



ŞİMDİYE ODAKLANMAK

Günlük yaşamımızda karşı karşıya kaldığımız somut problemlerin pek çoğu bir yandan da zihnimizi de sürekli meşgul etmeye devam eder. Örneğin işyerinde bir çalışma arkadaşınızla yaşadığınız bir sorun, eve döndüğünüzde de zihninizde sürekli olarak canlanabilir, kendinizi saatlerce yaşadığımız bu sorun hakkında tekrar tekrar düşünürken bulabilirsiniz.

Eğer panik ataklarından dolayı sorun yaşamaktaysanız, kalabalık bir alışveriş merkezindeyken otomatik olarak birden geçmişe gider ve daha önce orada panik atak yaşadığını düşünmeye başlarsınız. Sonra da geleceğe gider ve “ya burada panik atak yaşarsam” diye endişelenmeye başlarsınız.

Zihninizin yaptığı bütün bu yolculuklar sonucu giderek kaygınız artar, kalbinizin daha hızlı çarpmaya başladığını veya ellerinizin terlediğini fark edersiniz. Bütün bunlar sizi daha da kaygılandırır, o anda aslında bir panik atak riski yoktur. Ama siz aklınızdaki panik düşüncesine o düşünce gerçekleşmiş gibi tepki vermektedir.

Geçmişte olan ve değiştiremeyeceğimiz bazı olaylara da takılı kalabiliriz. Örneğin; “benim yeterli eğitimim yok!”, “keşke annemler beni böyle yetiştirmeseydi!”, “keşke bu kadar alkol içip, o yılları kaçırmasaydım”, “ailemi çok üzdüm...” gibi.. Geçmiş düşünmeye kendimizi verdiğimizde, çocukluğumuzdan beri kendimizle ilgili yaşadığımızdan bazı olaylardan gelen mesajlar sürekli zihnimize gelmeye başlar.

Bu mesajlar “eski plaklar” gibidir. Üstelik özellikle de olumsuz yaşantılarla karşılaştığımızda zihninizde çalmaya başlayan bu eski plaklarda hep olumsuz mesajlar bulunur, örneğin “çok zayıfsın!” , “yeterince akıllı değilsin!” veya “her şey senin kabahatin” gibi.

Bu olumsuz düşünceler tamamen o andaki ruh halimizin sonucudur, ama plakları tekrar tekrar dinleyerek artık gerçekle plakların mesajlarını ayırt edemez hale geliriz, ruh halimiz de gidererek daha da kötüleşir.

Gördüğünüz gibi zihninizin zamanda yaptığı bu yolculuklar size pahalıya mal olabilmekte, olumsuz duygular yaşatmakta, şimdiki yaşamınızı engellemektedir. Eskiden yaşananları tekrar tekrar zihninizde izleyerek ya da henüz gerçekleşmemiş ve muhtemelen hiç gerçekleşmeyecek olaylar için endişelenerek şimdiki anınızı harcarsınız. Şimdiki anınızı fark etmediğiniz zaman aslında kendinizle ilgili neleri gözden geçiriyor olabileceğinizi bir düşünün...



Geçmiş ve gelecek, şimdiki yaşamaya engel olur, şimdiki odaklanmak bizim için gerçek ve değerli olan tek zamana yani şimdiki ana dönmemiz anlamına gelir.

Şimdiki odaklandığımızda eski plakların veya zaman yolculuklarının neden olduğu bütün olumsuz duygular da ortadan kalkabilir. Şimdi ile temas etmek geçmiş ya da gelecekle uğraşırken yitirdiğimiz yaşantıları bize tekrar geri kazandırır.

Farkındalık sizi şimdiki anınızla buluşturmayı sağlayacak bir yoldur. Nefesinizin, bedeninizdeki yaşantıların, duygularınızın farkına vardıkça ve zihninizin aslında başıboş gezinen bir zaman makinesi olduğunu fark ettikçe şimdiki yaşantınızın size sundukları belirginleşir ve deneyiminiz zenginleşir.

