

# MEDİTASYON

**James Hewitt**

Çeviren:  
Rezan Süer

**AKAŞA**

**Kitabın Orjinal Adı:**  
Meditation

Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları  
Akaşa Yayın ve Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir.

**Kapak Düzeni - Dizgi - Montaj:**  
Akaşa

**Baskı:**  
Özal Matbaası  
Tel: 520 60 58

**AKAŞA YAYIN VE DAĞITIM LTD. ŞTİ.**  
İstiklâl Caddesi Mis Sokak No: 6/4  
Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 249 20 15- 251 91 46

İstanbul. 1995 1997 1998

## *İÇİNDEKİLER*

Önsöz	5
Mistik Bir Bilinç Haline Ulaşmak İçin Meditasyon	7
Daha Sağlıklı Olmak Ve Psiko-Fizyolojik Gevşeme İçin Meditasyon	22
Nasıl Meditasyon Yapmalı	26
Farkında Olarak Solunum Yapmak	45
Soluğun İzlenmesi ya da Bilerek Solunum	60
Görsel Meditasyon	73
Dinleme İle Meditasyon	104
Ben Kimim (veya Neyim)? Soğan Oyunu	112
Sevgi Yol Bulur	131
Sözcüğü Söyle	146
Birleşik Yöntemler	165



## ÖNSÖZ

Bu kitabın konusu olan MEDITASYON; herhangi bir şeyi düşünmek değil, belirli bir düşünce olmadan varlığını hissetmek, onun farkında olmaktır. Bir milyonu aşkın Avrupalı ve Amerikalı, en popüler meditasyon türü olan Transandantal Meditasyon'u (kendini aşmak, tabiatın ötesine geçmek) öğrenmiştir ve bu sayı sürekli artmaktadır. Diğer birçok Batılı da Hint Yogası, Budizm'in güney ekolü olan Therevada, Tibet Budizm'i, Japon Zen Budizm'i, Çin Taoizm'i, İslâm Tasavvufu (Sufilik) şekillerinden birini seçmiş bulunuyor.

Hristiyanlığı seçmiş olanlardan, gerek solo gerekse toplu haldeki dua ve ayinlerine doğunun meditasyonunu ekleyenler vardır.

Batılıların ilgisi, kendi dinlerini değiştirme isteklerinden değil, bu inanışlardaki mistisizm ve meditasyon şekline duydukları merak ve deneme arzusundan kaynaklanmaktadır.

Bu kitap, yukarıda adı geçen dinî inanışlarda kullanılan meditasyon yöntemlerinin bir inceleme ve özetlemesidir. Yeni uygulamalar, eski yöntemler üzerine kurulmuştur. Her bölümde önce, ele alınan tekniğin iskeleti verilmiş olup, kullanılan değişik yöntemler bunun üzerine işlenmiştir.

Batılıların çoğunluğu, meditasyona sadece mistiğe erişmek için başlamazlar. Meditasyonun, stresi azaltarak fiziksel ve zihinsel sağlığa katkıda bulunduğu inancı yaygınlaşmıştır. Tıp bilim adamları, araştırmaları sonucunda meditasyonun fiziksel ve ruhsal bir rahatlama getirdiğini, bunun ise tehlike karşısında duyulan "savaş veya kaç" tepkisinin tam aksi olduğunu kanıtladılar. Bu

derin dinlenme ve rahatlama hissi birçok bakımdan uykudan daha üstündür. Günde bir ya da iki kez yirmi dakikalık meditasyon, fiziksel sağlığı, zihinsel açıklığı, yaratıcılığı ve sükûneti önemli derecede artıracaktır.

Aslında mistiğe ulaşmakla, fiziksel-ruhsal rahatlığa ulaşmak arasında ilk bakışta pek fark yoktur. Sistemli olarak meditasyon yolu ile stresten kurtulma ve derin rahatlama, insanın ruhen de gelişmesine yol açar. Böyle bir insanın sevgi ve şefkat duyguları kuvvetlenir ve var olmanın önemini, olağanüstülüğünü daha iyi anlar.

