddha ile ilgili daha fazlasını oğrenmek için arabanızda Dhamma konuşmalarının kayıtlarını dinleyin.

Oğrendiklerinizi başka insanlarla paylaşın, onların da çalışmalarınızdan yararlanmalarını sağlayın. Anladığımız zaman bu uygulamaların karşılığını verin. Bunu bir din propagandası gibi yapmayın! Sadece kendi deneyiminizi kendi kelimelerinizle aktarın. Bu uygulama nasıl daha mutlu olmanızı sağlıyor? *Budist* olmaktansa *Buddha* olun!

Birlikte oturarak çalışma yapabileceğiniz bir grup bulamıyor musunuz? Kendi grubunuzu kurun. Bir başka kişi daha bulduğunuz zaman bir grubunuz olacaktır! En az otuz dakika meditasyon yapın, bir konuşma dinleyin, çay için ve oğrendiklerinizi paylaşın. Bu noktada kendi çalışma grubunuzu yaratmış olursunuz!

Yavaş yavaş, su damlalarının bir kabı doldurması gibi, aşkın uyanışa ilerleyeceksiniz. Bunu şu anda gerçekleştirmek mdrmkündür. Buddha bize yolu gosterdi. Sadece gosterilen adımları *tam olarak* izleyin!

şimdi gidip oturun!

Kaynaklar

Dhamma Sukha Meditation Center web sitesi:
www.dhammasukha.org

Kitaplar

Meditation is Life, Life is Meditation, Bhante Vimalaramsi,
Dhamma Sukha Publishing, 2014.

Breath of Love, Bhante Vimalaramsi, Ehipassiko Foundation of
Indonesia, 2012.

Moving Dhamma, Volume 1, Bhante Vimalaramsi, Dhamma Sukha
Publishing, 2012.

*Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and
Insight in the Heart of Meditation*, Doug Kraft, Blue Dolphin
Publishing, 2013.

İletişim

Dhamma Sukha Meditation Center
8218 County Road 204
Annapolis, MO 63620
info@dhammasukha.org

Teşekkür

Bu kitap David Johnson tarafından yazıldı ve düzenlendi, bir çok meditasyon öğrencimizin deneyimlerinden kaynaklanan içerikle zenginleştirildi. Diğer düzeltmeler Teri Pohl ve Bookalope'un kurucusu Jens Tröger'dir.

Bunun yanı sıra Bhikkhu Bodhi'ye Majjhima Nikāya and the Samyutta Nikāya metinlerini mükemmel çevirileri ve geçmişteki destekleri için teşekkürlerimizi sunuyoruz. Wisdom Publications yayınevine Majjhima Nikāya'da 111. sırada bulunan Anupada Sutta'dan yaptığımız alıntılar için teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Erdemi Paylaşmak

Bütün acı çekenler acıdan özgürleşsin

korkuyla dolu olanlar korkusuz olsun,

Yas tutanlar yastan uzaklaşsın,

bütün varlıklar refaha kavuşsun.

Bütün varlıklar elde ettiğimiz

bu erdemi paylaşsın,

bütün mutluluklara ulaşsın.

Uzayı ve Dünyayı dolduran bütün varlıklar,

Devaslar ve güçlü Nāgalar,

bu erdemimizi paylaşsın.

Buddha'nın Emanetini korusunlar.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