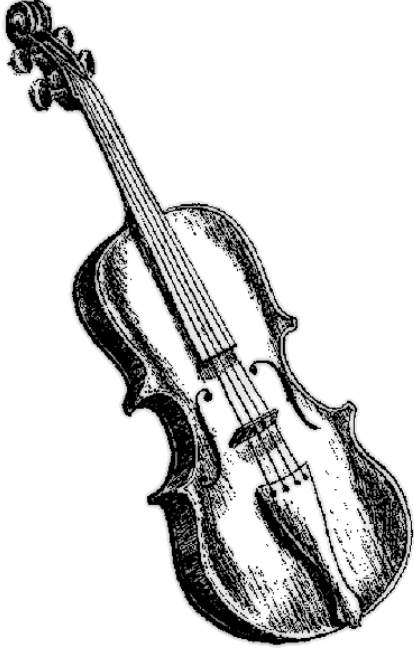
Zen ustası Rinzai'nin bir sorusunu düşünün: " Şimdiki anda, ne eksik?" ...





METRODAKİ KEMANCI

Washington Post, 8 Nisan 2007



Soğuk bir Ocak sabahı, bir adam Washington DC'de bir metro istasyonunda, kemanla 45 dakika boyunca altı Bach eseri çalar. Bu süre içinde, çoğu işe yetişme telaşındaki yaklaşık bin kişi kemancının önünden geçip, gider.

Kemancı çalmaya başladıktan ancak üç dakika kadar sonra, ilk kez orta yaşlı bir adam kemancıyı fark edip, yavaşlar ve birkaç saniye sonra da gitmek zorunda olduğu yere yetişmek üzere yine hızla yoluna devam eder.

Kemancı ilk bir dolar bahşişini bundan bir dakika kadar sonra alır. Bir kadın yürümesine ara vermeksizin parayı kemancının önüne koyduğu kaba atarak, hızla geçer, gider.

Birkaç dakika sonra, bir başka adam duraklayıp, eğilerek dinlemeye başlar ancak saatine göz attığında işe geç kalmamak için acele ettiğini belirten ifadelerle hızla yoluna devam eder.

En fazla dikkatle duran ise üç yaşlarında bir oğlan çocuğu olur. Annesinin çekiştirmelerine rağmen, çocuk önünde durur ve dikkatle kemancıya bakar. En sonunda annesi daha hızlı, çekiştirerek çocuğu yürümeye zorlar. Oğlan arkasına dönüp dönüp kemancıya bakarak, çaresizce annesinin peşinden gider. Buna benzer şekilde birkaç çocuk daha olur ve hepsi de anne, babaları tarafından yürümeye devam için zorlanarak, uzaklaştırılırlar.

Çaldığı 45 dakika boyunca kemancının önünde sadece 6 kişi, çok kısa bir süre durur. 20 kişi duraklamadan, yürümeye devam ederek, para verir. Kemancı çaldığı süre içinde 32 dolar toplar. Çalmayı bitirdiğinde ise sessizlik hakim olur ve kimse onun durduğunu fark etmez, alkışlamaz.



Hiç kimse onun dünyanın en iyi kemancısı Joshua Bell olduğunu ve elindeki 3,5 milyon dolarlık kemanla, yazılmış en karmaşık eserleri çaldığını anlamaz. Oysa Joshua Bell'in metrodaki bu mini konserinden iki gün önce Boston'da verdiği konser biletleri ortalama 100 dolara satılmıştı...

Bu gerçek bir hikayedir ve Joshua Bell'in öylesine bir kılıkla metroda keman çalması, Washington Post gazetesi tarafından algılama, keyif alma ve öncelikler üzerine yapılan bir sosyal deney gereği kurgulanmıştır. Sorgulanan şeyler; sıradan bir yerde, uygunsuz bir saatte güzelliği algılayabiliyor muyuz? Durup ondan keyif alıyor muyuz? Beklenmedik bir ortamda, bir yeteneği tanıyabiliyor muyuz?

Bu deneyden çıkarılacak kıssadan hisse ise, dünyanın en iyi müzisyeni, dünyadaki en iyi müziği çalarken, önünde durup, dinleyecek bir dakikamız dahi yoksa, başka neleri kaçıırıyoruz acaba?



Alıştırma:

Neredeyim ? Ne Yapıyorum ?

Farkındalığı, günlük hayatımızda uygulamak için kendimize “Şu anda neredeyim ve ne yapıyorum” sorusunu sormamız yeterlidir.

Böylece gün içinde ne yaptığımızın farkında olmadan otomatik bir şekilde hareket ederken, dikkatimizi kendimize ve o andaki deneyimize kolayca yöneltebiliriz. Yani şimdiye odaklanabiliriz.

Gün içinde kendinize zaman zaman bu soruyu sorun ve yargısızca kendinizi yanıtlayın. Eğer bu soruyu kendinize sormayı unutabileceğinizi düşünüyorsanız, bir alarm kurarak da kendinize bunu hatırlatabilirsiniz.