Kendi kendinize meditasyon yapmayı gösteren dörtten on'a kadarki bölümlerin her birinde bir yöntem ana hatlarıyla ele alınmıştır. Okuyuculara, değişik yöntemleri deneyerek, bunlardan kendilerine en uygun olan yöntemi veya bu yöntemlerden yapacakları bir kombinasyonu seçmeleri önerilir. Aslında bunlar; zihinde bir sözcüğü tekrarlamak, hayali veya gerçek bir objeye bakmak, bir sesi dinlemek, sevgi duygularını uyarmak, kendini beğenmişliğin küçültücülüğünü görmek gibi basit zihinsel uygulamalardır. Her okuyucu bu yöntemlere kendi zekâ ve karakterine uygun olarak bazı katkılarda bulunabilir. Dinî ve metafizik görüşler her zaman kuşkuyla karşılanmışlardır. Meditasyon ise genelde tartışmayı gerektirmeyecek kadar somut bilimsel temellere dayanmaktadır.

James HEWITT

## *Bölüm 1*

### **MİSTİK BİR BİLİNÇ HALİNE ULAŞMAK İÇİN MEDİTASYON**

#### *NEDEN MEDİTASYON YAPMALI ?*

Birkaç yıl öncesine kadar bu soruya verilen tek yanıt, " Bu tekniğin binlerce yıldan beri ruhanî ve mistik nedenlerle kullanıldığı" olurdu. Meditasyon, dinî inanışların ruha işlemesini sağlayarak bu dinlerin kutsal amaçlarına hizmet eder. Bu dinlerin doktrinleri ve dogmaları değişik olmakla ve amaçları değişik sözcüklerle anlatılmakla birlikte, bu amaçlar, mistik algılama ve bilinç olarak özetlenebilir. Böylece, "Neden meditasyon yapmalı?" sorusunun yanıtı, "Mistik bir bilinç haline ulaşmak için," olmalıdır.

Doğuda bu yanıt hâlâ değişmemiştir ve son yıllarda doğunun Hindu dinlerine, Budizm'e (Zen dahil) Taoizm ve İslâm Tasavvufu olan Sufiliğe ilginin çok büyüdüğü Batı'da da bu yanıt geçerlidir. Bu dinler, ruhsal eğitimlerinde meditasyondan yararlanırlar. Doğu dinlerinin meditasyon tekniğine paralel olarak, Hristiyanlıkta da "Dua ederek değişik bir bilinç haline ulaşma" yöntemi giderek yaygınlaşmaktadır.

Fakat bu gün Batı'da meditasyonun, meditasyon yapanların (meditatör) çoğunluğunu ilgilendiren ikinci bir özelliği vardır. Doğuluların meditasyon şekli, insana uygunun verdiğiinden daha üstün bir fiziksel, zihinsel, ruhsal dinlenme ve rahatlama verir. Meditatörlerde, tıp bilginleri tarafından kaydedilen psikolojik değişimleri açıklamadan önce, meditasyonu mistik yönden inceleyeceğiz.

## *Meditasyon*

### **MEDITASYON VE DİNLER**

Doğuda meditasyon, algılamayı geliştirip yönlendiren saygın ve geleneksel bir yöntem olup, Hindistan, Çin, Tibet, Birmanya, Tayland ve diğer bazı ülkelerin kültürlerini çok etkilemiştir. Bu ülkelerde meditasyonun amacı hiç kuşkusuz, mistik bir bilinç haline ulaşmaktır. Bu gün Batı'da fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönlerden daha iyiye ulaşmak için uygulanmakta olan meditasyon türlerinin kökeninin doğu dinlerine dayandığı da açık bir gerçektir.

Bilinen belli başlı dinler meditasyon yapmayı öğretiyor:

#### **HİNDUİZM**

İnsanlar arasında ululuğa erişenler her kimler ise, buna meditasyonun ödülllerinden biri olarak sahip oldular.

Meditasyonun önünde saygıyla eğilin.

Her kim meditasyonun kutsalığı önünde eğilirse,  
meditasyon sürüp giderken,

o kimsenin özgürlüğü de sınırsız devam edecektir.

Chandogya Upanişad

#### **JAINİZM**

Her şeyden vazgeçebilen

ve hayat hakkında meditasyona dalan kimse,

ruhu meditasyonla temizlenmiş kimsedir.

Denizdeki gemiye benzetilebilir.

Sahile ulaşan bir gemi gibi o da zorlukları aşmıştır.

Sutra-Kritanga Sutra



SIKHİZM

Dünya bir okyanustur, geçilmesi zor.  
İnsanoğlu onu nasıl aşacaktır?  
Suda ıslanmayan bir nilüfer gibi,  
deredeki bir su kuşu gibi.  
Tam anlamıyla meditasyon yaparak  
dünya etkilerinden korunun.

Guru Nanak

TAOİZM

Boş olmak için her şeyi yapıyorum;  
Kuvvetle sessizliğe sarılıyorum.  
Sayısız varlık birlikte ayaklanıyor.  
Ve ben onların dönüşünü gözlüyorum.  
Çoğalan varlıkların  
hepsi asıllarına dönüyorlar.  
Kişinin aslına dönüşü sükûnet demektir.

Tao -Te King

BUDİZM

Sekiz Soylu Yol:

Doğru Anlama  
Doğru Düşünme  
Doğru Konuşma  
Doğru Davranış  
Doğru Geçim DÜzeni  
Doğru Manevi Çaba  
Doğru Konsantrasyon  
Doğru Meditasyon

## *Meditasyon*

### MUSEVİLİK

Allah, kalpten olanı ister.

Talmud

### HRİSTİYANLIK

Ne işte orada, ne işte burada diyecekler; çünkü,  
Allah'ın saltanatı senin içinde.

İncil, St. Lukas 17/21

### İSLAMİYET

Rabbini gönülden  
ve korkarak  
içinden hafif bir sesle  
sabah akşam an;  
gafillerden olma.

Kur'an El - Araf 205

### *HINDUIZM*

Hinduizm, Hindistan'ın ulusal dini olup, bir kurucusu ve İncil gibi ilham kaynağı olacak bir Kutsal Kitabı yoktur. Bu din beş bin yıldan beri giderek büyüyüp yayılmıştır. Sir Charles Eliot tarafından: "Bir yapı değil, bir orman" şeklinde tanımlanmıştır. Geçirdiği aşamaların sonucu olarak, çoktanrıcılık, tektanrıcılık, bircilik, kamutanrıcılık gibi değişik inanışlara karşı hoşgörülüdür. Kutsal Hindu yazıları kolayca birbirleriyle hatta kendi kendileriyle çelişkiye düşerler. En mükemmel mistisizm, asırların Upanişadlar'ında bulunur. Hinduizm içinde, mistik birliğe ulaşmak amacıyla sistemleştirilen meditasyon Yoga'dır.