“Şu anda neredeyim ve ne yapıyorum?” sorusuna verilebilecek bazı yanıtlar şunlardır:

“Şu anda ofis masamda oturuyorum ve bir yazı yazıyorum”,
“Şu anda marketteyim ve kasada sıranın bana gelmesini bekliyorum”,
“Şu anda yolda yürüyorum”,
“Şu anda evdeyim ve eşimle konuşuyorum”,
“Şu anda banyodayım ve ellerimi yıkıyorum”,
“Şu anda kitap okuyorum”.

Görüldüğü bu yanıtların hiç birisi, yargı, kanaat, olumlu ya da olumsuz bir yorum içermemektedir. Sadece o anda olanları olduğu gibi tarafsız bir şekilde aktarmaktadır.



Alıştırma:

Güne Farkında Başlama

Çoğumuzun güne sabahları saatin alarmının çalması ile başlayan bir telaşla merhaba diyoruz. Neyi nasıl yaptığımızı fark etmeden telaşla koşturduğumuz günün bu ilk anları, otomatik pilotun da ilk devreye girdiği zamanlardır.

Güne her zamanki rutin içinde başlamadan önce, günün başında alacağınız farkındalık molası ile şimdiki yaşantınıza kolaylıkla odaklanabilir ve otomatik pilotun yerine kontrolü elinize alabilirsiniz.

Yapmanız gereken, sabah uyandığınızda günlük rutininize ilk adımınızı atmadan önce, nefesinize ve kendinize odaklanmanızdır.

Bunun için;

- Uyandığınızda, yatağınızdan çıkmadan önce bir an durun, yavaş ve derin nefesler almaya başlayın, dikkatinizi nefesinize yöneltin, Nefesinizin burun deliklerinizden içeri girişine, akciğerlerinize ve diyaframınıza doluşuna, daha sonra aynı rotayı izleyerek dışarı çıkışına dikkat edin. Bu şekilde 10 defa nefes alın.
- Ardından yaptığınız her şeyin farkına varmaya çalışın. Örneğin;
 - Dişlerinizi fırçalarken diş macununun kokusunu alın.
 - Banyo yaparken suyun bedeninize değişimini hissedin.
 - Kahve içerken kahvenin kokusunu duyun.
 - Giyinirken elbiselerinizden çıkan seslere dikkat edin.
 - Kaslarınızın giderek nasıl açıldığına dikkat edin.
- Evet, şimdi güne devam edebilirsiniz...



Alıştırma:

Farkında Yürüme

Farkında yürüme; yürüdüğünüzü bilerek, yürüdüğünüzü hissederek, yürümektir. Bu alıştırma size bedensel duyularınızın ve etrafta olup bitenlerin farkına varmanızı sağlayacaktır.



Bu alıştırmaı dışarıda yapacaksınız...

1. Başlangıçta bu alıştırmaı yapmak için günün belli bir saatini ayırın, örneğin sabah otobüs durağına yürürken, ya da akşam yemekten sonra yürüyüş yaparken..gibi.
2. Kendinizi rahat hissettiğiniz yürüyüş yolu seçin. Bu bir cadde, sokak veya bir park ya da deniz kenarı olabilir.
3. Yürümeye başlayınca öncelikle nefesinize dikkat edin. Yürüyüşünüz ve adımlarınızla birlikte nefes alışverişinize odaklanın. Bir süre, örneğin 5 dakika, sadece nefesinize odaklanarak yürüyün.
4. Yürürken dikkatinizi şimdi yürümenin kendisine verin. Bedeninizin duruşunu hissedin. Attığınız her adıma dikkat edin. Ayağınızı nasıl kaldırdığınıza, hareket ettirdiğinize, yere nasıl koyduğunuza dikkat edin. Kısaca: kaldır, hareket ettir, koy. Bir süre, örneğin 5 dakika, ayaklarınızın ve bacaklarınızın hareketlerine dikkat ederek yürüyün
5. Şimdi çevrenize bakın. Etrafınızda olup bitene odaklanın. Etraftaki nesnelere renklerine, hareketlerine, duruşlarına dikkat edin. Örneğin dükkan isimlerine, yazılış biçim ve renklerine bakın. Kokuları almaya çalışın. Soğğun veya sıcaklığın yüzünüze vurmasını hissedin. İnsanların giyimlerine, duruşlarına, yüz ifadelerine odaklanın. Bunları tamamen yargısız bir şekilde sürdürün. Bunu 5 dakika süreyle yapın.
6. Ardından başa dönün ve önce nefesinize dikkat ederek, ardından bedeninize, son olarak da etrafınıza dikkat ederek yürüyün.
7. Zaman zaman dikkatiniz dağılırsa, tekrar yürüyüşünüze konsantre olun.



Bu alıştırmayı evde yapacaksınız...

1. Kendinize 15-20 adımlık rahat yürüyebileceğiniz bir yer seçin.
2. Önce yavaş yavaş yürümeye başlayın.
3. Sağ ayağınızı kaldırdığınızda, sol bacağınız üstüne binen yükü hissedin. Sağ ayağınızın da boşta kalışına dikkat edin. Bedeninizden gelen duyuları fark edin.
4. Sağ ayağınızı hareket ettirerek yere yaklaştırın ve yere koyun. Ayağınızın yerle olan temasını hissedin. Bedeninizde o sırada oluşan duyuları takip edin.
5. Ardından bunları sol ayağınızı kaldırarak yapın.
6. Dönme yerine geldiğinizde, bedeninizin nasıl kıvrıldığına, belinizi nasıl hareket ettirdiğinize de dikkat edin.
7. Birkaç sefer bunu yaptıktan sonra, yürüyüşünüzü biraz hızlandırarak devam edin.
8. Zaman zaman dikkatiniz dağılırsa, tekrar yürüyüşünüze konsantre olun.
9. Bu alıştırmayı 15-20 dakika süreyle yapın.





Alıştırma:

Bedene odaklanma

Daha önceki yapmış olduğunuz Farkında Nefes Alıştırmasında, bütün dikkatinizi nefesinize yöneltmeyi öğrendiniz. Şimdiki alıştırma da tıpkı farkında nefes gibi, şimdi ve burada'ya odaklanmanıza, bedeninizdeki bütün duyum ve hislerinize dikkatinizi yöneltmenize ve böylece şu andaki deneyiminizi tam olarak fark etmenize yardımcı olacak.

Alıştırmaya başlamadan önce bir defa okuyun ve okurken nasıl yapacağınızı zihninizde canlandırmaya çalışın. Alıştırmayı yaparken zaman zaman dikkatinizin dağılması, aklınıza çeşitli düşünceler gelmesi doğaldır, bu sizin alıştırmayı yanlış yaptığınızı göstermemektedir. Dikkatinizin bu şekilde dağıldığını fark ettiğinizde, tekrar nefesinize ve bedeninize odaklanın ve alıştırmaya kaldığınız yerden devam edin.

Şimdi rahat bir şekilde oturun ya da uzanın ve gözlerinizi kapayın. Başlangıçta ne yapmanız gerektiğini zaten öğrenmiştiniz. Daha önce öğrendiğiniz şekilde yavaş yavaş nefes alın ve 2-3 dakika süresince bütün dikkatinizi nefesinize yöneltin. Az sonra tıpkı nefesinizi takip ettiğiniz gibi bütün vücudunuzdaki duyumları da gözlemlemeye başlayacaksınız.

Nefesinize konsantre olduktan sonra, şimdi dikkatinizi ayaklarınıza yöneltin. Ayak parmaklarınızı, topuğunuzu hissedebiliyor musunuz? Nasıl duruyorlar? Fark ettiğiniz belli bir duyum var mı? Ağrı, gerginlik ya da bunlardan farklı bir şey duyuyor musunuz? Bir süre bu şekilde ayaklarınıza konsantre olun.

Ayaklarınızdaki tüm duyumları fark edebildiğinizi hissettiğinizde, dikkatinizi ayaklarınızdan yukarıya, bacaklarınıza doğru yöneltin. Bacaklarınız birbirlerine göre nasıl duruyorlar? Birbirlerine bitişikler mi yoksa ayrılır mı? Peki bacaklarınızda nasıl duyumlar hissediyorsunuz? Gerginler mi yoksa gevşemişler mi, kaşıntı, acıma ya da başka hisler var mı? Dizlerinizi hissedebiliyor musunuz?

Dikkatinizi sırasıyla sol bacağınıza, oradan da sağ bacağınıza yöneltin. Her iki bacağınızda ki duyumları fark etmeye çalışın, bacaklarınızdaki duyumlar birbirinden farklı mı? Peki benzer duyumlar var mı? Tüm bunları fark etmeye çalışın. Eğer dikkatinizi aklınıza gelen düşünceler nedeniyle dağılırsa bunu fark ettiğinizde tekrar bacaklarınıza odaklanın.