M.Ö. 200-300'lerde yazılmış olan Patanjali'nin Yoga Sutra'ları, klâsik bir yoga kitabıdır. Bu gün bile Yoga'nın temelini oluşturan sekiz kural bu kitapta anlatılmıştır. Birinci ve ikinci kurallar, sırasıyla ahlâki yasaklar ve inançlardır. Üçüncü kural duruştur, rahat bir pozisyonda ve sırt dik olarak oturmak meditasyon için çok önemlidir. Çeşitli bağdaş kurup oturma biçimleri arasında "Lotüs Duruşu" en fazla bilinendir. Meditasyon için oturuş şekilleri üçüncü bölümde anlatılacaktır. Dördüncü kural solunum kontrolüdür. Meditasyon için solunum yumuşak, düzgün, muntazam aralıklı olmalıdır. Çabuk ve sert solunumla heyecan; yavaş, yumuşak solunumla huzur arasında yakın ilişki vardır. Yoga'nın beşinci kuralı ise, duygulardan arınıp, dikkati duyusal uyarılar bombardımanından uzaklaştırarak meditasyon objesine yönelmektir. Bu obje üzerinde dikkatin toplanması, yani konsantrasyon, altıncı kuraldır. Dikkatin kolaylıkla ve düzenli olarak tek konuya toplanması olan yedinci kural, meditasyon demektir. Hindu Mistisizmi'ne göre sekizinci mertebeye ulaşan kimse benliğinin ötesinde olan öz benliğini bulmuştur. Bu kavuşma Hindu Mistisizmi'nin kutsal amacıdır.

Öz benliğin Brahman ile özdeşleşmesi, ilki M.Ö.800-500 arasında yazılmış olan Upanişadlar'ın verdiği mesajın özüdür. Svetasvatara Upanişad der ki: "Her şeyde bir öz benlik vardır. Benliği tanımak için meditasyon gereklidir. Brahman budur."

Upanişadlar'ın felsefesi olan Vedanta, en eski Hindu Kutsal Metinleri olan "Vedalar"ın sonu olarak adlandırılmıştır. Pek çok Batılı M.Ö.300'de yazılmış olan Bhagavat Gita veya Tanrı'nın Şarkısı'na olduğu gibi Upanişadlar'ın da güzelliği, anlamı ve üslubuna hayran kalmıştır. Lord Krişna burada Arjuna'ya değişik yoga dallarında yol gösterir. Herkesin yapısına uygun olan bir yoga olduğu söylenir.

Brahmanizm, dünya mistisizmlerinden biridir. Her

## *Meditasyon*

büyük din, mistik anlayış ve algılayışını kendine özgü biçimde anlatır ve açıklar. Burada Yoga Meditasyonu'nun etkisi gayet açıktır.

### *BUDİZM*

Budizm Hindistan'da 2500 yıl önce, Hinduizm'in, bazılarının gözünde skolastik felsefe içinde dejenere olup, dinî ayinlerde isteksizce değinilen bir duruma geldiği sıralarda doğdu. Gotama Sidartha, insanoğlunun mutsuzluğuna son verecek bir yol aramak için bir prens olarak sahip olduğu zenginlik ve imtiyazlarını terk etti. Münzevilik ve çilecilik deneyimlerinin başarısızlıkla sonuçlanmasından sonra aradığı yanıtı, "orta yol"da uyguladığı meditasyonla buldu. Aydınlığa kavuşmasından sonra Gotama Sidartha, Buda (Aydınlanmış) olarak tanındı. Budizm öncelikle aydın-bilimsel bir din olup, tanrısal sırlarla değil, insanın "kendisini tanıması" ile ilgilenmektedir. Doğu'nun meditasyonunda, meditasyon yapan Buda'nın huzurlu yüzünden daha etkileyici bir sembol yoktur.

Buda, "yaşamak, varoluşun şu üç özelliğini deneyimlemektir" diye düşünür: Var olan her şeyin değişim içinde olduğunu, hiçbir şeyin durağan ve sabit olmadığını (anikka); var olan hiçbir şeyin var olan öteki şeylerden ayrı, sürekli bir benliğe sahip olmadığını (anatman); ve var olan hiçbir şeyin ıstırapın çeşitli biçimlerinden kendini kurtaramadığını (dukha). Buda, "Bir şeyi öğretiyorum, o da ıstırap ve ıstıraptan kurtulmak" demiştir. Dukha genelde acı çekmek anlamına gelirse de, anlamı genişletildiğinde insanın kendi benliğiyle evren arasında uyum sağlayamamasından doğan huzursuzluğu anlatmaktadır.