Bu şekilde bacaklarınızı tümüyle hissettikten ve buradaki duyumları fark ettikten sonra dikkatinizi biraz daha yukarıya, kalçalarınıza yöneltin. Burada hangi duyumları fark edebiliyorsunuz? Kalçalarınızda gerginlik mi daha fazla yoksa gevşek ve rahatlar mı?



Dikkatiniz bir süre bu şekilde kalçalarınızda gezindikten sonra, şimdi karnınıza doğru ilerleyin. Karnınızda nasıl duyular hissettiğinizi fark etmeye çalışın.

Şimdi dikkatinizi biraz daha yukarıya, göğsünüze ve sırtınıza yönlendirin. Buralarda neler duyuyorsunuz? Gergin ya da gevşemiş mi yoksa bunlardan daha farklı bir duyum da var mı? Sırtınızın ya da göğsünüzün her yerinde aynı duyular mı var yoksa birbirinden farklı yerler var mı? Nefes alıp verdikçe göğsünüzde neler duyumsuyorsunuz? Bütün bunları fark etmeye çalışın. Eğer zihninize bedeninizle ilgili düşünceler ve yargılar geliyorsa, bunları fark ettiğinizde, tekrar sadece bedeninize odaklanın ve hissettiğiniz duyuları yargılamayın, yorumlamayın, sadece onları fark edin.

Şimdi dikkatinizi omuzlarınıza ve kollarınıza yöneltin. Omuzlarınız gergin mi, yoksa gevşemiş mi? yorgun mu hissediyorlar yoksa enerjik mi? bunlardan daha farklı bir duyum var mı? Dikkatinizi yavaş yavaş omuzlarınızdan kollarınıza yöneltin. Kollarınız nasıl duruyorlar? Kollarınızı uzatmış durumda mısınız, birbirine mi kavuşturduunuz yoksa bacaklarınızın üzerinde mi duruyorlar? Sağ ve sol kollarınızdaki duyular birbirinden farklı mı?

Dirseklerinizi hissedebiliyor musunuz? Ellerinizi hissedebiliyor musunuz? Avuç içlerinizde neler duyumsuyorsunuz? Parmaklarınızda neler duyumsuyorsunuz? İki elinizde hissettiğiniz duyular birbirinden farklı mı?

Şimdi yavaş yavaş parmaklarınızdan dirseklerinize ilerleyin ve oradan da omuzlarınıza doğru ilerleyin. Dikkatinizi şimdi de boynunuza ve başınıza yöneltin. Boynunuzda fark ettiğiniz duyular neler? Başınız nasıl duruyor. Sağa ya da sola doğru çevrilmiş mi?

Dikkatiniz yavaş yavaş bütün yüzünüzde gezinsin. Çenenize, dudaklarınıza, burnunuza, yanaklarınıza, kulaklarınıza, gözlerinize, alnınıza odaklanın. Buralarda neler hissediyorsunuz? Şakaklarınızda neler hissediyorsunuz? Başınızın arkasında neler hissediyorsunuz?

Şimdi, bir bütün olarak bedeninizi hissetmeye çalışın. Nefesinizi yeniden fark edin. Bir süre daha bedeninize odaklanmaya hissetmeye devam edin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve alıştırmayı sonlandırın.



Alıştırma:
6 Şeyi Farket !

Bu kendinize odaklanmanız ve çevrenizdekileri fark etmenizi sağlayacak basit bir alıştırmadır.

Bu alıştırmayı gün içinde tekrarlayın, özellikle de düşünceler ve duygulara kapılıp gittiğiniz zamanlarda yapmaya çalışın.

Bir an durun...

Etrafınıza bakın ve görüş alanınızdaki 2 şeyi fark edin.

Etrafınıza dikkatlice dinleyin ve duyabildiğiniz 2 sesi fark edin.

Bedeninize dokunan 2 şeyi fark edin. Örneğin bileğinizdeki saatiniz, pantolonunuz, yüzünüze çarpan bir esinti, ayağınızın değdiği zemin ya da yaslanmış olduğunuz sandalye..)



Alıştırma

Tek nesneye odaklanma (dışsal farkındalığın artması)

1. Önce nesneye dokunmadan nesneye dikkat yöneltilir.

Boyutları nasıl, ne kadar büyük ne kadar küçük? Yerden ne kadar yüksekte duruyor? Bulunduğu odaya göre konu mu nasıl, ortasında sağında, solunda, pencereye yakın, kapıya yakın? Durduğu yerle ilişkisi nasıl, sağlamı görünüyor yoksa kolayca hareket ettirilebilecekmiş gibi mi? Nesnenin yüzeyi nasıl? Parlak mı, mat mı, pürüzlü mü, kaygan mı görünüyor? Rengi nasıl? Tek renk mi, çok renkli mi?

2.Sonra nesneye dokunulur, ya da nesne ele alınır.

Yumuşak mı yoksa sert mi?, Düz mü yoksa pürüzleri var mı?, Katı mı yoksa esnek mi?, Her yeri aynı mı yoksa birbirinden farklı yerleri var mı? Isısı, ağırlığı nasıl? Başka hangi özelliklerini hissedebiliyorsunuz?

Alıştırma sırasında dikkatinizin dağıldığını ve başka şeyler düşünmeye başladığınızı fark ettiğiniz de tekrar nesneye odaklanın ve devam edin. Saatinizin alarmı çalana kadar nesneyi incelemeye devam edin.



Alıştırma

Farkında Yeme

Farkındalık, günlük yaşamda kolayca uygulanabilecek bir beceridir. Günlük hayatımızda yaptığımız sıradan şeyler farkındalığı uygulayabileceğimiz pratikler haline gelebilir.

Tıpkı nefes almak ya da yürümek gibi, yemek yerken de farkındalığı uygulayabilirsiniz.

Otomatik pilota bağlanarak yaptığımız bir çok şey gibi, yemek yerken de, yediğimiz şeylere ve yemek yerken bedenimizde olanlara dikkatimizi vermeyiz.

Günlük yaşamın koşuşturması nedeniyle çoğu kez başka işler yaparken birşeyler “atıştır”, televizyon izlerken, gazete okurken karnımızı doyurursunuz. Bu şekilde, ne kadar yediğinize ya da yediğiniz şeylerin tadına, kokusuna ya da aromasına dikkat etmezsiniz.

Farkında yeme alıştırmalarıyla, yemek yeme dikkatinizi odakladığınız farklı bir deneyim haline gelecektir.

Bu alıştırmayı yediğiniz ya da içtiğiniz herhangi bir şeyle uygulayabilirsiniz. Alıştırmayı uygulamak için kendinize belli bir öğün (örneğin, kahvaltı, öğlen yemeği), ya da belli bir yiyecek (örneğin, ekmek, çikolata) belirleyin.

Size örnek olabilmesi amacıyla, alıştırmayı anlatırken şeker’i seçtik. Aşağıdaki yönergelere bakarak, sizde seçeceğiniz bir yiyecekten bu basit farkındalık alıştırmalarını uygulayabilirsiniz.



Şekeri yemeye başlamadan önce, parmaklarınızla tutun..

Nasıl bir yüzeyi ve dokusu olduğuna dikkat edin.

Sert ya da yumuşak mı?

Şekerin rengine dikkat edin.

Şimdi biraz burnunuza doğru yaklaşın..kokusunu alabiliyor musunuz? Nasıl bir kokusu var.

Şekeri bir süre sadece koklayın.

Şimdi şekeri ağzınıza koyun, ancak çiğnemeye başlamayın..

Gözlerinizi kapatın.



Ağzınızdaki şekerin kokusunu ve tadına odaklanın...

Bir süre bu şekilde ağzınızdaki şekere dikkatinizi yöneltin...

Tadı nasıl?

Kokusu nasıl?

İlk kokladığınızdan farklımı?

Şeker ağzınızda durdukça, ağzınızda neler oluyor?

Ağzınızdaki duyumlara odaklanın..

Ağzınız sulanıyor mu?

Yutkunma ihtiyacı hissediyor musunuz?

Eğer yutkunma ihtiyacınız varsa bir süre yutkunmayın ve bekleyin...

Şimdi yavaş yavaş yutkunun...

Bunu yaparken, neler farkettiler?

Boğazınızdan geçerken neler duydunuz?

Şimdi, şekeri yavaşça bir defa çiğneyin.

Çiğnerken neler duyumsadınız.

Dişleriniz şekeri parçalarken neler farkettiler?

Çiğnediğinizde, şekerin tadında ya da aromasında bir değişiklik oldu mu?

Çiğnediğiniz zaman ağzınız daha fazla sulandı mı?

Şimdi yeniden yavaş yavaş yutkunun. Yutkunurken neler duyumsadığınıza dikkat edin...

Bu şekilde, şekeri mümkün olduğu kadar yavaş çiğneyerek ve yavaş yutarak yemeye devam edin.