Budizm'in başlıca iki ekolü vardır: Tibet, Çin ve Japonya'da bulunan kuzey ekolü ve Sri Lanka, Birmanya, Tayland ve diğer Güneydoğu Asya ülkelerinde uygulanan Theravada ekolü. Kuzey ekolü kitapları Sanskrit di-

linde, güney ekolü kitapları ise Pali dilinde yazıldı. Tibet Budist meditasyonu, Budistlik'ten önceye ait bazı özellikler gösterir ve egzotik dramatik bir yapıya sahiptir. Ülkelerinin Çinliler'in eline geçmesi üzerine Tibetli Monklar (keşişler)'ın Batıya kaçmalarından sonra, Avrupa ve Amerika'da pek çok Tibet Budist meditasyonu öğreten merkezler açıldı. Çin ve Japon Budizm'i Zen ekolüdür. Theravada ekolü ise aydınlanmaya tedricen yaklaşmayı ve derin düşünmeler aracılığı ile gerçeğe ulaşmayı benimser. Doğru düşünme yedinci, doğru meditasyon sekizinci kuraldır.

Budist görüşüne göre, Buda bilinci ve Buda yaratılışı, gizli olarak herkeste bulunmakta olup, meditasyon, kişinin bu yanının ortaya çıkmasına yardım eder. Budist mistiğinin amacı, kendi varlığını inkâr etmek olmayıp, gerçeği yansıtmayan sahte kimliklerden kurtulmanın mutluluğu olan Nirvana'ya ulaşmaktır.

#### TAOİZM

Çinliler asla tek bir dine bağlanmadılar, fakat Konfüçyanizm, Taoizm, Budizm gibi değişik dinler, geniş kitleler tarafından izlendi. Çin'in doğaya olan saygısı, Taoizm'de en estetik ve en felsefi anlama ulaşmıştır. Dünyanın akışına ve doğa yasalarına Tao ile uyum sağlamak en ulu amaçtır. Tao'yu başka dilde ifade etmek, karşıtını bulmak zordur. "Yön" veya "Doğa" denebilir. Dünyadaki düzenin prensibidir. İçinde Ying ve Yang, karanlık ve aydınlık, dişi ve erkek, dünyadaki bütün ikilemler tek bir düzen ve uyum içinde karışıp yoğrulur. Tao'nun baş sembolü 'su'dur. Taoist, suyun akışı gibi sade ve çabasız yaşamalıdır. Zen'de de uzun zaman etkisi altında kaldıkları Taoistler'inkine benzeyen fikirler vardır.

Taoizm en güzel ve en derin anlatımını, adı "Yaşlı Üstad" anlamına gelen Lao Tzu'nun Tao Te King'inde bulmuştur. Kendisi hakkında kesin bilgiler yoksa da

## *Meditasyon*

M.Ö.570'de doğduğu söylenmektedir. Felsefi Taoizm'de ikinci önemli çalışma M.Ö. dördüncü yüzyılda yaşadığı sanılan Çuang Tzu'nun kitabıdır. Bu kitapta araştırmalar ve hikâyeler bir araya toplanmıştır. Kendisi şöyle der: "Bana iyilik yapanlara iyilik yaparım, bana iyilik yapmayanlara ve herkese iyilik yaparım." Mutluluk ve özgürlük, mutluluk ve mutsuzluk ikileminden ve bağlantılardan kurtulmakla elde edilir. Taoizm, "kaybediş yöntemidir." Lao Tzu: "Bilgiyi aramak günden güne kazandırır, Tao'yu aramak günden güne kaybettirir" der.

Lao Tzu ve Çuang Tzu'nun ortaya koyduğu Taoizm "Felsefi Taoizm" dir ve ölümsüz hayat kavramı, yabancı unsurların etkisiyle dejenere olmuş yaygın Taoizm' dekinden çok farklıdır. Doğu'nun mistik felsefesinin en güzel çiçeklerini ve Zen'in doğuş kaynağını felsefi Taoizm'de buluruz. Haklı olarak Felsefi Taoizm'in toplumda yaygın Taoizm dininde değil de Zen'de süregeldiği söylenir.