Her çiğnemenizde ve yutmanızda, şekerin ağzınızda bıraktığı tada, aromaya ve ağzınızdaki bütün duyumlara odaklanmaya devam edin...

Afiyet olsun ☺



Cüneyt Ülsever
Hürriyet Gazetesi
1 Ocak Perşembe

SADECE 'AN' VARDIR!

BÜYÜK bir şölenle ya da sadece yakınınızın yanağını öperek kutladığınız senenin en büyük zaman değişiminin ardından ben size diyorum ki zaman yoktur!

Daha doğrusu, **zaman** sadece zihnimizde bir ölçüdür ve biz onun değiştiğini sanırız.

Asıl olan "**an**"dır ve biz sadece "**an**"ı yaşarız.

Nasıl ki su zerrecikleri art arda toplanarak aktığı için biz yağmuru sicim gibi yağıyor sanırız, aynen birbiri ardına sıralanan "**an**"ı da **zaman** sanırız. Halbuki, doğumdan ölüme yaşadığımız hep "**an**"dır, milyonlarca, milyarlarca an!

"**An**"ın dışına çıkılıp **zaman** yaşanamaz, zira sadece zihinde var olanın içinde yaşanmaz!

Etrafımızda imar edilen her şey milyonlarca "**an**" içinde yapılıyor, "**an**"ı yaşaya yaşaya miadını doldurmaya başlayan vücudumuz milyonlarca, milyarlarca "**an**" içinde yaşanıyor.

* * *

Gelin, mahmur bir yılbaşı günü bir zihin jimnastiği yapalım!

Dün gece ne yediğinizi hatırlıyorsunuz, peki bir sene önceki yılbaşında ne yediğinizi hatırlıyor musunuz? Ben hatırlamıyorum. Ama senelerce önce okula nasıl kaydolduğumu, nasıl evlendiğimi, ilk işe nasıl girdiğimi hatırlıyorum! Ya siz?

Zaman varsa, yakın zamanda yaşananın daha kolay hatırlanması gerekmez mi?

57 yaşındayım, ilkokula başladığım günü "dün gibi" hatırlıyorum.

Halbuki, yaşamımda ilk 7 sene bir türlü geçmemişti. "Okula ne zaman başlayacağım anne?" diye sorar dururdum. "1 sene kaldı" dediği zaman bile bana benimle okul arasında dağlar kadar **zaman** varmış gibi gözükürdü.

Halbuki, daha dün gece yaşananlar bile artık 1 sene önce yaşanmıştır.



Yılbaşı kutlamasına da 1 sene önce başlayıp kutlamayı bu sene bitirdiniz!

* * *

Arkadaşımın kızının 3 sene mi, 4 sene mi, 5 sene mi evvel evlendiğini çıkaramıyorum.

Bazen bir olaya "Geçen sene olmuştu!" diye **zaman** biçerken dostum, "Saçmalama, o olayın ardından 3 sene geçti!" diyebiliyor.

Okula başladıktan sonra bu sefer de okuldan sıkılmış, anneme "Ben kaç sene okuyacağım?" diye sormuştum. O da "5 sene ilkokul, 3 sene ortaokul, 3 sene lise, 4 de üniversite, demek ki 15 sene okuyacaksın" dediğinde bu kadar **zamana** ömrümün yetmeyeceğine hükmetmiş ve bu sefer de "Peki, ben ne zaman yaşayacağım?" diye sormuştum.

Değil 15 sene, 24 sene okula gittim, üstüne üstlük ardından da 26 senelik bir **zaman** dilimi yaşadım. Ama 7 yaşına kadar bir türlü gelmeyen okul günleri daha "dün" başladı, "dün" de bitti.

* * *

Maşuku senelerce sever, hatta senelerce beklersiniz, halbuki onunla yaşadığınız sadece bir "**an**"dır. Hatta her seferinde vuslat sadece bir "**an**"dır. O "**an**" sizi doruğa çıkarır, bir sonraki "**an**" da sizi doruktan indirir. Senelerce ama senelerce o "**an**"ın peşinden koşarsınız.

O bir "**an**" için ölmeye bile kalkarsınız!

"**Seninle bir dakika**" şarkısının söz yazarı bu gerçeği çözmüş bir bilge midir, yoksa öyle söylemek o "**an**" mı aklına gelmiştir?

* * *

Hasta yatağında geçirilen 3 gün ile sevgiliyle baş başa geçirilen 3 gün eşit **zaman** dilimi midir?

Milyonlarca sene geçmiş, milyonlarca sene geleceği olan bu dünyada 20 sene, 50 sene, 80 sene bulunmak **zaman** açısından farklı mıdır?

Zamanı hesaplayarak mı daha mutlu olursunuz, yoksa "**an**" içinde mest olduğunuzda mı mutlusunuzdur?

Mutluluk uzun **zaman** sürseydi, var olur muydu?



Cüneyt Ülsever
Hürriyet Gazetesi, 1 Ocak Perşembe

'AN'I YAŞAMANIN FAYDASI NE?

Yılın ilk gününe rast gelen perşembe günkü yazımda zamanın olmadığını iddia ettim.

Kabaca şöyle dedim:

"...Daha doğrusu **zaman**, sadece zihnimizde bir ölçüdür ve biz onun **değiştğini** sanırız.

Asıl olan **'an'**dır ve biz sadece **'an'**ı yaşarız.

Nasıl ki su zerrecikleri art arda toplanarak aktığı için biz yağmuru sicim gibi yağıyor sanırız, aynen birbiri ardına sıralanan **'an'**ı da **zaman** sanırız. Halbuki, doğumdan ölüme yaşadığımız hep **'an'**dır, milyonlarca, milyarlarca an!

'An'ın dışına çıkılıp **zaman** yaşanamaz, zira sadece zihinde var olanın içinde yaşanmaz!"

* * *

Bu yazıma bir sürü olumlu tepki geldi. Ancak, gelen mektuplar arasında bazılarının sorduğu bir soru da bugünkü "devam" yazısının yazılmasını gerektirdi.

Soru mealen şu idi:

"Tamam zaman sadece zihinlerde var, insan sadece 'an'ı yaşar, ama bunu bilmenin faydası nedir?"

Bugün aklımın erdiği kadarıyla bu soruya cevap arayacağım.

* * *

İnsan sadece akıyla inşa ettiği, tabii ki matematiksel tutarlılığı yüksek **zaman kavramının** sadece zihinde var olan bir ölçü olduğunun farkına varmazsa, hep sadece zamanın, daha doğrusu zihnindeki bir kavram içinde yaşar, daha açık söyleyelim yaşadığını zanneder. Bu da **"an"**ı yaşamasına engel olur.

Genellikle, hemen hepimiz **sanal** olanın içindeki yaşama kapılıyor, **"an"**lardan oluşan gerçek yaşamı unutuyor ve maalesef bunun **keyfine** varamıyoruz.

Nasıl mı?



* * *

Her şeyden önce; zaman kavramı içinde ya **geçmişe** kapılıyor, **iç hesaplaşmalar** yapmaya çalışıyor, ya da **geleceğe** odaklanarak geleceğin taşıdığı **aksiliklere**, **kötülüklerle** engel olmak için **endişe** dolu beklentilere giriyoruz.

Bütün bunları da gerçek hayatta yaşadığımız **"an"**ın içinde yapıyoruz. Böylece, her türlü duyguyu bize tattıracak olan **"an"**ı ıskalıyoruz.

İçimizde hep ya geriye dönük **pişmanlık**, kendimizi **suçlama**, ya da geleceğe yönelik plan yapma **gerginliği**, **telaş**, **endişe**, **korku** gibi olumsuz duygularla yaşıyoruz.

Halbuki, **haz**, **zevk**, **keyif**, **mutluluk** gibi duygular sadece ve sadece **"an"**ın içinde gizli.

Biz bunları devamlı ıskalıyoruz.

Meramımı anlatmak için verebileceğim en anlaşılır örnek, cinsellikten aldığımız **hazdır**. **Cinsel haz** sadece bir **an** yaşanır ve doruğuna çıkmak için **mekânın** ve **zamanın** dışına çıkmak gerekir.

"Cinsel hazzım ne kadar zaman sürecektir?" hesabıyla yaşanan **hazı** hissedebilmek mümkün değildir!

* * *

Acı, **üzüntü** gibi rahatsız edici duyguların da **"an"**ın içinde olduğunu keşfedersek bunların da **"an"** kadar geçici olduğunu görürüz.

"Derdim bana derman imiş!"

Bu sözün anlamını **"an"**ı kavramadan kavramak mümkün değildir. Ölümün doğallığını da; milyonlarca yıl var olacak bir dünyada 20, 50 veya 80 yıl zaman geçirmenin arasında fark olmadığını fark etmeden çözemeyiz.

Asıl olan **"an"**dır ve **zaman** üzerinden düşünmek bu dünyada **zaman** kaybetmektir.

Bırakın milyonlarca, milyarlarca **"an"** yaşansın!