### *ZEN*

Budizm, pratik Çinli düşüncesi ve Taoizm ile olan ilişkilerine dayanarak, sağlam ve açık olarak şekillendi. Daha sonra, miladi sekizinci yüzyılda Şan, Japonya'da ise Zen olarak kimliğini kazandı. Buna ulaşma yolu, özet olarak: "Yazılanların dışında kalarak, sözcüklere ve harflere dayanmadan doğrudan aydınlanmak, kendi öz benliğine ulaşım Budalaşmaktır." Şan ve Zen, Sanskritçe sözcükler olup meditasyon anlamına gelirler.

Zen'in başlıca iki ekolü Soto ve Rinzai'dir. Soto Zen' de amaç, oturarak meditasyondur. Burada pratik çalışmalar Shikantaza, (oturuş, oturma) olarak adlandırılır. Rinzai, Zazen'i kullanır; bu "Zen oturuşu"dur. Ayrıca Koan'ı, yani bilinen " İki elin sesi alkıştı; bir elin sesi nasıldır?" gibi şaşırtıcı soruları öğrencilere, derin anlamını bulmaları için yönelterek, lineer düşünce çizgisi-

ni dalgalandırır. Aynı amaçla Zen üstatları, öğrencilerinin sorularına beklenmedik, şaşırtıcı yanıtlar verirler. Bu soru-yanıt toplantılarına Mondo denir. Koan ve Mondo'da asıl amaç, bunlar vasıtasıyla öğrencinin içgörüsünün derinleştirilerek Zen gerçeğine uyandırılmasıdır.

Zen deyimi ile Satori veya Kenşo, aniden aydınlığa kavuşmaktır. Meditasyon, bilinci, beklenmedik bir anda aydınlığa ulaşmak için hazırlar. Zen literatüründe, bambuya çarpan damlaların çıkardığı sesin, bir çiçeğin görüntüsünün, üstadın attığı bir tokadın, üstadı pirinç yerken seyretmenin aydınlığa kavuşmayı başlattığını anlatan öyküler vardır.

### SUFİLİK

Sufiler, İslâmiyet içinde yüzyıllarca mistik bir grup olarak var oldular. Sufiliğin bütün dinlerin özü olduğunu savundular. 1910'da Sufiliği Amerika ve Avrupa'da öğretmeye başlayan Hazret İnyat Han, Sufiliğin halen var olan gruplara ve inançlara yeni bir topluluk ekmediğini düşünüyordu. "Herkes Sufiliği öğrenebilir ve başka bir inançla bağını koparmadan günlük hayatında Sufi yaşamını uygulayabilir . Sufiliğin altında yatan anlamı kavrayan kimse, bunun diğer inanç ve öğretilerle bağını, onlarla sevgi ve ışık yolunda beraber olduklarını da kavrar." (The Way of Illumination, Sufi Movement, Geneva)

Genelde İranlı olan Sufi ozanlar dünyanın en güzel mistik şiirlerini yazdılar. Onların özellikleri, Tanrı sevgisiyle dopdolu olmalarıdır. Mevlana Celâleddin Rûmî (1207-1273) belki de bu ozanların en büyüğüdür; ama Ömer Hayyam, Edward Fitzgerald'ın bir şiiri nedeniyle Batı dünyasında daha iyi tanınmaktadır. Bu şiir çok güzel olmasına rağmen, gerçek Sufiliği yansıtmadığı düşünülemez. Sufiliğin amacı bütün kültür ve inançların üstüne yükselmiş bir "Evrensel İnsan, İnsan-ı Kâmil" dir. İnsanın öz benliği aslında evrenle birleşerek oluşur. Sufi, adım adım yükselir, sonunda dünyasal benliğinden kurtulup öz